ЕКХАРТ ТОЛЕ

НОВА ЗЕМЯ

Пробуждане за целта на вашия живот

ЕКХАРТ ТОЛЕ
НОВА ЗЕМЯ
ПРОБУЖДАНЕ ЗА ЦЕЛТА НА ВАШИЯ ЖИВОТ

Превод: Капка Герганова

chitanka.info

И видях ново небе и нова земя… — се казва в Библията. Основата на новата земя е новото небе, т.е. Пробуденото съзнание. Не става дума за бъдещи събития, които ще ни направят свободни. Единствено настоящият момент ни прави свободни. Осъзнаем ли това, значи сме се пробудили. Посланието на Толе е насочено към всеки, който се стреми към духовност и себеусъвършенстване, за да заживее в хармония с целостта на живота.

Главната цел на тази книга не е да снабди ума ви с нова информация или да се постарае да ви убеди в каквото и да било, а да предизвика промяна в съзнанието, т.е. пробуждане… Тази книга е посветена на вас.

Не можете да се сражавате с егото и да победите, точно както не можете да се сражавате с тъмнината и да победите. Всичко, което ви е нужно, е светлината на съзнанието. Вие сте тази светлина.

Екхарт Толе

ЗА АВТОРА:

Екхарт Толе е роден в Германия, където живее до тринадесетгодишна възраст. След като завършва Лондонския университет, се занимава с научна работа в Кеймбриджкия университет. На 29 години преживява дълбока духовна промяна, която фактически разрушава старата му самоличност и променя коренно хода на живота му. Следващите няколко години Толе посвещава на стремежа да разбере, осмисли и задълбочи промяната, която бележи началото на едно пътуване навътре в себе си. Екхарт не принадлежи към никоя конкретна религия или традиция. Учението му внушава просто, но проникновено послание с непреходната яснота на древните духовни водачи: има път за преодоляване на страданието и за откриване на вътрешен мир.

Толе утвърждава присъствието си из целия свят като съветник и духовен учител. Автор е на „Силата на настоящето“, която се превърна в световен бестселър, и „Гласът на покоя“. Живее във Ванкувър, Канада.

ЗА КНИГАТА:

Името на Екхарт Толе е добре познато на читателите — на български език са публикувани бестселърът „Силата на настоящето“ (ИК „Кибея“, 2004), „Гласът на покоя“ (ИК „Кибея“, 2005 г) и „Практикуване на силата на настоящето“ (ИК „Кибеа“, 2009 г.).

Продължавайки делото си, в „Нова земя“ авторът отново ни повежда в интроспективно пътуване, което има за цел светът да стане по-добро и по-духовно еволюирало място за живеене.

Какво можем да направим, за да предизвикаме и да ускорим вътрешната промяна? Какво е характерно за старото его-състояние на съзнанието и какви са признаците за възникването на ново съзнание? Книгата, която държите в ръцете си, разглежда тези, както и други изключително важни въпроси. Представата за новата земя на Екхарт Толе не е просто още една утопична визия на бъдещето. „И видях ново небе и нова земя…“ — се казва в Библията.

НА КОРИЦАТА:

И видях ново небе и нова земя… — се казва в Библията. Основата на новата земя е новото небе, т.е. пробуденото съзнание. Не става дума за бъдещи събития, които ще ни направят свободни. Единствено настоящия момент ни прави свободни. Осъзнаем ли това, значи сме се пробудили. Посланието на Толе е насочено към всеки, който се стреми към духовност и себеусъвършенстване, за да живее в хармония с целостта на живота.

Главната цел на тази книга не е да снабди ума ви с нова информация или да се постарае да ви убеди в каквото и да било, а да предизвика промяна в съзнанието, т.е. пробуждане… Тази книга е посветена на вас.

Не можете да се сражавате с егото и да го победите, точно както не можете да се сражавате с тъмнината и да победите. Всичко, което ви е нужно е светлината на съзнанието. Вие сте тази светлина.

ПЪРВА ГЛАВА
РАЗЦЪФТЯВАНЕТО НА ЧОВЕШКОТО СЪЗНАНИЕ

ПРЕСЪЗДАВАНЕ НА МИНАЛОТО

Земята преди сто и четиринадесет милиона години. Утро. Слънцето току-що е изгряло. Първото цвете, родено на тази планета, се разтваря, за да приеме слънчевите лъчи. Ала още преди това паметно събитие — вестител на еволюционно преобразуване в живота на растенията — земята вече милиони години е имала своята флора. Едва ли първото цветенце е оцеляло задълго. Най-вероятно цветята се оказали необичайно явление, неприсъщо на главното русло на развитието, и надали на този ранен етап е имало благоприятстващи разпространението им условия. Но ето че един ден критическият праг е бил преминат и планетата се окъпала в багри и аромати — но е липсвало възприемащо съзнание, което да отрази и усети промяната.

Много по-късно тези изящни и ароматни създания, наричани от нас цветя, ще играят важна роля в еволюцията на съзнанието на другите природни видове. С течение на времето хората започнали да изпитват все по-голям интерес към тях, все повече им се удивлявали. Когато човешкото съзнание се развило до определено равнище, най-вероятно именно цветята са били първото нещо, което е придобило ценност извън всякакви утилитарни съображения, т.е. извън съображенията, свързани с непосредственото оцеляване. Тези изящни създания са били извор на вдъхновение за безброй художници, поети и мистици. Иисус ни съветва да съзерцаваме цветята и да се учим от тях как да живеем. За Буда разказват, че веднъж провел „мълчалива проповед“: вдигнал пред учениците и слушателите си цвете и се взрял в него. След няколко минути монахът Махакашяпа се усмихнал. Единствено той разбрал проповедта, Според легендата тази усмивка (т.е. постигнатото осъзнаване) е било предавано от двадесет и осем

будистки учители[1] и по-късно се превърнало в един от ключовите елементи в дзен-будистката[2] доктрина.

Когато човекът забележи красотата в цветето, това може да предизвика у него едно макар и мимолетно пробуждане — осъзнаване на красотата, съставляваща важна част от собственото му вътрешно естество от същинската му природа. Първото осъзнаване на красотата е сред ключовите събития в човешката еволюция. Чувствата на радост и любов са непосредствено свързани с осъзнаването на красотата. И въпреки че обикновено умът ни пропуска да го забележи, цветята са станали формата, в която изразяваме най-висшето в нас, най-сакралното и в дълбоката си същност — неподвластно на формата. Цветята, по-преходни, по-етерни и по-изящни от растенията, от които са възникнали в хода на еволюцията, са се превърнали в своеобразни посланици на едно друго царство, в мост между света на материалните форми и безформието. Те не само излъчват нежен и омайващ аромат, но и носят благоуханието на царството на духа. Ако използваме думата „просветление“ в по-широк от общовъзприетия смисъл, то бихме могли да определим цветята като просветление на растенията.

За всяка форма на живот във всяко царство — било то царството на минералите, растенията, животните или хората, — може да се каже, че тя „преживява просветление“. Просветление обаче се случва изключително рядко и е нещо много повече от чисто еволюционна прогресия: то е разрив в развитието скок, преминаване към едно изцяло друго ниво на развитието и — най-важното, — намаляване на материалността.

Нима има нещо по-тежко и по-непроницаемо от една скала, най-плътната от всички форми? При все това има скали, които претърпяват промяна на молекулярната си структура, превръщат се в кристали и така стават прозрачни, проникнати от светлина. Някои въглероди, подложени на невъобразимо висока топлина и налягане, се преобразуват в диаманти, някои тежки минерали — в други скъпоценни камъни.

Повечето влечуги, най-непосредствено зависими от земята от всички останали живи същества, са останали непроменени милиони години. Но сред тях е имало и такива, които са развили крила и пера, и са се превърнали в птици, отправяйки предизвикателство към гравитацията, която ги е държала в плен толкова дълго. Не са станали

по-добри в пълзенето или вървенето, просто са преминали отвъд пълзенето и вървенето.

От незапомнени времена човешкият дух е откривал в цветята, кристалите, скъпоценните камъни и птиците някакво по-особено значение. Подобно на всички останали форми на живота, и те, разбира се, са временни проявления на таящия се в основите им един живот, едно Съзнание. По-особеното им значение и причината, поради която хората са били така омаяни от тях, така привързани към тях, изглежда се дължат на етерното им естество.

След като човек постигне известно ниво на Присъствие, на умиротворено и будно внимание към възприятията си, той може да усети природата на божествения живот, на онова единствено съзнание или дух, което пребивава във всяко създание, във всяка форма на живот, да я почувства и разбере като единосъщна със собствената му природа и да я обикне, както обича себе си. Но преди да се случи това, повечето хора виждат само външните форми, не познават вътрешната природа, точно както не познават и собствената си природа и затова я отъждествяват с материалната и физиологическата си форма.

В случая с цветето, кристала, скъпоценния камък или птицата дори човек с малко или без Присъствие може да усети, че има нещо друго, нещо повече извън чисто материалното съществуване на тази форма, без да знае, че именно поради тази причина, е привлечен към създанието, привързан е към него. Поради етерната природа на такива създания формата им прикрива обитаващия в тях дух в по-малка степен, отколкото при другите. Изключение правят всички новородени същества — бебета, кученца, котенца, агънца и т.н. Те са крехки, деликатни, все още невкоренили се в материалното. Излъчват невинност, сладост и красота не от този свят. И затрогват дори сравнително нечувствителните хора.

Така че когато сте осъзнати и съзерцавате цвете, кристал или птица, без да ги назовавате мислено в ума си, това създание се превръща в прозорец, през който надниквате в безформието. Това е един вътрешен отвор (колкото и малък да е той) в царството на духа. Затова тези три „просветлени“ форми на живот са играли такава важна роля в еволюцията на човешкото съзнание още от най-древни времена, затова, например, това съкровище, лотосовият цвят, е основен символ в будизма, а една бяла птица, гълъбът, символизира Светия Дух в

християнството. Те са подготвили почвата за една по-дълбока промяна в планетарното съзнание, която е предопределена да настъпи в човешките същества. Става дума за духовното пробуждане, на което сме свидетели днес.

ЦЕЛТА НА ТАЗИ КНИГА

Дали човечеството е узряло за преобразуване на съзнанието, дали вътрешното разцъфтяване е така радикално, из основи, че в сравнение с него разцъфтяването на растенията, колкото и красиво да е то, е само бледо отражение? Могат ли човешките същества да загубят плътността на обусловените структури на ума си и да станат като кристали или скъпоценни камъни прозрачни, проникнати от светлината на съзнанието? Могат ли да се отрекат от гравитационната сила на материализма и материалността и да се издигнат над отъждествяването си с формата, което поддържа тяхното его и ги осъжда на затвор в собствената им личност?

Възможността за такова преобразуване е била основното послание на великите мъдри учения, създадени от човека. Огласителите на посланието — Буда, Иисус и други, не всички от които са ни известни — са били ранните цветя на човечеството. Предвестници, извънредно рядко срещани, скъпоценни човешки същества. По онова време все още не е било възможно разцъфтяване в широк мащаб, така че посланието им се е оказало до голяма степен неразбрано или недоразбрано, често изопачавано. И несъмнено не е успяло да преобрази човешкото поведение, освен на съвсем малки групи хора.

Днес човечеството по-подготвено ли е да възприеме посланието, отколкото по времето на онези ранни учители? Защо да е по-подготвено? Какво можем да направим, за да предизвикаме или да ускорим вътрешната промяна? Какво е характерно за старото его-състояние на съзнанието и какви са признаците на възникването на новото съзнание? Книгата, която държите в ръцете си, е посветена на тези, както и на други съществени въпроси. Нещо повече, самата книга представлява инструмент за трансформация, създаден от възникващото ново съзнание. Идеите и концепциите, изложени тук, може и да са важни, но не са нищо повече от пътепоказатели, насочващи към пробуждане. Докато четете, промяната се извършва във вас.

Главната цел на тази книга не е да снабди ума ви с нова информация или да се постарае да ви убеди в каквото и да било, а да предизвика промяна в съзнанието, т.е. пробуждане. В този смисъл книгата не е „интересна“. „Интересно“ означава да можете да стоите на разстояние от написаното, да можете да разигравате предложените ви идеи и концепции в ума си, да се съгласявате или да не се съгласявате е тях. Тази книга е посветена на вас. Тя или ще промени състоянието на съзнанието ви, или ще се окаже безполезна. Ще пробуди единствено онези, които са готови за пробуждане. Не всеки е готов, но има много готови и с всеки един пробуден човек импулсът в колективното съзнание нараства и за другите става по-лесно. Ако не знаете какво означава пробуждане, четете нататък. Само ако се пробудите, ще разберете истинското значение на думата. Едно надникване е достатъчно, за да започне процесът на пробуждане. А той е необратим. Някои ще прозрат, докато четат книгата. При много други процесът може вече да е започнал, макар те изобщо да не го съзнават. Тази книга ще им помогне да го осъзнаят. При някои процесът се е отприщил, когато са претърпели загуба или са преживели дълбоко страдание, при други — когато са влезли в досег с духовен учител или духовно учение, когато са прочели „Силата на настоящето“ или някоя друга, изтъкана от живота на духа и следователно преобразуваща книга, или когато представените тук възможности са се обединили във въздействието си. Ако процесът на пробуждане е започнал във вас, прочитът на настоящата книга ще го ускори и засили.

Съществен елемент в пробуждането е осъзнаването на непробуденото его, на егото така, както то мисли, говори и действа, а също и осъзнаването на колективно обусловените мисловни процеси, които увековечават непробуденото състояние. Ето защо книгата показва главните аспекти на егото и начина, по който те действат както в индивида, така и в колектива. Разискването им е наложително поради две взаимосвързани причини: първата е, че ако не познавате основните механизми, управляващи егото, няма да можете да го разпознаете и то ще ви подлъгва отново и отново да се отъждествявате с него А това означава то да ви завладее — един самозванец, претендиращ, че е самият вас. Втората причина е, че актът на осъзнаване сам по себе си е един от начините да настъпи пробуждане. Защото това, което прави възможно осъзнаването на несъзнанието във вас, е възникващото

съзнание, пробуждането. Не можете да се сражавате с егото и да го победите, точно както не можеше да се сражавате с тъмнината и да я победите. Всичко, което ви е нужно, е светлината на съзнанието. Вие сте тази светлина.

НАШАТА НАСЛЕДЕНА ДИСФУНКЦИЯ

Ако се взрем по-внимателно в древните религии и в древните духовни традиции на човечеството, ще открием, че под множеството повърхностни различия в сърцевината на почти всички се таят две ключови прозрения. И макар описвани по различни начини, те неизменно сочат към една основополагаща истина. Нейната първа част е осъзнаването, че „нормалното“ състояние на ума на повечето човешки същества съдържа значително количество, бихме го нарекли, „нарушено функциониране“ или дори „лудост“. Определени учения дълбоко в лоното на индуизма може би най-ясно виждат тази дисфункция и я идентифицират като един вид колективна умствена болест. Наричат я мая, булото на илюзията. Рамана Махарши, един от най-големите мъдреци на Индия, направо казва: „Умът е мая“.

Будизмът използва различна терминология. Според Буда, човешкото съзнание в нормалното си състояние поражда дукха, което можем да преведем като страдание, неудовлетвореност или чувството, че си нещастен. Той смята, че дукха е присъща на човешката участ. Където и да отидеш, каквото и да говориш — казва Буда, — дукха винаги ще те съпровожда и рано или късно ще се прояви във всяка една ситуация.

Според християнското учение, обикновеното колективно състояние на човечеството е състоянието на „първородния грях“. Грях е дума, която е била в невероятно голяма степен неправилно разбирана и неправилно тълкувана. В буквален превод от древногръцки — а това е езикът, на който е бил написан Новият завет — да грешиш означава да не улучиш целта, както, например, стрелецът не улучва мишената, следователно да съгрешиш означава да не улучиш целта на човешкото съществуване. Означава да живееш неумело, сляпо, и затова да страдаш и да причиняваш страдание. И ето че тук отново терминът, освободен от културната си натовареност и неправилните интерпретации, посочва нарушено функциониране, вътрешно присъщо на това да си човек.

Постиженията но човечеството са впечатляващи и не могат да се отрекат. Ние сме създали превъзходни музикални и литературни творби, произведения на изобразителното изкуство, скулптурата и архитектурата. В по-ново време науката и технологиите предизвикаха коренна промяна в начина на живот и ни дадоха възможност да правим и да създаваме неща, които допреди двеста години биха се смятали за свръхестествени чудеса. Няма капка съмнение: човешкият ум е надарен с висока степен на интелигентност. И при все това самата му интелигентност е изпъстрена с лудост. Науката и технологиите са увеличили разрушителното въздействие, което нарушеното функциониране на ума е в състояние да окаже върху планетата, върху другите форми на живот, както и върху самите човешки същества. Двадесетият век е времето, когато тази дисфункция, тази колективна лудост може най-ясно да се види. Един допълнителен, но много важен фактор е, че нарушеното функциониране се засилва и ускорява ход.

Първата световна война избухва през 1914 г. Разрушителни и жестоки войни, подбудени от страх, алчност и жажда за власт са били нещо обичайно в човешката история, обичайни са били и робството, мъченията и ширещото се насилие, оправдавани с религиозни и идеологически причини. Хората са страдали много повече от това, което са причинявали един на друг, отколкото от природните бедствия и катастрофи. До 1914 г. високоинтелигентният човешки ум вече е изобретил не само двигателите с вътрешно горене, но също и бомби, картечници, подводници, огнехвъргачки и отровни газове. Интелектът в служба на лудостта! При окопната война във Франция и Белгия милиони мъже загиват, за да спечелят няколко километра кална земя. Когато през 1918 г. войната приключва, оцелелите се взират, ужасени и неразбиращи, в опустошението: 10 милиона човешки същества са убити, много повече са осакатени или обезобразени Никога човешката лудост не е имала толкова разрушителни последици, нито е била така очевидна. Ала никой не знаел, че това е само началото.

Към края на XX век броят на хората, починали от насилствена смърт, причинена от ближните им, нараства до над сто милиона. Убиват ги не само войните между народите, но и масовите избивания и геноцида, както например онези двадесет милиона „класови врагове, шпиони и предатели“ в Сталиновия Съветски съюз или неописуемите ужаси на Холокоста в нацистка Германия. Убиват ги и безбройните по-

малко мащабни вътрешни конфликти, като Испанската гражданска война или режима на червените кхмери в Камбоджа, отнел живота на една четвърт от населението на страната.

Достатъчно е да погледаме всекидневните новини по телевизията, за да се убедим, че лудостта не се е уталожила, че тя се е прехвърлила и в XXI век. Друг аспект на колективната дисфункция на човешкия ум е безпрецедентното насилие, което хората причиняват на други форми на живот на планетата, както и на самата планета — унищожаването на произвеждащите кислород гори, на представители на растителния и животинския свят; лошото отношение към животните в огромните ферми замърсяването на реките, океаните и въздуха. Подтиквани от алчност, невежи за взаимосвързаността на цялото, хората не спират да се държат по начин, по който, ако не му се сложи край, ще доведе до едно-единствено нещо — до тяхното самоунищожение.

Колективните прояви на лудост се срещат в по-голямата част от човешката история. Всъщност тя до голяма степен е история на лудостта. Ако историята на човечеството бе история на болестта на едно-единствено човешко същество, диагнозата щеше да бъде: хронични параноични халюцинации, патологично предразположение към извършване на убийства и към прояви на крайно насилие и жестокост на възприеманите като „врагове“ — възприемане, което всъщност е несъзнателното, проектирано във външния свят. Престъпна лудост с кратки интервали на прояснено съзнание.

Страхът, алчността и жаждата за власт са психологическите подстрекатели не само на войната и насилието между народите, племената, вероизповеданията и идеологиите, но също и причина за безкрайните конфликти в междуличностните отношения. Те изопачават възприемането ни на другите, както и на нас самите. Предизвикват и неправилно интерпретиране на всяка ситуация, което пък води до неправилно действие, чийто замисъл е да ни освободи от страха и да задоволи потребността ни от повече — една бездънна дупка, която никога не може да се запълни.

Затова е важно да се осъзнае, че страхът, алчността и жаждата за власт не са самата дисфункция, а са резултат от нея. А тя е дълбоко вкоренена колективна халюцинация, намерила си кътче в ума на всяко човешко същество. Много духовни учения ни съветват да се

освободим от страха и желанието. Ала обикновено духовните практики, които те предлагат, не водят до успех. Те не стигат до корена на нарушеното функциониране. Страхът, алчността и жаждата за власт не са основополагащи каузални фактори. Да се стремиш да станеш добър или още по-добър човек — макар да изглежда препоръчително и високонравствено — все пак е начинание, в което не можеш да успееш, освен ако не промениш съзнанието си. Така е, защото този стремеж също е част от дисфункцията, една по-фина и по-пречистена форма на повишаване на собствената стойност, на желание за повече и на укрепване на собствената концептуална идентичност, на образа за себе си. Човек не става добър, защото се стреми да бъде добър, а когато открива добротата, която е в самия него, и й позволява да излезе на повърхността. Ала тя може да направи това само, ако в състоянието на съзнанието се осъществи фундаментална промяна.

Историята на комунизма, чието възникване бе вдъхновено от благородни идеали, ясно показва какво се случва, когато хората се опитват да променят външната действителност — да създадат един нов свят — без преди това да са променили вътрешната си действителност, състоянието на съзнанието си. Те си правят планове, без да вземат предвид основата на нарушеното функциониране, присъща на всяко човешко същество: егото.

ВЪЗНИКВАНЕТО НА НОВОТО СЪЗНАНИЕ

Повечето древни религии и духовни традиции споделят едно общо прозрение — че нашето „нормално“ състояние на ума е белязано с един основополагащ недостатък. От това прозрение в естеството на човека — бихме могли да кажем: от тази лоша новина — се ражда второ прозрение; добрата новина, че е възможно коренно преобразуване на човешкото съзнание. В хиндуистките учения (и понякога в будизма) това преобразуване се нарича просветление[3].

В учението на Иисус то се нарича спасение, а в будизма — край на страданието. Освобождение и пробуждане са други термини на същото преобразуване.

Най-голямото постижение на човечеството не са създадените от него произведения на изкуството, науката и техниката, а осъзнаването на неговото собствено нарушено функциониране, на собствената му лудост. В далечното минало това осъзнаване е протекло само у малък

брой хора. Мъжът на име Сидхартха Гаутама, живял преди 2 600 години в Индия, е може би първото човешко същество, видяло в пълна яснота цялата картина. По-късно този мъж е бил титулуван Буда. Буда означава „пробудения“. Приблизително по същото време един друг от рано пробудените учители на човечеството живее в Китай. Името му е Лао Дзъ. Той ни е оставил запис на своето учение и това е една от най-духовните книги, създадени някога — Дао-дъ дзин[4]

Да се осъзнае собствената лудост означава, разбира се, възникването на нормалност, началото на процеса на лечение и трансцендиране. На планетата е започнало да се появява едно ново измерение на човешкото съзнание, първото пробно цъфтене. Онези редки личности, за които споменахме по-горе, се обръщали към своите съвременници. Говорели за грях, за страдание, за заблуда. Казвали: „Погледнете как живеете. Погледнете какво правите, вижте страданието, което създавате във и около вас“. И след това им посочвали по какъв начин могат да се освободят от колективния кошмар на „нормалното“ човешко съществуване. Показвали пътя.

Ала светът все още не бил готов за тях, въпреки че те съставлявали жизнена и необходима част от пробуждането на човечеството. И е било неизбежно да останат като цяло неразбрани от своите съвременници, както и от следващите поколения. Ученията им, макар и простички, но могъщи, са били изопачени и неправилно интерпретирани, в повечето случаи дори когато са били записвани от собствените им ученици и непосредствени последователи. В хода на вековете към тях са били добавяни неща, нямащи нищо общо с първоначалното учение, съдържащи фундаментално погрешни разбирания. Някои от тези велики Учители били осмивани, охулвани и оскърбявани, дори убивани. Други били боготворени, получавали божествен статут. Ученията, посочващи как хората да се освободят от нарушеното функциониране на човешкия ум, как да излязат от колективната лудост, били изопачени и самите те станали част от тази лудост.

И така религиите до голяма степен са се превърнали не в обединителни, а в разединителни сили. Вместо да доведат до слагаме на край на насилието и омразата чрез осъществяване на практика на основополагащата единност на всичко живо, те са довели до повече насилие и повече омраза, до повече разделения между хората, а също и

между религиите и дори в рамките на отделната религия. Те са се превърнали в идеологии, в системи от вярвания, с които хората могат да се идентифицират и да ги използват за усилване на грешната представа за своя аз. Чрез тях могат да се прокарват разграничения между човешките същества — едните да са „от правилната страна“, другите — от „погрешната“ и така първите идентифицират себе си чрез враговете си, т.е. „другите“, „атеистите“, „заблудените във вярата си“, които (смятали те) имат пълното право да убиват. Човекът е създал „Бог“ по свой образ и подобие. Вечното, безкрайното и неназовимото е било сведено до умствен идол, в който трябва да вярвате и когото трябва да боготворите като „мой бог“ или „наш бог“.

И все пак… и все пак, въпреки безбройните безумни дела, извършвани в името на религията, Истината, към която всички религии се стремят, продължава да проблясва в сърцевината им. Проблясва, макар и през мъгла, през натрупвани един над друг пластове, изкривявания и погрешни интерпретации. Надали бихте могли да възприемете тази Истина, ако преди това не сте я съзирали от време на време в самите себе си. През цялата човешка история винаги е имало личности, макар и редки, които са преживявали промяна в съзнанието си и така са осъществявали в себе си целта, към която всички религии се стремят. За да опишат тази неконцептуална Истина, те са използвали концептуалната рамка на собствената си религия.

Посредством някои от тези мъже и жени са се развили „школи“ или движения във всички основни религии в света, като тези школи или движения са представлявали не само преоткриване, но в някои случаи и засилване на светлината на изначалното учение. Така са се родили гностицизмът и мистицизмът в християнството, суфизмът в исляма, хасидизмът и кабалата в юдаизма, адвайта-веданта в хиндуизма, дзен и дзогчен в будизма. Много от тези школи са иконоборски. Те са отхвърлили пластовете умъртвяваща концептуализация и умствено структурирани вярвания и поради тази причина повечето от тях са били посрещнати с подозрение и дори враждебност от установените религиозни йерархии. За разлика от религията от главното русло техните учения наблягали върху себеосъществяването и вътрешното преобразуване. Именно чрез тези езотерични школи или движения основните религии си възвърнали преобразуващата сила на изначалното учение, въпреки че в почти

всички случаи само шепа хора имали достъп до тях. Броят на тези хора никога не бил достатъчно голям, че те да бъдат в състояние да окажат що-годе значително влияние върху дълбокото колективно несъзнание на мнозинството. С течение на времето някои от споменатите школи на свой ред са станали твърде строго формализирани или концептуализирани — с цел да продължат да бъдат ефективни в света.

ДУХОВНОСТ И РЕЛИГИЯ

Каква е ролята на утвърдените религии във възникването на новото съзнание? Много хора вече са прозрели разликата между духовност и религия. Те съзнават, че да имаш система от вярвания — съвкупност от мисли, на които гледаш като на абсолютна истина — не те превръща в духовен човек независимо от естеството на тези вярвания. Всъщност колкото повече вплиташ тези свои мисли (вярвания) в идентичността си, толкова повече се откъсваш от духовното измерение вътре в самия теб. Много „религиозни“ хора се оказват заковани на това стъпало. Те приравняват истината с мисълта и тъй като напълно се отъждествяват с мисленето (с ума) си, започват да твърдят, че са единствените притежатели на истината — в несъзнателен опит да защитят своята идентичност. Те не осъзнават ограничеността на мисълта. Освен ако не вярвате (мислите) точно като тях, значи — според тях — вървите по грешен път, и в не твърде далечното минало щяха да се почувстват оправдани да ви убият. Дори и днес някои се чувстват по този начин.

Новата духовност, преобразуването на съзнанието, възниква до голяма степен извън структурите на съществуващите институционализирани религии. Винаги има анклави на религиозност — дори в доминираните от ума религии, въпреки че институционализираните йерархии се чувстват застрашени от тях и често се стремят да ги потискат и ако е възможно, да ги премахнат. Широкомащабното разцъфтяване на духовността извън религиозните структури е изцяло нова насока в развитието. В миналото това би било немислимо, особено на Запад, тъй като в сравнение с останалите западната култура е доминираната в най-голяма степен от ума култура в света; на Запад християнската църква буквално монополизира духовността. Човек не би могъл да се изправи и произнесе религиозна реч или да издаде религиозна книга, без да е получил предварителното

одобрение на църквата, а ако няма такова, бързо ще го накарат да замлъкне. Ала днес дори в руслото на някои църкви и религии вече се забелязват признаци на промяна. Затрогващо е и човек е благодарен дори на най-малките симптоми за настъпваща промяна — както например, когато папа Йоан Павел II посети джамия, синагога.

Отчасти в резултат от духовните учения, възникнали извън утвърдените религии, но също и в резултат от прилива на древни източни мъдри учения, все повече последователи на традиционните религии се оказват способни да се освободят от идентификация с формата, догмата и строгите системи от вярвания, и да открият изначалната дълбочина, скрита в собствената им духовна традиция, същевременно откривайки дълбочината вътре в себе си. Те осъзнават, че колко „духовен“ си няма нищо общо с това в какво вярваш, а е свързано със състоянието на съзнанието. На свой ред то определя как постъпваш в света и как си взаимодействаш с другите.

Онези, които са неспособни да прогледнат отвъд формата, се окопават още повече във вярванията си, т.е. в ума си. Днес сме свидетели не само на безпрецедентен прилив на осъзнатост, но също и на вкопаване и засилване на егото. Някои религиозни институции ще се отворят за новото съзнание; други ще втвърдят още повече доктриналните си позиции и ще се превърнат в част от всички онези създадени от човека структури, чрез които колективното его защитава себе си и „отвръща на удара“. Някои църкви, секти, култове и религиозни движения са в основата си колективни его-цялости, също така строго отъждествени с умствените си становища, както последователите на която и да било политическа идеология, затворена за всяка алтернативна интерпретация на действителността.

Ала егото е предопределено да се разпадне и всички негови вкостенени структури, били те религиозни или друг вид институционални — корпорации или правителства, ще се дезинтегрират отвътре, независимо от това колко дълбоко окопани изглеждат. Най-строгите структури, най-неподдаващите се на промяна, ще рухнат първи. Това вече стана — погледнете какво се случи със Съветския съюз. Колко солиден и монолитен изглеждаше той, а ето че в рамките на няколко години се разпадна. И никой не предвиди разпада му. Всички го посрещнаха с изумление. Колко ли още такива изненади ни очакват!

Когато е изправена пред дълбока криза, когато старият й начин на съществуване в света, на взаимодействие между представителите й и на представителите й с природното царство вече не е ефективен, когато оцеляването й е заплашено от привидно непреодолими трудности, тогава отделната форма на живот — или вид, ще измре, ще изчезне напълно от лицето на земята, или ще се издигне над ограниченията на своята участ чрез еволюционен скок.

Смята се, че всички форми на живот на планетата ни са възникнали в морето. На сушата все още нямало никакви животни, а моретата вече гъмжали от живот. После, в някакъв конкретен момент, едно от морските създания решило да рискува да стъпи на сушата. Вероятно най-напред е пропълзяло само няколко сантиметра и после, изтощено от огромния натиск на гравитацията, се върнало във водата, където почти няма гравитация и където се живее доста по-лесно. И, въпреки това, то не прекратило опитите — излизало за малко, отново и отново, и в един много по-късен етап се адаптирало към живота на сушата, развило крака вместо перки, бели дробове вместо хриле. Изглежда невероятно един животински вид да рискува да заживее в среда, която му е така чужда, че и да претърпи еволюционно преобразувание, освен ако някаква кризисна ситуация не го е принудила да го направи. Може би голяма част от морето е била откъсната от основната морска маса и в течение на хилядолетия водата бавно се оттегляла, принуждавайки рибата да напусне естественото си обиталище и да еволюира.

Да отреагираме на една дълбока криза, която застрашава самото ни оцеляване като вид — ето предизвикателството, пред което ние, хората, сме изправени днес. Нарушеното функциониране на его-ума на човека, открито преди повече от 2 500 години от древните мъдри учители и днес стократно увеличено от науката и техниката, за първи път постави под въпрос оцеляването на самата планета. Доскоро преобразуването на човешкото съзнание — също открито от древните учители — бе не повече от възможност, осъществявана от време на време от малко хора тук и там, независимо от културната и религиозната им принадлежност. Широко разпростиращо се

разцъфтяване на съзнанието не се е случило в миналото, защото още не е било императив.

Значителна част от населението на земята скоро ще осъзнае — ако вече не го е осъзнало, — че човечеството днес е изправено пред абсолютния избор: да еволюира или да измре. Един все още относително малък, но бързо нарастващ процент от хората вече усеща в себе си разрушаването на старите его-структури на ума и възникването на нови измерения на съзнанието.

Това, което възниква сега, не е нова система от вярвания, нова религия, духовна идеология или митология Ние сме стигнали до края не само на митологиите, но и на идеологиите и системите от вярвания. Промяната се осъществява на ниво, по-дълбоко от съдържанието на ума ви, по-дълбоко от мислите ви. Всъщност в сърцевината на новото съзнание се намира трансцендентността на мисленето, новооткритата способност на човека да се издигне над мисълта, да осъществи едно измерение вътре в самия себе си, безкрайно по-обширно от мисълта. Така вие вече няма да извличате идентичността си, усещането кои сте, от безкрайния поток на мисленето, което някогашното съзнание приемаше. Какво освобождение е да осъзная, че „гласът в главата ми“ не е това, което съм. Кой съм аз в такъв случай? Аз съм този, който вижда това. Съзнаването предхожда мисълта, пространството, в което мисленето — или емоцията, или сетивното възприятие — се случва.

Егото не е нищо повече от това: отъждествяваме с формите, като първичното значение е мисловните форми. Ако злото притежава някаква действителност — а то наистина притежава, макар и относителна, а не абсолютна действителност — то това е неговото определение: пълно отъждествяване с формата, с материалните форми, с мисловните форми, с формите на емоциите. В резултат възниква тотално несъзнаване на моята свързаност с цялото, на вътрешната ми единност с всеки „друг“, както и с Източника. Това забравяне е първородният грях, страданието, заблудата. Когато заблудата за фундаменталната отделеност обуславя и ръководи мислите ми, думите ми и действията ми, то какъв е светът, който създавам? За да откриете отговора на този въпрос, се взрете внимателно в отношенията на хората един към друг, прочетете историческа книга или погледайте новините по телевизията.

Ако структурите на човешкия ум останат непроменени, ние винаги ще пресъздаваме едни и същ свят, същите злини, същото нарушено функциониране.

НОВО НЕБЕ И НОВА ЗЕМЯ

Вдъхновението за заглавието на тази книга се роди от едно пророчество в Библията, което е приложимо към днешния момент повече, отколкото към всеки друг момент в историята. То фигурира както в Стария, така и в Новия завет, и в него става дума за рухването на съществуващия световен ред и възникването на „ново небе и нова земя“[5].

Нужно е да разберем, че небето не е някакво място, а вътрешната сфера на съзнанието. Това е езотеричното значение на думата, както и значението, което носи в учението на Иисус Земята, от друга страна, е външната проява във формата, която винаги е отражение на вътрешното. Колективното човешко съзнание и животът на нашата планета са вътрешно свързани. *„Ново небе“ е възникването на преобразувано състояние на човешкото съзнание, а „нова земя“ — отражението му във физическата сфера.* Тъй като човешкият живот и съзнание са тясно свързани с живота на планетата, разпадането на старото съзнание неизбежно ще бъде съпроводено от географски и климатични естествени промени в много части на земята. На някои от тях вече сме свидетели.

---

[1] Става дума за 28-те индийци, приети от чан-будизма за негови „индийски патриарси“, след което започва линията на „китайските патриарси“. За пръв индийски патриарх на чан-будизма се смята същият този Махакашяпа, за последен — Бодхидхарма. Бодхидхарма е човекът, принесъл дхармата (в приблизителен превод — „учението“) в Китай и в този смисъл е и първи китайски патриарх. Смята се, че Бодхидхарма е проповядвал в манастира Шаолин, и че прочутите днес по цял свят Шаолински бойни изкуства са въведени именно от него като част от обучението на монасите. — Бел.прев. ↑

[2] По-точно е названието „чан“ и „чан-будизъм“ вместо „дзен“ и „дзен-будизъм“, тъй като тази Будистка школа е създадена и развита в Китай и, взаимствана от японците, не търпи заслужаващи да се отбележат промени, освен че някои нейни акценти се усилват.

Разпространението на названието „дзен“ вместо „чан“ се дължи на едно явление от случаен от гледна точка на науката и духовността факт — Западът се запознава с тази будистка школа от японски изследователи и популяризатори — Бел.прев. ↑

[3] По-скоро будизмът го нарича „просветление“, като „краят на страданието“ като нещо, което човек осъзнава, че е възможно, и още повече — потребно за самото му съществуване, е последният фактор, водещ към прекрачването границата на заблудата за живота и поемане по етапите на пробуждането. Авторът явно смесва „нирвана“ с „края на страданието“. Всъщност „нирвана“ е краят на пребиваването на човека в онзи свят или в онова състояние (някои от будистките школи приемат двете за идентични), в което има страдание. — Бел.прев. ↑

[4] „Книга на Пътя и Постигането“, превод Крум Ацев, ИК „Кибея“, 2002 г. — Бел. Ред. ↑

[5] Откр. 21:1 и Ис. 67:1–7 (Цитатите са по Библия, изд. Светия синод на Българската църква. София 1991 г.). — Бел.прев. ↑

ВТОРА ГЛАВА
ЕГОТО: СЕГАШНОТО СЪСТОЯНИЕ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО

Думите, независимо дали се вокализират и превръщат в звуци или остават неизречени като мисли, могат да ви омаят с хипнотичната си магия. Вие лесно изгубвате себе си в тях, самохипнотизирате се и вярвате, че когато назовавате нещо с името му, знаете и какво е то. Фактът е друг: вие не знаете какво е то. Само сте прикрили мистерията, лепвайки й етикет. Всичко, било то птица, дърво, дори обикновен камък, и несъмнено — човешкото същество, е в основата си непознаваемо. Поради неизмеримата му дълбочина. Всичко, което възприемаме, изживяваме и мислим, е повърхностният пласт на действителността, нещо по-малко от върха на айсберга.

Под повърхностния външен вид нещата не само са взаимосвързани, но и свързани с Източника, от който произхождат. Дори един камък, а още повече едно цвете или птица, могат да ви покажат пътя към Бога, към Източника, към вас самите. И когато го погледнете или го вземете в ръка, и го оставите да бъде, без да му налагате име или умствен етикет, у вас възниква учудване, страхопочитание. Неговата същност безмълвно общува с вас и отразява като огледало вашата същност обратно върху вас. Именно това усещат великите художници, това успяват да предадат в картините си. Ван Гог не си е казвал: „Ето един стар стол“. Той е гледал, гледал и гледал. И е усетил битийността на стола. А след това е застанал пред платното с четка в ръка. Самият стол би струвал няколко долара. Но изобразен на картина, днес той струва над 25 милиона долара.

Когато не прикривате света с имена и етикети у вас се връща усещането за чудото, изгубено много отдавна — когато човечеството, вместо да използва мисълта, е било обсебено от нея. Дълбочината се връща в живота ви. Нещата възстановяват новостта си, свежестта си. И най-голямото чудо е изживяването на вътрешния ви аз като

предшестващо всички имена, мисли, умствени етикети и образи. Но за да се случи това, трябва да разплетете и отделите вашето себеусещане, усещането за Битийността от всички останали неща, в които то се е вплело, иначе казано — отъждествило. Именни на това разплитане е посветена тази книга.

Колкото по-бързо лепвате словесни или умствени етикети на нещата, хората, ситуациите, толкова по-плитка и безжизнена става действителността за вас, толкова по-глухи ставате вие самите за действителността, за чудото на живота, което непрекъснато се разгръща във вас и около вас Да, така можете да станете умни, но пък губите мъдростта, а с нея и радостта, любовта, творчеството и ведростта Те потъват в неподвижната пропаст между възприятието и интерпретацията. Разбира се, не можем да не използваме думи и мисли. Те имат своя собствена красота — но защо трябва доброволно да станем техни затворници?

Думите свеждат действителността до нещо, което човешкият ум може да схване — а то не е много. Езикът се състои от пет основни звука, произвеждани от гласните струни. Това са гласните а, е, у, о, у. Другите звуци са съгласните, произвеждани от натиска на въздуха: с, ф, г и т.н. Вярвате ли, че има такава комбинация от основни звуци, която може да обясни кои сте, или да обясни основната цел на вселената, или дори какво е едно дърво или един камък в своята дълбочина?

ИЛЮЗОРНИЯТ АЗ

Думата „аз“ въплъщава най-голямата грешка и най-дълбоката истина — в зависимост от това как се използва. В общоприетата употреба, тя не само е една от най-често употребяваните думи (заедно със свързаните с нея думи: „мен“, „ме“, „ми“, „мой“), но също и една от най-подвеждащите. В нормалната всекидневна употреба „аз“ въплъщава изначалната грешка, погрешното възприемане на това кой сте, илюзорното усещане за идентичност. Тоест егото. Илюзорното усещане за аза е това, което Айнщайн — а той е имал дълбоки прозрения не само за естеството на пространството и времето, — нарича „оптическа илюзия на съзнанието“. Този илюзорен аз става основата за всички по-нататъшни погрешни интерпретации на действителността, на мисловните процеси, на взаимодействията и

отношенията между хората. Вашата действителност става отражение на изначалната илюзия.

Добрата новина е: ако сте в състояние да разпознаете илюзията като илюзия, тя се разпада. Осъзнаването на илюзията е и нейният край. Оцеляването ѝ зависи от това дали ще я приемете погрешно за действителност. Като видите кой не сте, действителността на това кой сте възниква от само себе си. Именно това ще се случи, докато бавно и внимателно четете тази и следващата глава, посветени на механизмите на фалшивия аз, когото наричаме „его“. И така, каква е природата на този илюзорен аз?

Това, което обикновено имате предвид, когато казвате „аз“ не е това, което вие сте. Чрез един чудовищен редукционизъм безкрайната дълбочина на това, което вие сте се бърка със звука, произведен от гласните струни или с мисълта за „аз“ във вашия ум и с всичко, с което той се отъждествява. И така, какво значат обикновеното „аз“ и свързаните с него „мен“, „ме“, „ми“, „мой“?

Когато малкото дете научава, че една последователност от звуци, която гласните струни на родителите му произвеждат, означава неговото име, то започва да приравнява думата, която в ума му се превръща в мисъл, с това кое е то. На този етап някои деца говорят за себе си в трето лице: „Джони е гладен“ Скоро след това те научават магическата дума „аз“ и я приравняват с името си, което вече са приравнили с това кои са те По-късно се раждат и други мисли, които се сливат с изначалната мисъл за „аз“. Следващата стъпка са мислите за „мен“ и „мое“, за да обозначат неща, които по един или друг начин са част от аза. Това е отъждествявано с предмети, което означава влагане в неща, но в крайна сметка мислите, представящи неща с усещане за аза, извеждат собствената идентичност от тях. Когато „моята“ играчка се счупи или някой ми я вземе, започвам силно да страдам. Не заради вътрешната ценност на играчката — детето скоро загубва интерес към нея, интересът му се насочва към други играчки, към други предмети, — а заради самата мисъл за „моето“. Играчката се е превърнала в част от развиващото се у детето себеусещане, усещане за аза.

И така, докато детето расте, изначалната мисъл за „аз“ привлича други мисли към себе си: тя се отъждествява с пола, с притежанията, с възприеманото чрез поражданите от него усещания тяло, с

националността, расата, религията, професията. Освен това „аз“ се отъждествява и с ролите — майка, баща, съпруга, съпруг и т.н.; с натрупаното знание или мнения, харесвания и нехаресвания; с неща, които са се случили с „мен“ в миналото, спомените за които са мисли, допълнително определящи усещането ми за аза като „мен и моята история“. Изброените тук са само някои от нещата, от които хората извеждат усещането си за формата, с която се отъждествяват. Но в крайна сметка, те не са нищо повече от мисли, свързани съвсем случайно, от факта, че във всички тях е вложено усещането за аза. Именно това умствено построение имаме предвид обикновено, казвайки „аз“. И, по-точно: през по-голямата част от времето не вие говорите или мислите, казвайки „аз“, а някакъв аспект на това умствено построение его-аза. След като се пробудите, ще продължите да използвате думата „аз“, но тя вече ще идва от много по-дълбоко място вътре във вас.

Повечето хора все още напълно се отъждествяват с безспирния поток на ума си, с натрапчивото мислене, по-голямата част от което е повтарящо се и безцелно Те не виждат друго „аз“ освен това, което присъства в мисловните им процеси и съпровождащите ги емоции. Това означава, че тези хора са несъзнаващи в духовен план. Когато им се каже, че в главата им има глас, който никога не спира да говори, те ще запитат. „Какъв глас?“ или пък ядосано ще отрекат думите ви, но това, което говори у тях, е именно този глас, мислещият, ненаблюдаваният ум. На него може да се погледне като на същество, което напълно ги е завладяло.

Някои хора никога не забравят първия път, когато са прекъснали отъждествяването с мислите си и така накратко са изпитали промяна на идентичността си — от съдържание на мисленето им тя е била осъзната като нещо, намиращо се в задния план[1].

Случва се понякога тази промяна да настъпи в такава недоловима форма, че човек трудно я забелязва или пък това, което усеща, просто е прилив на радост и вътрешен покой (чийто източник той не съзнава).

ГЛАСЪТ В ГЛАВАТА

Този първи изблик на осъзнатост се случи с мен, когато бях първа година студент в Лондонския университет Два пъти в седмицата

се качвах на метрото, за да отида в университетската библиотека, обикновено около 9 часа сутринта, към края на пиковия час. Веднъж срещу мен седна жена на малко повече от тридесет години. Вече няколко пъти я бях виждал във влака. Нямаше как да не я забележа. Въпреки че влакът бе пълен, седалките от двете й страни си оставаха незаети, като причината за това бе, че жената изглеждаше леко не с всичкия си. Беше крайно напрегната и непрекъснато си говореше с висок и гневен глас. Изцяло погълната от мислите си, явно не съзнаваше че около нея има хора. Навела надолу и леко наляво глава, сякаш насочваше думите си към някого, седнал на празната седалка до нея. Макар да не си спомням точното съдържание на монолога й, в общи линии той звучеше така: „И тогава тя ми каза… така че аз й отговорих, че ти си лъжец и как смееш да ме обвиняваш, че… когато именно ти си този, който винаги се е възползва от мен, а аз ти вярвах и ти предаде доверието ми…“ Гневната нотка в гласа й беше протестът на човек, спрямо когото са постъпили несправедливо и който трябва да защити позицията си, за да устои.

С приближаването на спирка Тотънхам корт роуд жената стана и тръгна към вратата, без потокът от думи нито миг да спре. Тъй като и аз слизах на същата спирка, се озовах зад нея Когато излязохме на улицата, тя се насочи към площад Бедфорд, продължавайки въображаемия си диалог, все така гневно обвинявайки и защитавайки позицията си. У мен се събуди любопитство и аз реших да продължа да вървя след нея, докато пътят ни е общ. Въпреки че бе изцяло погълната от диалога си, изглежда знаеше накъде върви. Скоро стигнахме до внушителната многоетажна сграда от 30-те години на XX в., където се помещаваше администрацията на университета, както и университетската библиотека. Бях шокиран. Беше ли възможно да сме се отправили към едно и също място? Явно бе така. В такъв случай каква бе тя? Преподавател, студент, административен служител, библиотекарка? Или пък участваше в изследователския проект на някои психолог? Така и не научих отговора. Вървях на двадесетина крачки зад нея и когато влязох в сградата (по ирония на съдбата тя беше главният щаб на „Полицията, отговаряща за умовете на хората“ във филмовата версия на книгата на Джордж Оруел „1984“), тя вече бе изчезнала по някой от ескалаторите.

Стреснах се от това, което видях. Бях зрял — двадесет и пет годишен, първа година студент, и виждах себе си като човек на път да стане интелектуалец, напълно убеден, че всички отговори на дилемите на човешкото съществуване могат да бъдат постигнати чрез ума, т.е. чрез мисленето. Все още не знаех, че мисленето без съзнаване е главната дилема на човешкото съществуване. Смятах преподавателите си за мъдреци, въоръжени с отговорите на всички въпроси, а университета — за храм на знанието. Как е възможно един ненормален човек като тази жена да е част от университетската институция?

Продължавах да мисля за нея, докато се намирах в мъжката тоалетна, преди да вляза в библиотеката. Миех се ръцете и си мислех: „Надявам се да не свърша като нея“. Мъжът до мен ме погледна за миг, и изведнъж, шокиран, осъзнах, че не само съм мислел това, но и съм го измърморил на глас. „О, Боже, вече съм като нея“ — ми мина през главата. Не беше ли и моят ум също така безспирно активен като нейния? Та между нея и мен съществуваха само незначителни различия! Основната емоция зад изказаните от нея мисли ми се струваше гняв. В моя случай беше тревожност. Тази жена мислеше на глас. Аз мислех — най-вече — наум. Ако тя беше луда, следователно всеки беше луд, включително и аз самият. Разликите бяха само в степента.

За момент успях да се откъсна от ума си и да се взра в него от по-дълбока гледна точка. За кратко мисленето ми се промени в осъзнатост. Все още се намирах в мъжката тоалетна, но сега вече бях сам и наблюдавах лицето си в огледалото. В момента, когато се откъснах от ума си, се изсмях на глас. Вероятно е звучало ненормално, но това беше смехът на нормалността, смехът на Буда с големия корем. „Животът не е така сериозен, както го смята моят ум“ — ето какво говореше смехът ми според мен. Но това беше само един изблик на осъзнатост, който бързо забравих. Прекарах следващите три години в тревоги и депресия, напълно отъждествен с ума си. Трябваше да стигна почти до самоубийство, за да се възвърне осъзнатостта ми, но този път тя бе много повече от мимолетен изблик. Освободих се от натрапчивото мислене и от фалшивия, създаден от ума аз.

Описаният случай бе не само първият ми изблик на осъзнатост, но също и нещо, което хвърли у мен семето на съмнението в абсолютната валидност на човешкия ум. Няколко месеца по-късно се

случи една трагедия, която подсили вече изпитваното съмнение. Беше понеделнишка сутрин и ние се приготвяхме да изслушаме лекцията на професор, на чийто интелект дълбоко се възхищавах, но ни съобщиха, че през уикенда той се е самоубил — застрелял се. Втрещих се. Той беше високоуважаван преподавател и според мен знаеше отговорите на всички въпроси. По онова време обаче все още не виждах алтернатива на култивирането на ума. Все още не съзнавах, че мисленето представлява само един мъничък аспект от съзнанието, което сме, не знаех нищо за егото, да не говорим за възможността да го открия у себе си.

СЪДЪРЖАНИЕ И СТРУКТУРА НА ЕГОТО

Его-умът е напълно обусловен от миналото. Обусловеността му е двустранна: той се състои от съдържание и от структура.

Когато детето плаче за играчката си и страда, защото са му я отнели, играчката представлява съдържанието. Тя е заменима с всяко друго съдържание, с всяка друга играчка или предмет. Съдържанието, с което се отъждествявате, е обусловено от вашата среда, от възпитанието ви, от заобикалящата ви култура. Независимо дали детето е богато или бедно, дали играчката е парче дърво с формата на животно или сложна електронна джаджа, мъката му по загубата е еднаква. Причината така силно да страда се крие в думата „мое“, която вече е структурна. Несъзнателният стремеж да се развива собствената идентичност чрез свързването й с един или друг предмет се вгражда в самата структура на его-ума.

Една от най-основните умствени структури, чрез които егото получава живот, е идентификацията (отъждествяването). „Идентификация“ произхожда от латинската дума *idem*, означаваща „същото“ и латинската дума *facere*, означаваща „да правя“. Същото като какво? Същото като аз. Аз дарявам нещо с усещането ми за аз, и така то става част от моята „идентичност“. Едно от най-базисните нива на идентификацията е нивото на отъждествяване с неща: моята детска играчка след време става моята кола, моята къща, моите дрехи и т.н. Опитвам се да открия себе си в неща, но никога не успявам и накрая изгубвам себе си в тях. Това е съдбата на егото.

ОТЪЖДЕСТВЯВАНЕ С НЕЩА

Работещите в сферата на рекламата отлично знаят, че за да продават неща, от които всъщност хората не се нуждаят, трябва да бъдат убедени, че тези неща, ще добавят нещо към начина, по който виждат себе си или по който другите ги виждат; с други думи, ще добавят нещо към усещането за аза си. Рекламните агенти постигат това, като например ви казват, че ще изпъкнете в тълпата, ако използвате този продукт, следователно, ще можете да бъдете по-пълно себе си. Или могат да изградят в ума ви асоциация на дадена стока с някоя прочута личност, или изобщо с млад, привлекателен щастлив човек. Дори снимките на стари или вече починали звезди се използват, и то ефикасно, за целта. Мълчаливо се допуска, че като купите стоката, чрез някакво магическо действие на присвояване ще станете като знаменитостите или щастливците, или по-скоро като повърхностната представа за тях. Така че в много случаи вие си купувате не стоки, а „нарастване на идентичността“. Марката на производителя е преди всичко колективна идентичност, която си купувате. Марковите дрехи са скъпи и затова „ексклузивни“. Ако всеки можеше да си ги позволи, те щяха да загубят психологическата си стойност — и щеше да ви остане само материалната им стойност, която се равнява на съвсем малка част от сумата, която сте платили за тях.

С какви неща се отъждествявате варира от човек на човек, според възрастта, пола, доходите, социалната класа, модата, заобикалящата култура и т.н. С какво се отъждествявате е изпяло свързано със съдържанието; докато несъзнателният стремеж да се отъждествявате (идентифицирате) е структурна. Това е една от основните форми на функциониране на. Его-ума.

Парадоксално е, че това, което позволява на така нареченото консуматорско общество да се развива, е фактът, че опитът да откриете себе си посредством предмети, е обречен на провал: задоволяването на егото винаги е краткотрайно и отново ви се налага да търсите още, да продължавате да купувате, да продължавате да консумирате.

Разбира се, в това материално измерение, в което азът обитава, нещата, предметите са необходима и неизбежна част от живота ни. Ние се нуждаем от къщи, от дрехи, от мебели, от инструменти, от превозни средства. В живота ни също така може да има неща, които ценим заради красотата или присъщите им качества. Трябва да почитаме света на предметите, а не да го презираме. Всяко нещо притежава

Битийност, всяко нещо е временна форма, произхождаща от непознаващия формата единен Живот, Източника на всички неща, на всички тела, на всички форми. Хората от повечето древни култури са вярвали, че всичко, дори така наречените неодушевени предмети, притежава обитаващ го дух и с това вярване са били по-близо до истината от съвременните хора. Когато живееш в свят, умъртвен от умствената абстракция, не усещаш оживотвореността на Вселената. Повечето хора обитават не една жива действителност, а една концептуализирана действителност.

Не можем истински да почитаме нещата, ако ги използваме като средства за нарастване на аза, т.е. ако се опитваме да открием себе си чрез тях. А егото прави именно това Отъждествяването на егото с неща създава привързване към тези неща, обсесия, която на свой ред създава консуматорско общество и икономически структури, при които единствената мярка за успеха е „непрекъснато повече“. Неконтролируемият стремеж към повече, към неспирен растеж, е нарушено функциониране и болест. Същото нарушено функциониране е характерно за раковите клетки, чиято единствена цел е да се множат, несъзнавайки, че с това множене, разрушавайки организма, от който те са част, разрушават и самите себе си. Някои икономисти са толкова привързани към идеята за растежа, че не могат да се откъснат от нея и определят рецесията като време на „отрицателен растеж“.

Голяма част от живота на хората отива, за да се снабдят с натрапчиво желаните неща. Поради това една от злините на нашето време е огромното увеличаване на броя на предметите. Когато вече не можете да усетите живота, който сте, започвате да изпълвате живота си с предмети, опитвайки се да го направите пълнокръвен. Като духовна практика ви предлагам да изследвате чрез самонаблюдение връзката си със света на предметите и по-конкретно връзката с нещата, към които прибавяте местоименията „мой, моя, мое, мои“. Трябва обаче да бъдете нащрек, а също и честни, за да откриете, например, дали усещането за собствената ви ценност е свързано с предметите, които притежавате. Не ви ли внушават някои предмети неуловимото усещане за важност и превъзходство? Липсата им кара ли ви да се чувствате по-нисши от другите, които ги имат? Не споменавате ли от време на време, чисто случайно, за нещата, които притежавате, не ги ли излагате от време на време на показ, за да увеличавате по този начин ценността

си за външните кора, а и за вас самите? Изпълвате ли се със съжаление или с гняв, усещате ли аза си някак смален, когато друг има повече от вас, или когато изгубите ценно притежание?

ИЗГУБЕНИЯТ ПРЪСТЕН

Когато работата ми беше да приемам хора и да им давам съвети в качеството ми на духовен учител, два пъти в седмицата посещавах една жена, болна от рак с разсейки по цялото тяло Тя беше учителка, около четиридесет и пет годишна, и лекарите не й даваха повече от няколко месеца живот. Понякога по време на посещенията ми разговаряхме, но в повечето случаи седяхме в мълчание и тя за първи път съзря покоя вътре в себе си, за чието съществуване не бе подозирала през активния си живот на учителка.

Един ден, влизайки при нея, видях, че е изпълнена с мъка и гняв.

— Какво се е случило? — попитах.

Диамантеният й пръстен, много скъп и в парично, и в лично-емоционално отношение, бе изчезнал и тя бе сигурна, че е откраднат от жената, която идваше да се грижи за нея по няколко часа всеки ден. Учителката ми каза, че не може да си представи как някой би могъл да бъде толкова безчовечен и безсърдечен. Попита ме да говори ли първо с жената или направо да извика полицията. Отвърнах, че не мога да й кажа какво да направи, но я посъветвах да си помисли и да изясни колко важен е този пръстен, както и каквото и да било друго, на този етап в живота й.

— Ама ти не разбираш — възкликна тя. — Това е пръстенът на баба ми. Носех го всеки ден, докато пръстите ми не се подуха така от болестта, че вече не ми ставаше. За мен той е нещо много повече от пръстен. Как да не съм разстроена?

Бързината на отговора й, както и гневът й, и отбранителната нотка в гласа й ясно показваха, че тя все още не е придобила достатъчно присъствие, че да погледне на нещата изотвътре: да откъсне реакцията си от самото събитие и да наблюдава и двете. Казах й:

— Ще ти задам няколко въпроса, но не за да ми отговориш веднага, а за да се опиташ да откриеш отговорите вътре в теб самата. Ще спирам за кратко след всеки въпрос. Когато откриеш отговора, той може и да не е под формата на думи.

Тя кимна, че ме слуша. Запитах я:

— Съзнаваш ли, че щеше да се лишиш от пръстена в определен, може би доста близък момент? От колко още време се нуждаеш, за да станеш готова да се лишиш от него? Ти или нещо в теб по-малко ли ще стане без пръстена? Това, което ти си, намаляло ли е в резултат от загубата? — Замълчах за няколко минути след последния въпрос.

Когато тя отново заговори, на лицето й имаше усмивка и вече беше спокойна:

— Последният ти въпрос ми помогна да осъзная нещо много важно. Първо попитах ума си и умът ми каза: „Разбира се, че си намаляла“. После отново си зададох въпроса: „Това, което аз съм, намаляло ли е?“ Но този път повече се стараех да усещам, отколкото да мисля. И внезапно почувствах моето „Аз съм“. Никога преди това не съм го чувствала. Ако мога да чувствам „Аз съм“ толкова силно, то това, което аз съм, изобщо не е намаляло. Все още го чувствам, и то е нещо умиротворено, но много живо.

— Това е радостта от Битието — казах аз. — Можеш да я почувстваш само когато излезеш извън главата си. Битието трябва да се почувства. То не може да се мисли. Егото не знае за него, защото се състои от мисли. Пръстенът присъстваше в главата ти като мисъл, която ти смеси с усещането за „Аз съм“. И си помисли, че „Аз съм“ или част от „Аз съм“ е в пръстена.

Това, което егото търси и към което се привързва, са заместители на Битието, което егото не е в състояние да почувства. Ти можеш да цениш нещата, да те е грижа за тях, но винаги, когато се привържеш към нещо, ще знаеш, че егото ти се е привързало. Всъщност ти никога не си привързана към нещо, към някакъв предмет. Това, към което си привързана, винаги е мисъл, която съдържа „аз“, „мой“, „мен“ в себе си. Когато напълно приемеш една загуба, ще преминеш отвъд егото и ще се появи това което ти си, ще се появи „Аз съм“, което е самото съзнание.

Тя промълви:

— Сега вече разбирам думите на Иисус, които не ми бяха ясни преди: „Ако някой ти вземе ризата, дай му и дрехата си“.

— Точно така — отвърнах аз — Думите му не означават, че не бива да си заключваш вратата. Те означават само, че понякога отказът

от нещата е действие, заредено с много по-голяма сила, отколкото защитата на нещата или привързаността към тях.

През последните няколко седмици от живота й, колкото повече отслабваше тялото й, толкова по-сияйна ставаше тя, сякаш пронизана от светлина. Раздаде много от нещата, които притежаваше, някои — на жената, която беше откраднала пръстена, и всеки път, когато подаряваше нещо, радостта й нарастваше. Когато майка й ми се обади да ми каже как е починала, тя спомена, че след смъртта й са открили пръстена в аптечката в банята. Дали онази жена бе върнала пръстена или той е бил вътре през цялото време? Никога няма да научим. Но пък знаем едно: „Животът ще ти даде онова преживяване, което най-много ще спомогне за еволюцията на съзнанието ти“. Откъде знаем, че именно от това преживяване се нуждаем? От това, че именно това преживяване имаме в този момент.

Погрешно ли е да се гордеем с това, което притежаваме, или да изпитваме негодувание към хора, които притежават повече от нас? Не, не е. Защото чувство на гордост, потребността да се откроиш, привидното нарастване на аза чрез „повече от“ и смаляването му чрез „по-малко от“ нито е правилно, нито е грешно — то е егото. Егото не е грешно, то просто е несъзнаващо. Когато започнете да наблюдавате егото във вас, поставяте началото на превъзмогването му. Не приемайте егото твърде сериозно. Щом откриете его-поведение в себе си, само се усмихнете. Или направо се засмейте високо. Но как се е случило така, че човечеството да изпадне в плен на тази заблуда и пленничеството му да продължи толкова дълго? Най-напред разберете, че егото не е лично. То не е това, което сте Ако го сметнете за личен проблем, то това е натрупване на его.

ИЛЮЗИЯТА НА ПРИТЕЖАВАНЕТО

Да „притежавам“ нещо — какво всъщност означава това? Какво означава да направя нещо „мое“? Ако застанете на някоя улица в Ню Йорк, посочите един огромен небостъргач и кажете: „Тази сграда е моя. Аз я притежавам“, вие сте или изключително богат, или самозаблуден, или лъжец. Във всеки случай разказвате история, в която мисловната форма „аз“ и мисловната форма „сграда“ са се слели. Това е начинът, по който умственото понятие за притежаване работи. Ако всички се съгласят с вашата история, ще бъде подписан документ,

удостоверяващ съгласието им. Вие сте богат. Ако никой не се съгласи с историята ви, ще ви пратят на психиатър. Вие сте изпаднали в заблуда или пък сте импулсивен лъжец.

Важно е да се осъзнае, че тази история и мисловните форми, които я съставляват, независимо дали хората ги приемат или не, изобщо не са свързани с това кой сте вие. Дори ако хората се съгласят с нея, тя в крайна сметка е само една фикция. Много индивиди не го осъзнават до последния момент от живота си и едва на смъртното им ложе всичко външно отпада и се оказва, че нищо никога не е било свързано с това, което те са. Лице в лице със смъртта понятието за притежание се разкрива като абсолютно безсмислено. В последния момент от своя живот мнозина осъзнават, че докато са търсели и търсели през целия си живот по-пълно усещане за своя аз, през цялото време търсеното е било в тях, било е тяхното Битие, но до голяма степен забулено от отъждествянето им с неща, което в крайна сметка означава отъждествяване им с ума.

„Блажени бедните духом — казва Иисус, защото тяхно е царството небесно“[2].

Какво означава „бедните духом“? Това са хората, които не са натоварени с вътрешен багаж, с отъждествявания (идентификации). Те не се отъждествяват с неща, нито с някакви умствени понятия, които съдържат усещането за аз. А какво означава „царството небесно“? Простичката, но дълбока радост от Битието, която изпитвате, когато се освободите от отъждествяванията и станете „бедни духом“.

Поради тази причина отричането от всички притежания е древна духовна практика както на Изток, така и на Запад. Отказът от притежаване обаче не ви освобождава автоматично от егото. Напротив, егото ще се постарае да си осигури оцеляването, като открие нещо друго, с което да се отъждестви, например, с умствения образ, че вие сте като някой, който е надмогнал целия интерес към материални притежания, и затова е по-висш, по-духовен от другите. Има хора, които са отхвърлили всички притежания, но егото им е по-голямо от това на някой милионер. Ако се освободите от един вид отъждествяваме, егото веднага ще си намери друг. В крайна сметка за него няма значение с какво се идентифицира, стига да има идентичност. Противопоставянето на консуматорския стремеж и частното притежаване са други мисловни форми, други умствени

положения, които спокойно могат да заемат мястото на отъждествяването е притежанията. Чрез тях можете да изкарате себе си прави, а другите — грешни. Както ще видим по-късно, да изкарваш себе си прав, а другите — че грешат, е един от главните его модели на ума, една от главните форми на несъзнателното С други думи, съдържанието на егото може да се променя, но не и умствената структура, която го оживотворява и поддържа.

Една от преструвките на несъзнателното е, че при отъждествяването с материален предмет посредством фикцията притежаване, външната солидност и трайност на този предмет ще придадат на усещането за аза по-голяма солидност и трайност. Това е приложимо най-вече към сгради и дори още повече — към земята, тъй като тя е единственото нещо, което не може да бъде унищожено, разрушено и същевременно подлежи на притежаване. Абсурдността да се притежават неща е най-очевидна в случая със земята. Когато белите се заселват в Северна Америка, коренните жители изобщо не са в състояние да разберат тяхното понятие за притежаване на земя. И затова загубват земята си, когато европейците ги карат да подпишат късчета хартия, също толкова неразбираеми като понятие за тях. Местните жители смятали, че принадлежат на земята, а не че земята им принадлежи.

Егото е склонно да приравнява имането с Битието: аз имам, следователно аз съм. И колкото повече имам, толкова повече съм. Егото живее чрез сравненията. Това, как другите гледат на теб, се превръща в как ти гледаш на себе си. Ако всеки живее в свое собствено имение и всеки е богат, имението и богатството ви вече няма да бъдат в състояние да увеличават усещането ви за аз. В такъв случай можете да се оттеглите в простичка колиба, да се откажете от богатството си и да възстановите идентичността си, като започнете да гледате на себе си, и другите да гледат на вас, като на по-духовни от тях. Това, как гледат на вас другите, се превръща в огледало, което ви казва какви сте и кои сте. Усещането на егото за вашата ценност в повечето случаи е свързано с ценността, която имате в очите на другите. Нуждаете се от другите, за да ви дадат усещане за аза ви, и ако живеете в култура, която до голяма степен приравнява вашата ценност с това, колко и какво притежавате, ако не можете да прозрете отвъд тази колективна заблуда, ще бъдете осъдени да преследвате

неща през целия си живот, водени от напразната надежда да откриете в тях ценността и целостта на усещането ви за аз.

Как да се освободите от привързаността към нещата? Не се и опитвайте. Не е възможно. Привързаността към нещата сама изчезва, когато престанете да откривате себе си в тях. Междувременно просто съзнавайте, че сте привързани към неща. Понякога е възможно да не знаете, че сте привързани, т.е. отъждествени с нещо, докато не го загубите или не изпитате страх, че ще го загубите. И ако при това положение се разстроите, разтревожите и т.н., значи сте привързани към съответното нещо. Ако осъзнавате, че сте отъждествени с нещо, отъждествяването престава да бъде пълно, цялостно. „Аз съм осъзнатостта, която осъзнава, че е налице привързаност“. Това е началото на преобразуването на съзнанието.

ЖЕЛАНИЕТО: ПОТРЕБНОСТТА ОТ ПОВЕЧЕ

Егото се отъждествява с имането, но удовлетворението, което имането дава, е сравнително повърхностно и краткотрайно. Вътре в него остава едно надълбоко скрито усещане за неудовлетвореност, незавършеност, за „недостатъчно“. „Все още нямам достатъчно“ — егото има предвид: „все още не съм достатъчно“.

Както вече видяхме, имането — понятието за притежаване — е фикция, създадена от егото, за да даде на себе си солидност и трайност и да се открои, да стане нещо специално. Тъй като не можете да откриете себе си чрез имането, зад него се оказва действащ един по-мощен импулс, който принадлежи към структурата на егото: потребността от повече, чието друго име е „желаене“. Нито едно его не може да съществува дълго време без потребността от повече. Затова желаенето поддържа егото живо в много по-голяма степен, отколкото имането. Егото желае да желае повече, отколкото желае да има. По този начин на мястото на повърхностното удовлетворяване идва по-голямото желаене. Това е психологическата потребност от повече, т.е. повече неща, с които да се отъждествявате. Става дума за потребност в резултат от пристрастяване, а не за автентична потребност.

В някои случаи психологическата нужда от повече и усещането за недостатъчност, така характерни за егото, се прехвърлят на материално ниво и се превръщат в ненаситен глад. Страдащите от булимия често принуждават себе си да повърнат, за да могат да

продължат да ядат. Но е гладен умът им, а не тялото. Тази хранителна болест може да се излекува, ако страдащите от нея, вместо да се отъждествяват с ума си, влязат в досег с тялото си и чрез досега усетят истинските потребности на тялото си, а не псевдонуждите на его-ума.

Има такова его, което знае какво желае и преследва целта си с мрачна и безмилостна решимост — Чингис хан, Сталин, Хитлер са някои от надживелите времето си примери. Енергията, стояща зад тяхната потребност, обаче създава противоположна, също толкова интензивна енергия, която в крайна сметка довежда до техния провал. Междувременно, те са направили както себе си, така и много други хора нещастни, или, в надживелите времето си примери, са създали ад на земята. Повечето личности с его от този вид имат желания, които са в конфликт помежду си. Те желаят различни неща в различно време или пък може да не знаят какво желаят, освен че не желаят това, което е: тоест настоящия момент. Неудобството, безпокойството, отегчението, тревожността, неудовлетвореността са резултат от неосъщественото желаене. Желаенето е структурно, така че никакво количество съдържание не може да осигури трайното му удовлетворение — дотогава, докато умствената структура остава действаща. Интензивното желаене, ненасочено към някакъв конкретен обект, може да бъде открито във все още развиващото се его на тийнейджърите, някои от които са в трайно и непрекъсващо състояние на негативна нагласа и неудовлетвореност.

Материалните потребности от храна, вода, подслон, дрехи и основни удобства могат лесно да се удовлетворят за всички хора на планетата, ако не беше дисбалансът на ресурсите, създаден от ненормалната и хищна потребност от повече, алчността на егото. То намира своя колективен израз в икономическите структури на света, в който живеем, като например огромните корпорации, представляващи его-цялости, конкуриращи се помежду си за придобиване на още и още. Единствената им напълно сляпа цел е печалбата. И те следват безпощадно тази цел. Природата, животните, хората, дори собствената им работна ръка не са нищо повече от цифри в счетоводството, неодушевени предмети, които могат да бъдат използвани, а след това захвърлени.

Мисловните форми „мен“ и „мой“, „повече от“, „аз желая“, „аз имам нужда“, „аз трябва да имам“ и „недостатъчно“ принадлежат не

към съдържанието, а към структурата на егото. Съдържанието е взаимозаменимо. Докато не осъзнаете тези мисловни форми в себе си, докато те остават несъзнателни, ще трябва да вярвате в това, което те казват; ще бъдете обречени да действате според тези несъзнателни мисли, да търсите, но да не намирате — защото, когато споменатите мисловни форми са в действие, никакво притежание, място, човек или условия, обстоятелства, не могат да ви удовлетворят. Докато его-структурата си е на мястото, никакво съдържание няма да ви удовлетвори. Независимо от това какво имате или какво получавате, ще бъдете нещастни. Винаги ще търсите нещо друго, което да ви обещава по-пълно осъществяване, да ви обещава да внесе пълнота в непълното ви усещане за аза ви, да запълни липсата, която чувствате в себе си.

ОТЪЖДЕСТВЯВАНЕ С ТЯЛОТО

Освен с предмети, друга основна форма на отъждествяване е с „моето“ тяло. Най-напред, тялото е мъжко или женско, и чрез това усещането, че си мъж или жена, заема значителна част от усещането на повечето хора за аза. Полът става идентичност (отъждествяване). Отъждествяването на детето с пола му се окуражава от околните още от доста ранна възраст, така детето е принудено да играе роля (на мъж или на жена), да следва обусловени модели на поведение, които оказват влияние не само върху сексуалността му, но и върху целия му живот. Някои хора са напълно впримчени в ролята им съответно на мъж и на жена, като властта на тази роля над хората е особено силна в традиционните общества за разлика от Запада, където тя вече е намаляла. В повечето традиционни общества най-лошата съдба, която може да сполети една жена, е да остане неомъжена или да се окаже бездетна, а един мъж — да е импотентен и да не може да зачене деца. Осъществяването на човека в живота се възприема като осъществяване на половата му идентичност.

На Запад външният вид на тялото силно влияе върху усещането за това кой мислите, че сте: силата и слабостта на тялото, красотата или грозотата му — в сравнение с другите. За много хора усещането за аза е тясно свързано с тяхната физическа сила, красота, стегнатост, външен вид. Мнозина се чувстват малоценни, защото възприемат тялото си като грозно или несъвършено.

Понякога умственият образ или понятие „моето тяло“ е пълно изопачаване на действителността. Случва се някоя млада жена да смята себе си за дебела и да си налага гладуване, за да отслабне, а всъщност да е доста слаба. Причината за това е, че тя вече не е в състояние да вижда себе си. Всичко, което „вижда“, е умственото понятие за тялото й, което казва: „Аз съм дебела“ или: „Аз ще стана дебела“. В основната на тази обусловеност стои отъждествяването с тялото. Колкото повече хората се отъждествяват с ума — което представлява засилване на его дисфункцията, — толкова повече нараства броят на случаите на анорексия, най-вече през последните десетилетия. Ако страдащата от анорексия жена погледне на тялото си, без да намесва съжденията, произвеждани от нейния ум, или в по-добрия случай разбере какво всъщност представляват съжденията й, вместо да ги приема за безусловно верни, или най-добре, ако почувства тялото си отвътре, тя ще успее да се излекува.

Онези, които се отъждествяват с красотата си, с физическата си сила или способностите си, страдат, когато тези техни качества започват да намаляват и дори изчезват, а те не могат да не намалеят и изчезнат. Самата идентичност на такива хора се основава на споменатите качества и с намаляването им тя е заплашена, съществуването й е поставено под въпрос. Независимо от това дали те смятат себе си за грозни или красиви, значителна част от тяхната идентичност, била тя негативна или позитивна, е извлечена от тялото им. И, по-точно, извлечена от мисълта за аза, която те погрешно са свързали с умствения образ или понятие за тялото, което все пак не е нищо повече от материална форма, споделяща участта на всички форми — да е нетрайна и обречена на тление.

Приравняването с материалното, сетивно възприемано тяло, обречено да остарее, увехне и умре с „аза“, винаги — рано или късно — води до страдание. Въздържането от отъждествяване с тялото не означава да го пренебрегвате, презирате или да спрете да се грижите за него. Ако то е силно, красиво и енергично, вие можете да му се радвате и да цените тези му свойства — докато ги има. Можете също така да подобрите състоянието на тялото, като се храните както трябва и като правите упражнения. Но ако не приравнявате тялото с това кой сте, когато красотата увехне, енергичността намалее или тялото изгуби способностите си, това по никакъв начин няма да накърни усещането

за стойността ви или идентичността ви. Всъщност с отслабването на тялото вече е по-лесно измерението, непритежаващо форма, светлината на съзнанието, да просветне през изтляващата форма.

Не само хора с добро или почти съвършено тяло отъждествяват тялото си с това кои са те. Също толкова лесно е човек да се отъждестви с едно „проблемно“ тяло и да превърне несъвършенството му, болестите или недъзите му в своя идентичност. И да говори и мисли за себе си като за „страдащ“ от тази или онази хронична болест или недъг. И да получава внимание от страна на лекарите, както и на други хора, което неспирно потвърждава идентичността му като „страдащ от“ или пациент. В резултат, несъзнателно се привързвате към болестта си, защото тя се е превърнала в най-важната част на това като какъв се възприемате. Превърнала се е в друга мисловна форма, с която егото може да се отъждестви. След като егото е открило своя идентичност, то не иска да се освободи от нея. Учудващо и съвсем нерядко егото, в търсене на една по-силна идентичност, може да си създаде и на практика си създава болести, за да усили чрез тях самото себе си.

УСЕЩАНЕТО ЗА ВЪТРЕШНОТО ТЯЛО

Макар отъждествяването с тялото да е една от най-основните форми на егото, добрата новина е, че то е и една от формите, които най-лесно можете да надмогнете. Това се постига не като се опитвате да убедите себе си, че вие не сте вашето тяло, а като изместите вниманието си от външната форма на тялото и от мислите за него — красиво, грозно, силно, слабо, твърде дебело, твърде тънко — към усещането за живостта вътре в него. Видът на тялото от външна гледна точка се оказва напълно без значение, тъй като отвъд външната форма се намира интензивно живо енергийно поле.

Ако не сте свикнали с „вътрешното тяло“, затворете очи за миг и открийте има ли живот в ръцете ви. Не питайте за това ума си. Той ще ви каже: „Не усещам нищо“. Вероятно също така ще каже: „Дай ми по-интересна тема за мислене“. Затова вместо да питате ума си, направо се обърнете с въпроса към ръцете. С това имам предвид да осъзнаете финото чувство за живост вътре в тях. То е там. Просто вниманието ви ще трябва да отиде при него — и ще го забележите. Ако задържите вниманието си известно време в ръцете си, усещането ще се усили. За

да постигнат това, някои хора дори нямат нужда да затворят очи. Те ще почувстват своите „вътрешни ръце“, докато четат моите думи. След това отидете при краката си, задръжте в тях вниманието си за около минута, и започнете да усещате и ръцете, и краката си едновременно. След това включете и останалата част на тялото ви — корем, гръден кош и т.н. — в това усещане, докато не осъзнаете вътрешното си тяло като всеобхватно чувство за живост.

Това, което наричам „вътрешно тяло“, всъщност не е тялото като такова, а жизнената енергия, мостът между формата и безформието. Превърнете способността да чувствате вътрешното си тяло в навик. След известно време няма да бъде нужно да затваряте очи. Например, проверете дали можете да усетите вътрешното си тяло, докато слушате какво ви говори някой познат. Звучи почти парадоксално: когато сте в досег с вътрешното си тяло, вече не се отъждествявате с тялото си като такова, нито с ума си. Това означава, че вече не се отъждествявате с формата, а се откъсвате от отъждествяването с нея и тръгвате по пътя на отъждествяването с безформието, другото име на което е Битие. Тя е същностната ви идентичност. Осъзнаването на тялото не само ви закотвя в настоящия момент, но то е и вратата, през която можете да излезете от затвора на егото. То укрепва имунната система и способността на тялото да лекува себе си.

ЗАБРАВЯНЕ НА БИТИЕТО

Егото винаги е отъждествяване с формата, търсене на себе си и по този начин загубване на себе си в някоя форма, формите не са само материални предмети или физически тела. По-фундаментални от външните форми — неща и тела — са мисловните форми, които непрекъснато възникват в сферата на съзнанието. Те са енергийни образувания, по-фини и по-малко плътни от физическата материя, но си остават форми. Това, което може би осъзнавате като неспирно говорещ глас в главата ви, е потокът на непрекъснатото натрапчиво мислене. Когато някоя мисъл изцяло погълне съзнанието ви, когато сте така отъждествени с гласа в главата ви и съпровождащите го емоции, че изгубвате себе си във всяка мисъл и във всяка емоция, значи сте напълно отъждествени с формата и следователно — впримчени в хватката на егото. Егото представлява конгломерат от възникващи отново и отново мисловни форми и обусловени умствено-емоционални

модели, в които е вложено усещането за аза, усещането за самия себе си. Егото възниква, когато усещането ви за Битийността, за „Аз съм“ — т.е. съзнанието без форма — се смеси с формата. Това е същността на отъждествяването, идентификацията. Това е забравянето на Битието, изначалната грешка, илюзията за абсолютната отделеност, която превръща действителността в кошмар.

ОТ ГРЕШКАТА НА ДЕКАРТ ДО ПРОЗРЕНИЕТО НА САРТР

Философът от XVII в. Декарт, смятан за основоположник на модерната философия, дава словесен израз на тази изначална грешка с прочутата си максима (на която гледа като на изначална истина): „Мисля, следователно съществувам“. Това е отговорът на въпроса „Съществува ли нещо, което мога да знам с абсолютна сигурност?“ Разсъждавайки върху въпроса, той стига до заключението, че след като винаги мисли, и това, че винаги мисли, е отвъд всякакво съмнение, то мисленето следва да се приравни с Битието, т.е. да се приравни идентичността, отъждествяването — „Аз съм“ — с мисленето. Вместо да открие върховната истина, той е открил корените на егото, но не е знаел това.

И са били нужни почти триста години, преди друг прочут философ да види нещо в максимата, което Декарт, както и никой друг, не е съзрял. Името на този философ е Жан-Пол Сартр Той изследва в дълбочина максимата на Декарт „Мисля, следователно съществувам“ и внезапно осъзнава, по собствените му думи, че „Съзнанието, което казва «Аз съм», не е съзнанието, което мисли“. Какво има предвид Сартр? Когато съзнавате, че мислите, съзнаването на мисленето не е част от мисленето. То е различно измерение на съзнанието. И именно осъзнаването казва: „Аз съм“. Ако във вас нямаше нищо друго освен мисли, вие нямаше да знаете, че мислите. Щяхте да бъдете като съзнаващ човек, който не знае, че съзнава. Щяхте да се отъждествявате с всяка своя мисъл, както съзнаващият се отъждествява с всеки образ, създаван от съня му. Много хора все още живеят по този начин, като сомнамбули, заловени в капана на старите модели, създавани от ума с нарушено функциониране, които безспирно пресъздават една и съща кошмарна действителност. Когато знаете, че съзнавате, вие сте будни в съня. Друго измерение, в което съзнанието излиза напред.

От прозрението на Сартр могат да се извлекат дълбоко съдържателни заключения, но той самият твърде много се отъждествява с мисленето, за да осъзнае пълното значение на това, което е открил: възникването на ново измерение на съзнанието.

ПОКОЯТ, НАДХВЪРЛЯЩ ВСЯКО РАЗБИРАНЕ

Съществуват много разкази за хора, които са преживели възникващото ново измерение на съзнанието, след като в даден момент от живота им ги е сполетяла трагична загуба. Някои от тях изгубват всичките си притежания, други — деца или съпруг (съпруга), обществено положение, репутация, физическите си способности. При някои случаи, например бедствие от един или друг вид, или война, те изгубват всичко едновременно и откриват, че нямат „нищо“. Бихме могли да наречем това „гранична ситуация“, С каквото и да са се отъждествявали те, от каквото и да е произтичало усещането им за себе си, то им е било отнето. И в един момент, внезапно и необяснимо, мъката или силният страх, първоначално изпитван от тях, отстъпва пред свещеното усещане за Присъствието, един дълбок покой и ведрина, пълна освободеност от страха. Това явление трябва да е било познато на свети Павел, който използва израза: „и Божият мир, който надвишава всеки ум…“.

Наистина това е мир, който надхвърля всяко разбиране, и хората, които са го преживели, се питат: въпреки това, как е възможно да изпитвам такъв покой?

Отговорът е прост — след като веднъж осъзнаете какво е егото и как действа то. Когато формите, с които сте се отъждествявали и които са ви давали усещането ви за аз, се разпаднат или са ви отнети, това води до разпадане на егото, тъй като егото е отъждествяване с формите. И когато вече няма нищо, с което да се отъждествявате, тогава кой сте вие? Когато формите около вас умират, или пък вашата собствена смърт приближава, усещането ви за Битийността, за „Аз съм“, се освобождава от обвързаността си с формата: духът се освобождава от затвора си в материята. Вие осъзнавате същностната си идентичност като непритежаваща форма, като всепроникващо Присъствие, като Битие, предхождащо всички форми, всички отъждествявания. Осъзнавате истинската си идентичност като самото съзнание, а не като това, с което съзнанието се е отъждествявало. Това

е Божият мир. Върховната истина относно това, какво сте вие, не е „Аз съм това“ или „Аз съм онова“, а „Аз съм“.

Не всеки, който преживява голяма загуба, преживява и това пробуждане, това освобождаване от отъждествяването с формите. Някои незабавно създават у себе си силен умствен образ или мисловни форми, в които виждат себе си като жертва, било то на обстоятелствата, на други хора, на несправедливата съдба или на Бога. Те силно се отъждествяват с тази мисловна форма и с емоциите, които тя предизвиква, например гняв, негодувание, самосъжаление и т.н., и тя незабавно заема мястото на всички други отъждествявания, които са се разпаднали при загубата. С други думи, егото бързо си намира нова форма, фактът, че тази нова форма е дълбоко нещастна, не вълнува особено егото, стига тя да има идентичност, независимо дали е добра или лоша. Всъщност това ново его ще бъде по-сгъстено, по-сурово и по-непроницаемо от старото.

Винаги, когато се случи трагична загуба, човек или й се съпротивлява, или отстъпва пред нея. Някои хора се изпълват с горчивина или дълбоко негодувание: други — със състрадание, мъдрост и любов. Да отстъпите означава вътрешно да я приемете. Вие сте отворени за живота. Съпротивата означава вътрешно свиване, втвърдяване на черупката на егото. Вие се затваряте. Каквото и действие да предприемете в състояние на вътрешна съпротива (която можем да наречем „негативност“). Това ще увеличи външната ви съпротива, и Вселената не ще бъде на ваша страна, животът няма да ви помогне. Ако капаците на прозорците са затворени, слънчевата светлина няма да влиза в стаята. Когато вътрешно отстъпите, когато капитулирате, у вас се отваря ново измерение на съзнанието. И ако е възможно или необходимо да действате, действията ви ще бъдат в хармония с цялото и подкрепяни от творческа разумност, от необусловеното съзнание, с което се сливате в едно, когато сте вътрешно отворени към него. Обстоятелствата и хората се оказват готови да ви помогнат, да ви съдействат. Започват да стават съвпадения. А ако не е възможно да действате, тогава се отпускате във вътрешния покой, настъпващ с капитулацията. Отпускате се в ръцете на Бога.

[1] „Заден план“ или „фон“ — двете български думи се използват взаимозаменимо като носещи един и същ смисъл, английската дума е една. Налага се обаче да изясним смисъла, с който са натоварени в текста и който не отговаря на това, което обичайно се разбира на български под тях. Употребата им бе наложена поради липса на дума, която би представила с по-голяма точност обрисуваната от автора ситуация на човешкия ум и битие. Те „заден план“ и „фон“, защото са основополагащи, т.е. истината като такава, т.е. същността, която винаги е вътре, в дълбочина — и в този смисъл, „зад“ нещата им придава истинското им битие, а „фон“ е вярната обстановка, истинската среда на драмата на фалшивата привидност. — Бел прев. ↑

[2] Мат. 5:3. — Бел.прев. ↑

ТРЕТА ГЛАВА
СЪРЦЕВИНАТА НА ЕГОТО

Повечето хора са толкова отъждествени с гласа в главата си — с неспирния поток на неволното мислене и на натрапчивото мислене, както и съпровождащите ги емоции, — че можем да ги характеризираме като обсебени от техния ум. Макар изобщо да не го съзнавате, вземате мислещия за това, което сте. А мислещият е его-умът. Наричаме го его-ум, защото във всяка мисъл има усещане за аза, за себе си (егото) — във всеки спомен, във всяко тълкуване, във всяко мнение, във всяко становище, във всяка реакция, във всяка емоция. Казано духовно, това е несъзнателното. Вашето мислене, съдържанието на ума ви е, разбира се, обусловено от миналото: от вашето възпитание, култура, семейна среда и т.н. Сърцевината на цялата ви умствена дейност се състои от определени повтарящи се и устойчиви мисли, емоции и модели на реагиране — именно тези, с които най-силно се отъждествявате. Тази съвкупност представлява егото.

При повечето случаи, когато казвате „аз“, говори егото, а не вие, това вече го изяснихме. Егото се състои от мисъл и емоция, от сноп спомени, с които се отъждествявате — те са „аз и моята история“, смятате вие; наред с това егото се състои от обичайни роли, които играете, без дори да знаете, че го правите от колективни идентификации от рода на националността, религията, расата, социалната класа или политическата принадлежност. То също така съдържа личностни идентификации, не само с притежания, но и с мнения, външен вид, дълготрайни негодувания или понятия за самия себе си като за по-добър от другите, или не толкова добър колкото другите, като за успял или провалил се човек.

Съдържанието на егото варира от човек на човек, но във всяко его действа една и съща структура. С други думи, различията са само на повърхността. Дълбоко вътре всички его са едни и същи. В какъв смисъл едни и същи? Те съществуват, препитавайки се с

отъждествяване и отделяне. Когато живеете чрез създадения от ума аз, състоящ се от мисълта и емоцията, които са егото, основата на вашата идентичност е случайна, защото мисълта и емоцията са по самата си природа мимолетни, нетрайни. Така че всяко его непрекъснато се бори за оцеляване, опитва се да се защити и да нарасне. За да поддържа мисълта за аза, то се нуждае от противоположната мисъл за „другия“. Понятийното „аз“ не може да оцелее без понятийното „друго“. Другите са най-други, когато гледам на тях като на свои врагове. На единия край на скалата на този несъзнателен его модел се намира натрапчивият его навик на човека да открива грешки у другите и да се оплаква от тях. Именно това има предвид Иисус, когато казва: „А защо гледаш сламката в окото на брата си, пък гредата в твоето око не усещаш?“[1]

На другия край на скалата е физическото насилие между индивидите и войната между държавите. В Библията въпросът на Иисус остава без отговор, но отговорът, разбира се, е: защото когато критикувам или осъждам другиго, това ме кара да се чувствам по-голям, по-висш.

ОПЛАКВАНЕ И НЕГОДУВАНИЕ

Оплакването е една от любимите стратегии на егото, за да подсили себе си. Всяко оплакване е една малка история, която умът ви е създал и в която напълно вярвате. Независимо от това оплаквате ли се на глас или само в мисълта си, положението е едно и също. Някои его, които вероятно няма с какво друго да се отъждествят, оцеляват благодарение на отъждествяването си с оплакването. Когато сте в хватката на такова его, да не се оплаквате, най-вече от други хора, става навик, и, разбира се, е несъзнателно, което означава, че не знаете какво правите. Лепването на негативни умствени етикети на хората, било то в лицето им или — както е в по-честия случай — когато говорите за тях на други, или просто когато си мислите за тях, често съставлява важна част от този модел. Даването на прякори е най-грубата форма на това етикетиране и на потребността на егото да бъде право и да се наложи над другите: „Нещастник“, „Копеле“; „Кучка“ — все определени категоризации, с които не можеш да спориш. На следващото ниво надолу по скалата на несъзнателното са крясъците и писъците и немного по-надолу — физическото насилие.

Негодуването е емоция, която съпровожда оплакването и умственото етикетиране на хората и влива още повече енергия в егото. Негодуването означава да изпитвате горчивина, възмущение, да се чувствате огорчени или обидени. Вие негодувате срещу алчността на другите, срещу тяхната нечестност, срещу липсата им на почтеност, срещу това, което те правят, което са правели в миналото, което е трябвало или не е трябвало да направят. Егото обожава такива неща. Вместо да не обръщате внимание на несъзнателното у другите, вие го превръщате в своя собствена идентичност. Кой прави това? Несъзнателното у самите вас, вашето его. Понякога „грешката“, която виждате у друг човек, дори липсва. И ето една изцяло неправилна представа, една проекция на ума, обусловен да вижда врагове, да прави себе си безгрешен или по-висш. Понякога грешката си е там, но като се съсредоточавате върху нея, това довежда до изключването на всичко друго, до усилването на аза във вас.

Нереагирането на егото на другите е един от най-ефективните начини не само да превъзмогнете собственото си его, но и да разрушите колективното човешко его. Можете да постигнете това състояние на нереагиране само ако осъзнаете, че нечие поведение произтича от егото, че е израз на колективното човешко нарушено функциониране. Когато осъзнаете, че то не е лично, вече не сте принудени да реагирате, както ако беше лично. Като не реагирате на егото, ще бъдете способни — поне в повечето случаи — да извадите на бял свят нормалността у другите хора, която представлява необусловеното съзнание, в контраст на обусловеното. Понякога се налага да предприемате практически мерки да защитите себе си от дълбоко несъзнателни хора. Но като се защитавате, не е нужно да ги превръщате в свои врагове. И все пак най-голямата ви защита е да сте осъзнаващи. Хората стават ваши врагове, когато вие персонализирате несъзнателното, т.е. егото. Нереагирането не е слабост, а сила. Можем да наречем нереагирането и „опрощаване“. Да простиш означава да не обърнеш внимание, или по-скоро да насочиш вниманието към нещо друго. Можете да насочите вниманието не към егото, а към нормалността, която е същността на всяко човешко същество.

Егото обожава да се оплаква и да изпитва негодуване не само по отношение на хора, но и на ситуации. Това, което можете да направите с един човек, можете да направите и с една ситуация, а именно, да я

превърнете във враг. Заключението винаги е едно и също: това не би трябвало да се случва; аз не искам да съм в това положение; аз не искам да правя точно това; към мен се отнасят несправедливо. Най-големият враг на егото при всички тези и множество аналогични случаи е, разбира се, настоящият момент, иначе казано, самият живот.

Оплакването не бива да се смесва с изтъкването пред някого на негова грешка или недостатък, който може да бъде поправен. А въздържането от оплакване не означава непременно да се примиряваш с лошо качество или лошо поведение. Да кажете на келнера, че супата ви е студена и трябва да бъде стоплена — стига да се придържате към фактите, които винаги са неутрални — не включва никакво его. „Как смеете да ми сервирате студена супа…“ — е, в тези думи вече има его, това е оплакване. Защото на „ми“ му харесва да се чувства лично обидено от студената супа и ще раздуха максимално нещата, „ми“ се радва да изкара някого виновен. Оплакванията, на които се противопоставяме, са в услуга на егото, те не допринасят за някаква промяна на нещата. Понякога е очевидно, че егото всъщност не желае никаква промяна — за да може да продължи да се оплаква.

Вижте дали може да уловите, те да забележите, гласа в главата ви, може би в самия момент, в който той се оплаква, и го осъзнайте като това, което е: гласът на егото, един обусловен модел, една мисъл. И тогава винаги, когато забелязвате този глас, ще съзнавате, че вие не сте той, а сте този, който го осъзнава. Всъщност вие сте осъзнатостта, която осъзнава гласа. На заден план е съзнаването. На преден план е гласът, мислещият. Като видите, че заднят план е основа на предния, ще се освободите от егото, от ненаблюдавания ум. В момента, в който осъзнаете егото във вас, то вече престава да бъде его и се превръща в един остарял, обусловен умствен модел. Егото означава неосъзнаване. Осъзнатостта и егото не могат да съществуват съвместно. Старият умствен модел или навик могат да оцелеят и да се появяват от време на време, тъй като притежават инерцията, зададена им от хиляди години колективна човешка несъзнателност, но всеки път, когато бъдат осъзнати, силата им намалява.

РЕАГИРАНЕ И ЧУВСТВО НА ОБИДА

Макар обикновено именно негодуването да е емоцията, която съпровожда оплакването, оплакването може да бъде съпроводено и от

някоя по-силна емоция, като например гняв или някаква форма на разстройване. Чрез по-силните емоции то се зарежда с повече енергия. Оплакването в такива случаи се превръща в реагиране — друга форма на начините, по които егото усилва себе си. Има много хора, които са винаги в очакване да се случи следващото нещо, срещу което да реагират, което да ги раздразни или обезпокои — и неизменно намират такова бързо-бързо. „Това е посегателство срещу личността ми — казват те, и продължават: — Как се осмеляваш да…“ или „Постъпката ти (примерно) ме кара да негодувам“. Те са пристрастени към това да разстройват себе си и да изпитват гняв така, както други са пристрастени към някой наркотик. Чрез реагиране срещу това или онова те утвърждават и усилват усещането за аза си.

Дълготрайното негодувание е „чувство на обида“. Да се чувствате засегнати, обидени, означава да се намирате в постоянно състояние на „против“ и поради тази причина чувството на обида съставлява важна част от егото на повечето хора. Колективното „чувство на обида“ може да оцелее в продължение на векове в психиката на един народ или едно племе и да подклажда безспирен цикъл на насилие.

Да се чувствате засегнати е силна негативна емоция, свързана със събитие, понякога случило се в далечното минало, което се поддържа живо чрез натрапчивото мислене, чрез повтарянето отново и отново на историята — в главата ви или пред слушатели, — за това „какво някой ми е направил“ или „какво някой ни е направил“. Това чувство на обида ще прехвърли заразата си и върху други области от живота ви. Например, докато мислите и изживявате своята обида, нейната негативна емоционална енергия може да изопачи възприятието ви на някое събитие, случващо се в настоящето, или да повлияе на начина, по който говорите или по който се държите срещу някого в настоящето. Едно-единствено силно чувство на засегнатост може да зарази много области от вашия живот и да ви задържи в хватката на егото.

Нужна ви е честност, за да надникнете в себе си и да проверите дали още храните чувство на обида, има ли някой в живота ви, на когото не сте простили напълно, има ли „враг“. И ако има такова нещо у вас, осъзнайте чувството си на засегнатост както на нивото на мисленето, така и на нивото на емоциите, т.е. осъзнайте мислите, които

поддържат обидата жива, усетете емоциите, с които тялото съпровожда тези мисли. Не се и опитвайте да се освободите от чувството на обида. Да се опитате да се освободите от него и да простите, не работи. Опрощаването настъпва по напълно естествен начин, когато видите, че единствената цел на чувството за засегнатост е усилването на фалшивото усещане за аза ви, поддържането на егото. Видите ли това, се освобождавате. Проповядваното от Иисус „простете на враговете си“ е в същността си разплитане на една от основните его структури в човешкия ум.

Миналото не притежава никаква власт да ви попречи да бъдете настоящия човек. Единствено вашата скръб по миналото може да ви попречи. А какво е чувството ви на обида? Носеният от вас товар на старите мисли и емоции.

ТИ СИ ПРАВ, А ДРУГИЯ ГРЕШИ

Оплакването, както и откриването на грешки у другите и реагирането усилват усещането на егото за граница и отделност, от които зависи оцеляването му. Но тези неща засилват егото и по един друг начин — като го снабдяват с чувство за превъзходство, от което то се подхранва. Може да не е незабавно видимо по какъв начин оплакването, например, заради задръстването на уличното движение, относно политиците, относно „алчните богаташи“ или „мързеливите безработни“, или пък относно колегите ви и бившия ви съпруг/съпруга може да ви вдъхне чувство за превъзходство. А ето причината: когато вие се оплаквате, се подразбира, че сте прави, а човекът или ситуацията, от които се оплаквате или спрямо който/която реагирате, са погрешни.

Нищо не укрепва егото повече от това да е право. Да си прав е отъждествяване с една умствена позиция, с една гледна точка, с едно мнение, с една преценка, с една история. За да бъдете прави, разбира се, се нуждаете някой да греши, така че егото обожава да изкарва някого грешен, за да бъде самото то право. С други думи: нуждаете се да изкарвате другите грешащи, за да постигнете по този начин по-силно усещане за това кои сте вие. Не само човек, но и ситуация може да бъде обявена за грешна, когато се оплакват и реагират спрямо нея. Да сте прави ви поставя в положение на въображаемо морално превъзходство спрямо човек или ситуация, които сте преценили и

сметнали за недостатъчно добри. Това е чувството за превъзходство, за което егото жадува и чрез което безспирно нараства.

В ЗАЩИТА НА ЕДНА ИЛЮЗИЯ

Фактите безспорно съществуват. Ако казвате: „Светлината е по-бърза от звука“, а някой твърди обратното, то очевидно вие сте прави, а той греши. Едно просто наблюдение — а именно, че светкавицата предшества гръмотевицата, — доказва вашата правота. Така че не само сте прави, но и знаете, че сте прави. Има ли его, което да участва в това? Възможно е, но не е задължително да има. Ако чисто и просто казвате това, което знаете, че е вярно, егото не се намесва, тъй като отъждествяване няма. Отъждествяване с какво? С ума и умствената позиция. Ала в думите ви може лесно да се промъкне такова отъждествяване. Ако откриете, че казвате: „Вярвай ми, знам това“ или „Ама защо никога не вярваш на думите ми?“, значи егото вече се е промъкнало в ситуацията. И се крие в думичката „ми“. Едно простичко изказване: „Светлината е по-бърза от звука“, макар да е вярно, сега вече започва да служи на една илюзия, на егото. То се заразява с фалшивото усещане за „аз“; то става персонализирано, превръща се в умствена позиция. „Аз“ се усеща смалено или обидено поради това, че някой не вярва на думите му.

Егото приема всичко лично. В резултат възникват емоции, отбранителност, понякога дори агресивност. Истината ли защитавате? Не, истината така или иначе не се нуждае от защита. Защитавате самите себе си, или по-скоро илюзията за себе си, изградения от ума заместител. Още по-точно ще е да се каже, че самата илюзия защитава себе си. Ако дори простото и непосредствено царство на фактите се поддава на его изопачаване и илюзия, какво остава за по-малко осезаемото царство на мненията, гледните точки и преценките, всички те — мисловни форми, които могат лесно да се проникнат от усещането за аза.

Всяко его смесва мненията и гледните точки с фактите. Освен това, то не може да направи разлика между едно събитие и реакцията си на събитието. Всяко его е майстор на избирателното възприемане и изопачената интерпретация. Единствено чрез осъзнатостта — а не чрез мисленето — можете да разграничите факта от мнението. Единствено чрез осъзнатостта можете да прозрете: „Това е една ситуация и това е

гневът, с който тя ме изпълва“, и да потърсите други начини да подходите към ситуацията, други начини да погледнете на нея и да се справите с нея. Единствено чрез осъзнатостта можете да видите ситуацията или човека в тяхната пълнота, вместо да възприемате една ограничена гледна точка.

ИСТИНАТА: ОТНОСИТЕЛНА ИЛИ АБСОЛЮТНА?

Извън царството на простите и подлежащи на проверка факти сигурността на „аз съм прав, а ти грешиш“ е нещо опасно — както в личните взаимоотношения, така и във взаимоотношенията между държавите, племената, религиите и т.н.

Но ако убеждението „аз съм прав, а ти грешиш“ е един от начините, по които егото подсилва себе си, ако да изкарваш себе си прав, а другите — че грешат, е нарушено функциониране на ума, което увековечава разделението и конфликта между човешките същества, то следва ли от това, че няма такова нещо като правилно или погрешно поведение, действие или убеждение? И не се ли получава в резултат моралният релативизъм, смятан от някои съвременни християнски учения за голямото зло на епохата, в която живеем?

Историята на християнството е, разбира се, най-добрият пример за това как убеждението, че ти единствен притежаваш истината, т.е. правото може да поквари действията и поведението ти до степен те да станат лудешки. В продължение на векове измъчването и изгарянето на хора, ако мнението им дори минимално се отклонява от официалната християнска доктрина или тясното тълкуване на Писанието („Истината“), се е смятало за правилно, понеже жертвите са „грешали“. Дотолкова грешали, че се налагало да бъдат убити. Истината била смятана за по-важна от човешкия живот. А каква е била Истината? История, в която е трябвало да повярваш; което означава куп мисли.

Сред единия милион хора, които лудият диктатор Пол Пот заповядал да убият, влизали и всички хора, носещи очила. Защо? Според него марксистката интерпретация на историята била абсолютна истина и според неговата версия на тази интерпретация всички, носещи очила, спадали към образованата класа, буржоазията, експлоататорите на селячеството. И е трябвало да бъдат унищожени, за

да се направи място за нов социален строй. Истината на Пол Пот също е куп мисли.

Католическата и други църкви са прави, когато определят релативизма, убеждението, че няма абсолютна истина, която да ръководи човешкото поведение, като злина на нашето време; но не е възможно да откриеш абсолютна истина, ако я търсиш там, където я няма — в доктрини, идеологии, множества от правила или истории. Какво е общото между всички тях? Това, че са изградени от мисълта. Мисълта в най-добрия случай може да посочи истината, но никога не може да бъде истината. В този смисъл будистите казват: „Пръстът, който сочи луната, не е луната“. Всички религии са еднакво погрешни и еднакво верни — според това как ги използвате. Можете да ги използвате в услуга на егото, можете да ги използвате и в услуга на Истината. Ако вярвате, че само вашата религия е Истината, вие я използвате в служба на егото. Използвана по такъв начин, религията се превръща в идеология и създава илюзорно чувство за превъзходство, както и разделение, и конфликт между хората. Служейки на Истината, религиозните учения представляват жалони или карти, които са били оставени от будни хора, за да помогнат на идните поколения да постигнат духовно пробуждане, т.е. да се освободят от отъждествяването с формата.

Съществува само една абсолютна Истина, от която произхождат всички други истини. Когато откриете тази Истина, действията ви ще бъдат в хармония с нея. Човешките действия могат да отразяват или Истината, или илюзията. Възможно ли е Истината да се изрази с думи? Да, но думите, разбира се, не са самата истина. Те само я посочват.

Истината е неотделима от това кой сте вие. Да, вие сте Истината. Ако търсите Истината на други места, всяко място, на което я намирате, няма да бъде повече от заблуда. Самото Битие, което вие сте, е Истината. Иисус се е опитал да помогне на хората да видят това с думите: „Аз съм пътят и истината и животът“[2].

Тези негови думи са едно от най-могъщите и директни посочвания на Истината — стига да бъдат правилно разбрани. Но ако бъдат неправилно разбрани, те се превръщат в огромно препятствие. Иисус говори за най-вътрешното „Аз съм“, за същностната идентичност на всеки мъж и всяка жена, на всяка форма на живот. Говори за живота, който вие сте. Някои християнски мистици са го

нарекли „вътрешния Иисус“; будистите са го нарекли „Буда-природата“; за хиндуистите това е Атман, обитаващия вътре в човека Бог. Когато сте в досег с това измерение вътре във вас — а да сте в досег с него е ваше естествено състояние, а не някакво чудотворно постижение — всички ваши действия и отношения отразяват единността ви с целия живот, който усещате дълбоко в себе си. Това е любовта. Законите, заповедите, правилата и регулациите са нужни на хората, които са откъснати от това, което са, от Истината вътре в тях. Те осуетяват проявите на най-лошите крайности на егото, макар често да не успяват да постигнат дори това. „Обичайте и правете каквото поискате“ — казва св. Августин. Почти не е възможно думите да се доближат повече до Истината, отколкото се е доближил този неин словесен израз, даден й от Блажения.

ЕГОТО НЕ Е ЛИЧНОСТНО

На колективно ниво умствената позиция „ние сме прави, а те грешат“ е особено дълбоко вкоренена в онези части на света, където конфликтът между две държави, раси, племена, религии или идеологии е продължителен, краен и ендемичен. И двете страни в конфликта еднакво се отъждествяват със собствената си гледна точка, със собствената си „история“, другояче казано, идентифицират се с мислите. И двете страни са еднакво неспособни да прозрат, че е възможно да съществува и друга гледна точка, друга история. Израелският писател Й. Халеви говори за възможността „да се помирят съперничещите си повествования“, но в много части от света хората все още не са способни или не желаят да направят това. И двете страни смятат себе си за притежатели на истината. И двете смятат себе си за жертви, като „другият“ въплъщава злото и тъй като са концептуализирали и с това дехуманизирали другия — като враг, — те могат да убиват и упражняват всякакъв род насилие върху неговите представители, дори и ако са деца, без да усещат човешкото страдание. Те са в плен на една безумна спирала от извършване на престъпления и възмездяване на извършените престъпления, на действия и реакции на действията.

Така става очевидно, че човешкото его в неговия колективен аспект на „ние“ срещу „тях“ е дори още по-безумно от „мен“, индивидуалното его, макар че механизмът, действащ и в двата случая,

е един и същ. Насилията, които хората причиняват един на друг, са в много по-голяма степен дело не на отделни престъпници или психопати, а на нормални, уважавани граждани, поставили себе си в службата на колективното его. Възможно е да кажем дори, че на нашата планета „нормалното“ е равно на лудостта. А какво е в основата на тази лудост? Пълното отъждествяване с мисълта и емоцията, т.е. с егото.

Алчността, егоизмът, експлоатацията, жестокостта и насилието са все още вездесъщи на нашата планета. Ако не ги осъзнаете като индивидуални и колективни прояви на едно основополагащо нарушено функциониране на ума или умствена болест, ще попаднете в капана на грешката да ги персонализирате. Изграждате определена концептуална идентичност на един индивид или една група и казвате: „Той е такъв и такъв. Те са такива и такива“. Когато смесвате егото, което възприемате у другите, с тяхната идентичност, това е дело на вашето собствено его, което се възползва от получената неправилна интерпретация, за да укрепи себе си, като се сметне за право и следователно по-висше и реагира с осъждане, възмущение, често дори с гняв на онези, които възприема като врагове. Всичко това безкрайно много удовлетворява егото. То усилва усещането за разделеност между себе си и другия, чиято „другост“ се раздухва до такава степен, че вече не можете да почувствате, че и двамата сте човеци, нито това, че основата и на двама ви е една и съща — единният Живот, който споделяте с всяко друго човешко същество, вашата обща божественост.

Конкретните его модели у другите, които ви предизвикват да реагирате най-силно и които вие неправилно възприемате като тяхна идентичност, са същите, каквито има и у вас, но не можете или не искате да ги откриете във вас. В този смисъл можем да научим много от вашите врагове. Какво у тях, най-много ви разстройва, най-много ви пречи? Егоизмът им? Алчността? Потребността от власт и контрол? Тяхната неискреност, нечестност, склонност към насилие или каквото там друго може да бъде? Всичко, срещу което негодувате и което рязко отхвърляте у другите, го има и у вас. Но това не е нищо друго, освен форма на егото и като такава то е напълно безлично. И няма нищо общо с това кой е този човек или с това кои сте вие. Само ако погрешка го вземете за това, което сте вие, наблюдаването му вътре във вас може да заплаши себеусещането ви.

В определени случаи сте в състояние да защитите себе си или някой друг от нараняване от трети човек, но внимавайте да не превърнете „изкореняването на злото“ във ваша мисия, тъй като така най-вероятно ще се превърнете в онова, срещу което се борите. Борбата с несъзнателното ще привлече и увлече и вас самите в несъзнателното. Несъзнателното, нарушената функция на его-поведението, никога не може да бъде победено, като се атакува. Дори ако победите опонента си, с тази победа несъзнателното ще се промъкне във вас, или пък опонентът ви ще се възроди в нов облик. Това, срещу което се борите, става по-силно, това, на което се съпротивлявате, става по-устойчиво.

В наше време често се говори за „война срещу“ това или онова, и всеки път, когато чуя тези думи, знам, че съответната война е обречена на неуспех. Съществува война срещу наркотиците, срещу престъпността, срещу тероризма, срещу рака, срещу бедността и т.н. Например, въпреки войната срещу престъпността и наркотиците, през последните двадесет и пет години престъпленията и свързаните с наркотиците проблеми рязко нараснаха. Броят на лишените от свобода в затворите в Съединените щати се увеличи от по-малко от 300 000 души през 1980 г. до смайващата цифра 2,1 милиона души през 2004 г. Войната срещу болестите ни даде, освен други неща и антибиотиците. Първоначално те постигнаха зрелищен успех, като че ли давайки възможност да спечелим войната срещу инфекциозните болести. Но днес вече много експерти са на мнение, че широко разпространеното и безразборно използване на антибиотиците е създало бомба със закъснител и че устойчиви на антибиотици популации от бактерии, така наречените „супермикроби“, най-вероятно ще доведат до повторна поява на старите болести и, възможно, на старите епидемии. Според Списанието на Американската медицинска асоциация в Съединените щати лекуването с лекарства е третият основен причинител на смърт след сърдечните заболявания и рака. Хомеопатията и китайската медицина са два примера за възможен алтернативен подход към болестите, като при тях болестта не се смята враг и в резултат не се създават нови болести.

Войната е умствена установка и всяко действие, произтичащо от нея, или ще усили врага, онова, което се възприема като зло, или, ако войната бъде спечелена, ще създаде нов враг, ново зло, равно на победеното, а понякога и по-лошо от него. Между състоянието на вашето съзнание и външната действителност съществува дълбока връзка. Когато се намирате в хватката на умствени установки като например „войната“, възприятията ви стават крайно селективни, както и изключително изопачени. С други думи, виждате само онова, което искате да видите, и след това го интерпретирате погрешно. Можете да си представите какъв род действия ще произтекат от такава изтъкана от заблуди система. Или вместо да си го представяте, просто погледайте вечерните новини.

Осъзнайте егото като това, което е: колективно нарушено функциониране, лудост на човешкия ум. А когато го осъзнаете каквото е, вече няма да го възприемате неправилно като идентичността на този или онзи човек. Когато го видите каквото е, ще ви бъде много по-лесно да не реагирате спрямо него. Няма да го приемате лично. Няма да има оплаквания, обвинения, няма да обявявате някого, че греши. Никой не греши. И ако има грешка, тя е в егото. Състраданието възниква, когато осъзнаете, че всички хора страдат от една и съща болест на ума, като при някои тя е по-силно изразена, отколкото при други. И сега вече ще престанете да подклаждате драмата, съставна част на всички его отношения. С какво я подклаждате? С реагиране. Егото се храни с него.

МИР ЛИ ИСКАТЕ, ИЛИ ДРАМА?

Вие искате мир. Няма никой, който да не иска мир. При все това у човека има и нещо друго, на което явно му харесват драмите и то ги желае, желае конфликта. Възможно е да не го усещате точно сега. За да го усетите, може да се наложи да изчакате да се появи ситуация или просто мисъл, която да ви подтикне към реагиране: някой да ви отправи обвинение, да не признае нещо, постигнато от вас, да навлезе в личната ви територия, да постави под въпрос начина, по който правите нещата, да влезе в спор с вас за пари… В състояние ли сте при такива случаи да почувствате огромния прилив на сила във вас, страха, може би под маската на гняв или враждебност? Можете ли да чуете как собственият ви глас се изпълва с грубост, придобива пронизителни

нотки, става по-висок или няколко октави по-нисък? Можете ли да осъзнаете ума си, който бърза да защити позицията си, да се оправдае, да атакува, да обвини? С други думи, можете ли да се пробудите в този момент на несъзнателност? Можете ли да почувствате, че във вас има нещо, което е влязло във война, чувства се застрашено и иска да оцелее на всяка цена, нещо, което се нуждае от драмата, за да утвърди идентичността си като персонаж в театрална постановка? В състояние ли сте да почувствате, че у вас има нещо, което предпочита да бъде право, отколкото да изпитва покой?

ОТВЪД ЕГОТО: ВАШАТА ИСТИНСКА ИДЕНТИЧНОСТ

Когато егото воюва, знайте, че то е само илюзия, бореща се да оцелее. Тази илюзия смята, че е идентична с вас. Отначало не е лесно да сте в нея като наблюдаващо Присъствие, особено когато егото се намира в модуса си на оцеляване или когато някой емоционален модел, създаден в миналото, е активиран. Ала след като веднъж сте усетили за какво става дума, вие ще израснете в силата на Присъствието и егото ще отпусне хватката си. И във вашия живот ще навлезе сила, много, много по-голяма от егото, много, много по-голяма от ума. Всичко, което е нужно, за да се освободите от егото, е просто да го осъзнаете, тъй като осъзнатостта и егото са несъвместими едно с друго. Осъзнатостта е силата, скрита в настоящия момент. Поради тази причина я наричаме и Присъствие. Крайната цел на човешкото съществуване, т.е. и вашата цел, е да внесете тази сила в света. Затова освобождаването от егото не може да бъде цел, която да се стремим да постигнем в някакъв бъдещ момент. Единствено Присъствието може да ви освободи от егото, а вие можете да присъствате само в настоящия момент, а не вчера или утре. Единствено Присъствието може да разплете мрежата на натрупалото се във вас минало и така да преобрази състоянието на съзнанието ви.

Какво представлява духовното осъзнаване? Убеждението, че сте дух? Не, това е мисъл. Малко по-близо до истината, отколкото, например, мисълта, че вие сте този, който актът ви за раждане удостоверява, но все пак — не повече от мисъл. Духовното осъзнаване означава да видите ясно, че това, което възприемате, преживявате, мислите или усещате, в крайна сметка не е това, което вие сте, и че не можете да откриете себе си във всички онези неща, които преминават

през вас без следа. Буда вероятно е бил първият, прозрял това, и неговият термин аната (не-аз) се е превърнал в едно от средоточията на учението му. А когато Иисус казва: „Отречи се от себе си“, има предвид: отречи (и по този начин разплети мрежата на) илюзията за аза си. Ако азът — егото — е наистина този, който съм, то би било абсурдно да го „отричам“.

Това, което остава, е светлината на съзнанието, в която възприятията, преживяванията, мислите и чувствата идват и си отиват. С други думи, Битието, което е по-дълбокото, истинското аз. Когато осъзная себе си именно като това, каквото и да ми се случва през живота, вече няма да притежава абсолютна, а само относителна стойност. Ще го уважавам, но в моите очи то губи пълната си сериозност, тежестта си. Единственото, което в крайна сметка има значение, е следното: мога ли да усетя същностното си Битие, „Аз съм“, зад живота ми във всеки един момент? И, по-точно, мога ли да усетя „Аз съм“ в това „Аз съм“, което съм в момента? Мога ли да усетя, че моята същностна идентичност е самото ми съзнание? Или изгубвам себе си в това, което се случва, изгубвам себе си в ума, в света?

ВСИЧКИ СТРУКТУРИ СА НЕСТАБИЛНИ

От каквото и да взема формата си, несъзнателният импулс, стоящ зад егото, се стреми да подсили образа ми на човека, за който се смятам, фантомното аз, което е дошло на бял свят, когато мисълта — а тя е както велика благословия, така и велико проклятие — започва да взема надмощие и да засенчва простата, но дълбока радост от свързаността с Битието, с Източника, с Бог. Независимо от вида поведение, което егото следва в един или друг момент, мотивиращата го сила винаги е една и съща: потребността да изпъкнеш, да си специален, да притежаваш контрол: потребността от власт, от внимание, от „повече“. И, разбира се, потребността да изпиташ усещането за отделност, т.е. потребността от опозиция, от врагове.

Егото винаги желае нещо от другите хора или от ситуациите. Винаги притежава свой скрит дневен ред, винаги усеща „все още недостатъчно“, непълнота или липса, която трябва да бъде запълнена. То използва хората и ситуациите, за да получи от тях каквото желае, и дори когато успява да го постигне, никога не се чувства удовлетворено

за що-годе продължително време. Често само се объркваш в целите си и през повечето време пропастта между „аз желая“ и „такова, каквото е“ се превръща в непрекъснат източник на мъка и тревога. Прочутата и превърнала се днес в класика поп-песен „(Не мога да постигна никакво) удовлетворение“ — „(I Can’t No) Satisfaction“ е песен на егото. Основополагащата емоция, управляваща всички дейности на егото, е страхът. Страхът да си никой, страхът от несъществуването, страхът от смъртта. Всички дейности на егото целят да елиминират този страх, но егото най-много може да прикрие временно страха чрез любовна връзка, нова придобивка, или с победа в нещо си. Илюзията никога не може да бъде удовлетворена. Единствено истината за това кой сте вие, ще ви освободи — когато я осъзнаете.

Защо страх? Защото егото се появява при отъждествяването с формите и дълбоко в себе си знае, че трайни форми няма, че всички те са мимолетни. Така че винаги изпитва чувство на несигурност, дори ако, външно погледнато, изглежда уверено в себе си.

Докато разговарях с един приятел, разхождайки се из красивия природен резерват до Малибу, Калифорния, стигнахме до руините на някогашна провинциална къща, разрушена от пожар преди няколко десетилетия. Приближавайки се към имота, отдавна завладян от дървета и всякакви прекрасни растения, видяхме табела, поставена от отговарящите за резервата. На табелата пишеше: ОПАСНО! ВСИЧКИ СТРУКТУРИ СА НЕСТАБИЛНИ! Казах на моя приятел: „Това е задълбочена сутра [кратък свещен текст]“. Стояхме там, изпълнени с благоговение. След като веднаж осъзнаеш и приемеш, че всички структури (форми) — дори привидно солидните материални форми — са нестабилни, в теб настъпва покой. Причината е, че осъзнаването на преходността на формите те пробужда за неподвластното на формата вътре в теб, онова, което е отвъд смъртта. Иисус го е нарекъл „вечен живот“.

ЕГОТО СЕ НУЖДАЕ ОТ ПРЕВЪЗХОДСТВО

Съществуват множество фини, но лесно забележими форми на егото, които може да наблюдавате у други хора и — което е по-важно — у себе си. Запомнете: в момента, в който осъзнаете егото във вас, възникващото осъзнаване е именно това, което сте отвъд егото, по-

дълбокия ви аз. Осъзнаването на погрешното (т.е. недействителното — бел.прев.) е началото на възникването на действителното.

Например, каните се да съобщите на някого нещо, което се е случило. „Познай какво? Не знаеш ли още? Слушай да ти кажа.“ Ако сте достатъчно осъзнати, достатъчно присъстващи, може би ще съзрете как във вас възниква моментно чувство на задоволство преди да съобщите новината, дори ако тя е лоша. Това се дължи на факта, че за един кратък момент според вашето его е настъпило неравновесие между вас и другия — неравновесие във ваша полза. През този кратък момент вие знаете повече от другия. Задоволството, което изпитвате, е задоволство на егото, то произтича от усещането за по-силното ви его (с оглед на притежаваното от него, но непритежавано от другия знание) в сравнение с егото на другия. Дори ако другият е президентът или папата, пак ще се чувствате по-висши в този момент само защото знаете повече. Много хора са пристрастени към клюкарстването именно поради тази причина. Наред с това, клюкарстването често съдържа в себе си и елемент на злостно критикарство и осъждане на другите, така че то усилва егото чрез предполаганото, но въображаемо ваше морално превъзходство, което се появява винаги като усещане, когато изказвате негативна преценка за някого.

Ако някой притежава повече, знае повече или може да направи повече от мен, моето его се чувства застрашено, понеже усещането за „по-малко“ намалява въобразеното му виждане за позицията му спрямо другите. Възможно е да се опита да възстанови важността си, като по един или друг начин разкритикува или омаловажи ценността на притежанията на други хора, на техните знания и способности. Но е възможно също така егото да промени стратегията си и вместо да се съревновава с другия, да усили себе си, като се сближи с него, ако той или тя са важни хора в очите на останалите.

ЕГОТО И ИЗВЕСТНОСТТА

Добре познатото явление „да изпуснеш името“, т.е. уж случайно да споменеш името на някой прочут познат, е част от стратегията на егото да постигне превъзходство над другите и в очите на другите, и по този начин в собствените си очи, чрез асоциация с някоя „важна личност“. Проклятието на това да си прочут в наше време е, че същността на човека напълно се засенчва от колективния умствен

образ, създаден за него. Повечето хора, с които се среща един известен човек, искат да подсилят своята идентичност — умствения образ на това кои са те — чрез сближаването си с него. И самите те може би не съзнават, че изобщо не се интересуват от личността, а само от това как да усилят оказващото се в крайна сметка фиктивно усещане за себе си. Те вярват, че чрез прочутата личност ще станат нещо повече. И се опитват да придадат завършен вид на себе си чрез него, или по-скоро чрез умствения образ, който са си изградили за прочутия човек, една по-голяма от живота колективна концептуална идентичност.

Абсурдното надценяване на известността е само едно от многобройните проявления на его-лудостта в нашия свят. Някои прочути личности изпадат в същата грешка и се отъждествят с колективната фикция, с имиджа, който хората и медиите са създали за тях, и започват да гледат на себе си като на по-висши от обикновените смъртни. В резултат те все повече се отчуждават от себе си и от останалите, стават все по-нещастни, все по-зависими от трайността на своята популярност. Заобиколени единствено от хора, които подхранват раздутия образ, който са си създали, те стават неспособни да създават истински човешки връзки.

Алберт Айнщайн, почитан и определян като почти свръхчовек, макар че е един от най-прочутите хора на земята, никога не се е отъждествявал с имиджа, който колективният ум си е изработил за него. Той си остава скромен, лишен от его. И говори за „гротескното противоречие между това, което хората смятат за мои постижения и притежавани от мен способности, и това, какъв съм в действителност и какви са моите способности“.

Поради тази причина е трудно една прочута личност да има истински човешки връзки с останалите. Истинска е онази връзка, която не е доминирана от егото с неговото създаване на образи и търсене на самото себе си. В една истинска връзка съществува насочен навън поток на открито, съзнаващо внимание към другия и този поток не съдържа никакво желаене на каквото и да било. Това съзнаващо внимание е Присъствието. То е предпоставка за всяка автентична човешка връзка. Егото винаги или желае нещо, или, ако смята, че няма какво да получи от другия човек, изпитва върховно безразличие: не му пука за теб. И така, трите преобладаващи форми на его-връзките са:

желаене, възпрепятствано желаене (гняв, негодувание обвинение, оплакване) и безразличие.

---

[1] Лук. 6:7 — Бел.прев. ↑
[2] Йоан 14:6 — Бел.прев. ↑

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА
ИГРАЕНЕТО НА РОЛИ: МНОГОБРОЙНИТЕ ЛИЦА НА ЕГОТО

Егото, което иска нещо от друг човек — а кое его не иска нещо от другите! — обикновено изпълнява някаква роля. Играейки я, то се надява да получи задоволяване на „потребностите си“, били те материални придобивки, усещане за власт, превъзходство, усещане, че си по-специален от другите, или един или друг вид удовлетворение от физическо или психическо естество. Обикновено хората изобщо не съзнават ролите, които играят. Те са тези роли. Някои роли са доста недоловими и почти не се забелязват, докато други са откровено очевидни, освен за човека, който ги играе. Има роли, чиято единствена цел е да се спечели вниманието на другите. Егото се подхранва от вниманието на другите, което е така или иначе форма на психическа енергия. Ала егото не знае, че източникът на всяка енергия е в самия човек — и затова търси енергията навън. Но това, което търси, е не безформената енергия, другото име на която е Присъствие, а вниманието на хората под някаква форма, като например признание, възхвала, възхищение или просто да бъде забелязано, да се почувства признато.

Срамежливият човек, който се страхува от вниманието на хората, не е освободен от егото си, а по-скоро има двойствено его, което както желае, така и се страхува от вниманието Страхът е предизвикан от възможността вниманието да приеме формата на неодобрение или критика, т.е. Нещо, което намалява аза, вместо да го увеличава. Така че страхът на срамежливия човек от вниманието на другите е по-голям от неговата потребност от внимание. Срамежливостта често се съпровожда от едно по-скоро негативно понятие за себе си, убеждението, че си неадекватен. Всяко понятийно усещане за себе си — да се виждаш като такъв или онакъв — е всъщност егото, било то преобладаващо положително (аз съм най-великият) или

преобладаващо негативно (аз не струвам кой знае колко). Зад всяко положително понятие за себе си се крие страхът, че не струваш кой знае колко. Зад всяко негативно понятие за себе се крие желанието да си най-великият или по-добър от останалите. Зад усещането на самоувереното его и непрекъснатата му потребност от превъзходство се скрие несъзнателният страх да си по-нисш от другите. Обратно, срамежливото, неадекватно его, което се чувства по-низше, крие тайно силно желание да е по-висше. Много хора се чувстват ту по-висши, ту по-нисши от другите в зависимост от ситуациите или хората, с които се сблъскват. Всичко, което е нужно да знаете и да наблюдавате в ума си, е следното: винаги, когато се чувствате по-висши или по-нисши от някой друг, това е егото във вас.

ЗЛОДЕЙ, ЖЕРТВА, ЛЮБИМ

В някои случаи егото, ако не успее да се сдобие с похвала или възхищение, ще се насочи към други форми на внимание и ще играе съответни роли, за да се сдобие с тях. Ако не може да получи положително внимание, ще потърси негативно внимание, например, като провокира негативна реакция у някого. Случва се дори да постъпват така. Те се държат лошо само, за да получат внимание. Стремежът да се играят негативни роли се засилва, когато егото нараства, подхранвано от едно активно болково тяло, т.е. става дума за емоционална болка от миналото, която иска отново да бъде изпитана в настоящето. Понякога егото извършва престъпления в стремежа си към известност. Търси внимание, като си спечелвалото име и останалите го осъждат. „Моля ви, кажете ми, че съществувам, че не съм незначителен“ — сякаш казва то. Такива патологични форми на егото са чисто и просто по-крайни форми на нормалното его.

Една много честа роля е тази на жертвата и формата на внимание, която тя се стреми да получи, е симпатия, съжаление или интерес от страна на другите към моя проблем, към „мен и моята история“. Да гледаш на себе си като на жертва е важна съставка на много его модели, като например, оплакването, чувството на обида, гняв и т.н. Разбира се, след като се отъждествя с моята история, в която приписвам на себе си ролята на жертва, аз не искам тя да приключи и ето оказва се, че егото не иска да сложи край — както всеки терапевт знае — на „проблемите“ си, защото те са част от неговата идентичност.

Ако никой не иска да слуша тъжната ми история, аз мога да я повтарям на себе си наум отново и отново, да се самосъжалявам и с това да имам идентичност на някой, към когото животът или други хора, или съдбата, или Бог са се отнесли несправедливо. Тази ми идентичност определя моя образ на себе си, превръща ме в някой, а това са все неща от сферата на егото.

На ранните етапи на много от така наречените романтични връзки играенето на роля е доста често срещано явление, като целта му е да привлече човека, смятан от егото за този, който „ще ме направи щастлив, ще ме накара да се почувствам специален, ще задоволи всичките ми потребности“, и да задържи вниманието му „Аз ще се правя на този, който ти искаш да бъда, а ти ще се правиш на този, който аз искам да бъдеш“. Това е неизреченото и несъзнателно съглашение на двете страни. Ала да се играят роли е трудна работа и не може да продължава до безкрай, особено ако заживееш с партньора си. Когато ролите изчезнат, какво ще остане? За съжаление, в повечето случаи неистинското естество на другия, а онова, което скрива истинското му естество: егото в суров, необработен от ролите му вид, с неговото болково тяло и с осуетеното му желание, което сега преминава в гняв, обикновено насочен срещу съпруга/съпругата или партньора/партньорката заради това, че не е успял/а да премахне усещането за страх и липса, което всъщност е неотделимо от самото усещане на егото за себе си.

Обикновено това, което се нарича „влюбване“, е засилване на его-желанието. Пристрастяваш се към друг човек, или по-скоро към образа, който си си изградил за другия. Което няма нищо общо с истинската любов, в която няма никакво желаене. Най-честният език в това отношение е испанският, в който „te quiero“ означава както „обичам те“, така и „искам те“. Другият израз с първия смисъл — „te amo“, непритежаващ тази двойственост, почти не се употребява. Може би защото истинската любов се среща толкова рядко.

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЕБЕИДЕНТИФИКАЦИЯТА

Когато от племенните култури възникват първите древни цивилизации, определени хора поемат определени функции: функцията на владетел, жрец или жрица, воин, земеделец, търговец, занаятчия, работник и т.н. Развива се класова система. Вашата

функция, с която в повечето случаи се раждате, определя вашата идентичност, определя кой сте в очите на другите, както и в собствените ви очи. Функцията се превръща във ваша роля, макар и да не се осъзнава като роля: тя е това, което сте, или мислите, че сте. Само изключително редки по онова време хора, например Буда и Иисус, съзират колко неуместно е да се говори за каста или социална класа, вникват в естеството й на идентификация с формата — една обусловена и времева идентификация, скриваща светлината на необусловеното и вечното, която грее във всяко човешко същество.

В съвременния свят социалните структури са по-слабо фиксирани, по-малко предопределени в сравнение с миналото. Въпреки че повечето хора, разбира се, все още са обусловени от заобикалящата ги среда, те вече не придобиват автоматично функцията и идентичността си. Всъщност в съвременния свят все повече хора не могат да открият къде точно се вписват, каква е целта в живота им и дори кои са те.

Обикновено поздравявам хората, когато ми кажат: „Вече не знам кой съм“. Те ме поглеждат недоверчиво и ме питат: „Ама да не би да смятате, че е добре да не знам?“ Тогава им казвам да се поразровят малко в проблема. Какво означава да си объркан? „Не знам“ не е объркване. Объркване е, когато смяташ: „Не знам, но трябва да знам“ или „Не знам, но ми е нужно да знам“. Възможно ли е да се освободиш от убеждението, че трябва или е нужно да знаеш кой си? С други думи, можеш ли да престанеш да си търсиш концептуални дефиниции, които да ти дадат усещане за аза ти? Можеш ли да престанеш да търсиш идентичността си в сферата на мисленето! Когато се освободиш от убеждението, че трябва да знаеш или че ти е нужно да знаеш кой си, какво става с объркването? Внезапно се оказва, че то си е отишло. Когато напълно приемеш, че не знаеш, навлизаш в състояние на покой и яснота, което е много по-близко до това кой в действителност си, отколкото може да бъде каквато и да е мисъл. Да дефинираш себе си чрез мисленето означава да ограничиш себе си.

ПРЕДВАРИТЕЛНО УСТАНОВЕНИТЕ РОЛИ

Разбира се, различните хора изпълняват различни функции в света, в който живеем. И не може де бъде другояче. Що се отнася до умствените или физическите способности — знанието, уменията,

таланта и енергийните нива — човешките същества доста се различават едно от друго. Но това, което действително има значение, не е каква функция изпълнявате в този свят, а дали се отъждествявате с функцията си до такава степен, че тя да спечели надмощие над вас и да се превърне в роля, която играете. Когато играете роли, вие сте несъзнателни. А когато се хванете, че играете роля, тогава осъзнаването какво правите не създава разстояние между вас и ролята. Това е началото на освобождаването ви от ролята. Когато сте напълно отъждествени с ролята, приемате, че даден модел на поведение е това, което всъщност сте, и вземате себе си прекалено насериозно. И автоматично приписвате роли, отговарящи на вашите, и на останалите хора. Например, когато посещавате лекари, които са напълно отъждествени с ролята си, за тях не сте човешко същество, а пациент или болничен случай.

Въпреки че социалните структури в съвременния свят са по-малко строго фиксирани отколкото в древните култури, все още съществуват много предварително установени функции или роли, с които хората с лекота се отъждествяват, и които по този начин се превръщат в част от егото. Но така човешките взаимодействия стават неавтентични, дехуманизирани, отчуждени. Тези роли могат да ви дадат леко успокояващо усещане за идентичност, но в крайна сметка вие се изгубвате в тях. Функциите, носени от хората в йерархични организации, като например войската, църквата, правителствените институции или големите корпорации, лесно могат да станат ролеви идентичности. Автентични човешки взаимоотношения не са възможни в ситуации, в които сте изгубили себе си в една роля.

Някои предустановени роли могат да бъдат наречени социални архетипове. Нека изброим няколко: домакинята от средната класа (макар че не е преобладаващо явление, както някога, тя все още доста често се среща); суровият мачо; жената-съблазнителка; „неконформисткият“ творец или изпълнител на изкуството; „културният“ човек (доста често срещана роля в Европа), който демонстрира познанията си в сферата на литературата, изящните изкуства и музиката по същия начин, по който други хора демонстрират скъпата си рокля или скъпата си кола. А и една много по-важна роля — ролята на възрастен, т.е. пълнолетен човек. Когато играете тази роля, приемате себе си и живота твърде насериозно. Още

повече, че спонтанността, освободеното от грижи сърце и радостта съвсем не са присъщи на тази роля.

Движението на хипитата, възникнало по Западното крайбрежие на Съединените щати през 60-те години на XX в. и след това разпространило се в Западния свят, се ражда, когато безброй млади хора отхвърлят социалните архетипове, ролите, установените модели на поведение, както и създадените въз основа на егото социални и икономически структури. Младежите отказват да играят ролите, които обществото и родителите им искат да им наложат. Показателно е, че движението съвпада с ужасите на войната във Виетнам, при която над 57 000 млади американци, както и 3 милиона виетнамци, намират смъртта си — лудостта на системата и лежащата в основата й умствена установка стават очевидни за всички. Докато през 50-те години американците са все още крайно конформистки в мисленето и поведението си, през 60-те години милиони хора започват да се отказват от отъждествяването си с колективната понятийна идентичност, защото нейната лудост вече става явна. Движението на хипитата представлява отслабване на строгите до този момент его-структури в психиката на човечеството. И макар да дегенерира и замира, то оставя след себе си едно отваряне, и то не само у онези, които са участвали в него. Така става възможно древната източна мъдрост и духовност да навлязат в Западния свят и да започнат да играят важна роля в пробуждането на глобалното съзнание.

ВРЕМЕННИ РОЛИ

Ако сте достатъчно пробудени, достатъчно осъзнати, че да сте в състояние да наблюдавате взаимодействията си с другите хора, ще откриете, че има фини промени в начина ви на говорене, в нагласата ви и в поведението ви според човека, с когато общувате. Отначало може би ще ви бъде по-лесно да наблюдавате тези промени у другите, а след това ще ги откриете и у себе си. Начинът, по който говорите на президента на една компания, може да се различава в нюансите от начина, по който говорите на портиера на компанията. Начинът, по който говорите на едно дете, може да е различен от начина, по който говорите на възрастен човек. Защо е така? Защото играете роли. Защото не сте самият себе си, нито когато общувате с президента на компанията, нито когато общувате с портиера, нито когато общувате с

детето. Когато влизате в магазина да си купите нещо, когато отивате на ресторант или в банката, или пощата, може да откриете, че обличате премяната на предварително установени роли. Ставате клиент и говорите и действате като такъв. И вероятно продавачът или келнерът — които също играят роля, — ще се отнасят към вас като към клиент. Цял спектър от обусловени модели на поведение влиза в ход в момента, в който двама души си взаимодействат, и напълно определя характера на взаимодействието. И се оказва, че си взаимодействат, не човешки същества, а понятийни умствени образи. Колкото повече се отъждествяват хората със съответните им роли, толкова по-неавтентични стават техните взаимоотношения.

Имате умствен образ не само на това кой е другият, но и на това кои сте самите вие, особено по отношение на човека, с когото общувате. Следователно не вие самите си взаимодействате с човека, а онова, което си мислите, че сте, с това, което си мислите, че е другият човек. Както и обратното — от страна на другия. Понятийният образ, който умът ви е създал за вас, се отнася към собственото си творение, т.е. понятийният образ, който умът ви е създал за другия. Вероятно точно същото е направил и умът на другия, така всяко его-взаимоотношение между двама души се оказва в действителност взаимоотношение между четири понятийни, създадени от ума идентичности, които в крайна сметка са фикция. Затова не е изненадващо, че взаимоотношенията са заредени с толкова много конфликти. Просто няма истински взаимоотношения.

МОНАХЪТ С ПОТНИТЕ ДЛАНИ

Касан, дзен учител и монах, щял да ръководи погребението на прочут благородник. Чакайки, да пристигнат управителят на префектурата, както и други знатни господа и дами, той забелязал, че дланите му са потни.

На следващия ден събрал учениците си и им признал, че все още не е истински учител. Обяснил им, че още не може да се държи еднакво с всички човешки същества, било те принцове или просяци. Че все още не е в състояние да погледне отвъд социалните роли и понятийните идентичности и да види еднаквостта на Битието във всички човешки същества. Напуснал ги, оставяйки ги на друг учител.

Върнал се при учениците си едва осем години по-късно, вече просветлен.

ЩАСТИЕТО КАТО РОЛЯ И ИСТИНСКОТО ЩАСТИЕ

„Как си?“ „Страхотно. От добре по-добре.“ Вярно ли е това или не?

В повечето случаи щастието е роля, която хората играят, и зад фасадата на усмихнатото лице се крие немалко болка. Депресиите, сривовете и свръхреакциите са често явление, когато изпитваното нещастие се скрива зад усмивка и зад бляскави бели зъби — налице е отричане, понякога непризнаване дори пред самия себе си, че изпитваш голямо, голямо нещастие.

„Страхотно“ е една роля, която егото играе в Съединените щати много по-често, отколкото в други страни, където да изпитваш нещастие и да изглеждаш като човек, който е нещастен, е почти норма и затова по-приемливо в социален план. Вероятно става дума за преувеличение, но ми казаха, че в столицата на една северноевропейска страна може да ви арестуват за пиянство, ако се усмихвате на непознати по улиците.

Ако изпитвате нещастие, ще трябва най-напред да признаете, че е така. Не казвайте обаче: „Аз съм нещастен“. Защото нещастието ви няма нищо общо с това, което сте. Казвате: „Има нещастие у мен“. И след това изследвате. Възможно е то да се дължи на конкретната ситуация, в която се намирате. Възможно е да е нужно да действате, за да промените ситуацията или да излезете от нея. Но ако не може да направите нищо, погледнете ситуацията лице в лице и кажете: „Е, добре, точно сега нещата стоят по този начин. Мога или да ги приема, или да изпълня себе си с нещастие“. Изначалната причина на нещастието никога не е една или друга ситуация, а вашите мисли за съответната ситуация. Осъзнайте какви мисли мислите. Отделете ги от ситуацията — винаги е неутрална, винаги е такава, каквато е. Ето ви ситуацията или факта, ето ви и мислите ви за нея. Вместо да си създавате истории, останете при фактите. Така например, „фалирах“ е история. Тя ви ограничава и пречи да предприемете ефективни действия. „В банковата ми сметка са останали само 50 цента“ е факт. Изправянето лице в лице с фактите винаги дава сила. Осъзнайте, че това, което мислите, до голяма степен създава емоциите, които

изпитвате. Съзрете връзката между мисленето и емоциите. Вместо да бъдете мислите и емоциите си, бъдете осъзнатостта зад тях.

Не се стремете към щастие. Ако го търсите, няма да го намерите — стремежът е антитеза на щастието. Щастието винаги е нещо изплъзващо се, докато свободата от нещастието винаги е постижима и то постижима сега, в този момент — в момента, в който престанете да си създавате истории за вашето нещастие. Нещастието срива естественото състояние на благополучие и вътрешен покой, източник на истинското щастие.

РОДИТЕЛСТВОТО: РОЛЯ ИЛИ ФУНКЦИЯ?

Много възрастни хора играят роли, когато говорят на децата си. Използват глупави думички и звуци. Говорят отвисоко на детето. Не се отнасят с него като към равно, фактът, че вие временно знаете повече от детето или че сте по-големи не означава, че детето не ви е равно. Преобладаващата част от възрастните в определен момент от живота си стават родители, една от най-универсалните човешки роли. Най-важният въпрос в случая е: способни ли сте да изпълнявате функцията на родител, и то да я изпълнявате добре, без да се отъждествявате с нея, т.е. без тя да се превръща във ваша роля? Част от необходимата функция „родител“ е да се грижите за нуждите на детето, да го пазите от опасности и понякога да му казвате какво да прави и какво — не. Когато да си родител става идентичност, когато извличате от нея вашето себеусещане, функцията лесно се надценява, преувеличава, дори ви завладява. Да се дава на децата това, от което се нуждаят, преминава в това да им се дава повече и така те се разглезват. Да се пазят от опасности се превръща в прекалено пазене и възпрепятстване на потребността им да изследват света и да опитват нещата сами. Да им се казва какво да правят и какво да не правят става контролиране, потискане.

Нещо повече, идентифицирането с играната роля се запазва дълго след като потребността от функцията на родител вече е преминала. Родителите не могат да се откажат от това да бъдат родители, дори когато детето вече е станало възрастен човек. Те не могат да се освободят от собствената им нужда да са нужни на детето. Дори когато детето им е на четиридесетгодишна възраст, те не могат да се освободят от представата си, че „именно те знаят какво е най-добро

за него“. Продължават да играят ролята на родител, което пречи да се установи автентична връзка между тях и някогашното дете. Родителите се самоопределят чрез тази роля и несъзнателно се страхуват, че ще изгубят идентичността си, ако престанат да я играят. Ако желанието им да контролират или да влияят на вече порасналото дете се осуети — а обикновено така и става — те започват да го критикуват, да демонстрират неодобрение, или го карат да се чувства виновно, като всичко това са несъзнателни опити да съхранят ролята си, идентичността си на родители. На повърхността изглежда, че са загрижени за детето, и те самите вярват, че е точно така, но всъщност това, за което са загрижени, е запазването на ролевата им идентичност Всички его-мотивации имат за цел нарастването на аза и на себелюбието, макар понякога да са дотолкова прикрити, че не се съзират дори от човека, чието его засягат.

Една майка или един баща, които се отъждествяват с ролята на родител, могат също така да се опитат да постигнат по-голяма завършеност чрез децата си. Нуждата на егото да манипулира другите, за да запълни вътрешното си усещане за липса, насочва към децата. Ако най-несъзнателните предпоставки и мотивации зад родителската потребност да манипулират децата се изразят с думи, те ще включат и следното: „Искам да постигнеш това, което аз не успях да постигна; искам да бъдеш някой в света, за да мога и аз да бъда някой чрез теб. Не ме разочаровай. Пожертвах твърде много за теб. Това, че не те одобрявам, има за цел да те накара да се чувстваш виновен и да изпитваш неудобство, което да те подтикне да изпълниш желанията ми. Разбира се, че именно аз знам кое е най-добре за теб. Обичам те и ще продължа да те обичам, ако направиш това, което знам, че е най-доброто за теб.“

Когато такива несъзнателни мотивации се осъзнаят, тяхната абсурдност става очевидна. Егото, криещо се зад тях, става видимо, както и нарушеното функциониране, на което те се дължат. Случвало се е родители, с които съм разговарял, внезапно да осъзнаят проблема и да възкликнат: „Боже мой, ама това ли съм правил!“ След като осъзнаете какво правите или какво сте правили, след като съзрете колко безплодни са действията ви, несъзнателният модел изчезва от само себе си. Осъзнатостта е най-силният фактор на промяната.

Ако родителите ви постъпват така с вас, не им казвайте, че са несъзнаващи и в хватката на егото. Егото им ще заеме отбранителна позиция и това ще ги направи дори още по-несъзнаващи. Достатъчно е вие самите да осъзнаете егото в тях, да осъзнаете, че то не съвпада с родителството. Его-моделите, дори дълготрайните, се разпадат почти като по чудо, когато не им се съпротивлявате вътрешно. Съпротивата само им дава допълнително сила. Но дори те да не се разпаднат, можете да приемете поведението на родителите ви със съчувствие, без да реагирате, с други думи, без да го персонализирате.

Осъзнавайте също вашите собствени несъзнателни предпоставки или очаквания, които се крият зад старите, превърнали се в навик реакции спрямо родителите ви. „Моите родители трябва да одобрят това, което съм. Трябва да ме разберат и да ме приемат такъв, какъвто съм“. Нима? Защо да трябва? И те не го правят — просто защото не могат. Тяхното развиващо се съзнание не е направило квантовия скок до нивото на осъзнатостта. Все още не са способни да се откъснат от ролята си. „Да, ама не мога да се почувствам щастлив и доволен от това, което съм, когато те не го одобряват и разбират“ Така ли е наистина? Дали разликата между това да имаш и да нямаш родителското одобрение ви прави това, което сте? Всякакви такива неизследвани предположения довеждат до куп негативни емоции, до ненужно нещастие.

Бъдете осъзнати! Може би това са някои от мислите, които минават през главата ви, чувате гласа на майка си или на баща си, говорещ нещо от типа на: „Не си достатъчно добър в еди-какво си. Никога няма да постигнеш нищо.“ Или сходни неща. Ако у вас има осъзнатост, ще можете да осъзнаете гласа в главата си именно като това, което той е: стара мисъл, обусловена от миналото. Осъзнатостта означава Присъствие, а само Присъствието може да разруши несъзнателното минало във вас.

„Ако мислиш, че си просветлен — казва Рам Дас, — иди при родителите си и прекарай една седмица с тях.“ Това е добър съвет. Взаимоотношението с родителите е не само изначалното взаимоотношение, даващо тон на всички ваши взаимоотношения, но е и добра проверка на степента на вашето Присъствие. Колкото повече споделяно минало има в едно взаимоотношение, толкова по-

присъстващи в настоящето трябва да бъдете: в противен случай ще бъдете принудени да изживявате отново и отново миналото.

СЪЗНАТЕЛНОТО СТРАДАНИЕ

Ако имате малки деца, оказвайте им помощ, давайте им напътствия, осигурявайте им защита — колкото може повече, но наред с това, и по-важно, гарантирайте им пространство — пространство, в което да са. Те са дошли в този свят чрез вас, но не са „ваши“. Убеждението „аз знам кое е най-добре за теб“ евентуално е било вярно, когато те са били съвсем малки, но колкото по-големи стават, толкова по-малко вярно е то. Колкото повече очаквания имате за това какъв трябва да бъде животът на децата ви, толкова повече живеете в собствения си ум, вместо да сте присъстващи за тях. Всъщност те ще правят грешки и ще преживяват страдания, както се случва с всички човешки същества. Това, което във вашите очи е тяхна грешка, може да бъде точно нещото, което те имат нужда да направят и да изпитат. Дайте им колкото е възможно повече помощ и наставления, но осъзнайте, че се налага понякога да им позволявате да правят грешки, особено когато се приближават до пълнолетието. Понякога можете дори да им позволявате да страдат. Страданието може да дойде като гръм от ясно небе или да е последица от собствените им действия.

Нямаше ли да е чудесно, ако можеше да им спестите страданието под каквато и да било форма? Не, нямаше. Защото така те нямаше да еволюират като човешки същества, щяха да останат повърхностни, отъждествени с външната форма на нещата. Страданието кара хората да навлязат в дълбокото. Парадоксът е, че страданието е причинено от отъждествяването с формата и същевременно подкопава отъждествяването с формата. Голяма част от него е причинена от егото, макар че в крайна сметка именно то разрушава егото — но това ще стане, едва когато започнете да страдате съзнателно.

На човечеството е отредено да превъзмогне страданието, но не по пътя, по който върви мисълта на егото. Едно от многото погрешни предположения на егото, една от многото негови заблудени мисли е, че „не трябва да страдаш“. Понякога тази мисъл се преобразува като отнасяща се към някой ваш близък. „Детето ми не трябва да страда“. Точно тази мисъл е коренът на страданието. Страданието има

благородно предназначение: еволюцията на съзнанието и изгарянето на егото[1].

Човекът, разпнат на кръста, е архетипен образ. Той е всеки мъж и всяка жена. Докато се съпротивлявате на страданието, процесът е бавен, понеже съпротивата създава повече его, което след това трябва да изгори. А когато приемете страданието, процесът се ускорява, защото страдате съзнателно. Можете да приемете страданието за себе си, или можете да го приемете за някой друг, например, вашето дете или родител. Насред съзнателното страдание вече е налице преобразуване. Огънят на страданието се превръща в светлината на съзнанието.

Егото казва: „Не трябва да страдам“ и тази мисъл ви кара да страдате още повече. Защото тя представлява изопачаване на истината, която винаги е парадоксална. А истината е, че трябва да кажете „да“ на страданието, за да можете да се издигнете над него.

СЪЗНАТЕЛНОТО РОДИТЕЛСТВО

Много деца изпитват скрит гняв и негодувание срещу родителите си, като често причината за това е неавтентичността в отношенията им. Детето изпитва дълбок копнеж родителят да присъства в живота му като човешко същество, а не като роля, независимо от това колко съвестно се играе тази роля, Възможно е да правите нужните неща, както и най-добрите неща за детето си, но дори това не е достатъчно. Всъщност да правите никога не е достатъчно, ако пренебрегвате Битието Егото не знае нищо за Битието, но смята, че правенето на неща ще ви спаси. Ако сте в хватката на егото, ще вярвате, че като правите все повече и повече, в крайна сметка ще успеете да натрупате толкова „правене“, че в един определен бъдещ момент ще придобиете завършеност. Това никога няма да стане. Само ще се изгубите в правенето. Цялата цивилизация се изгубва в правенето, което не е вкоренено в Битието и затова е безплодно.

Как да внесете Битието в живота на вашето семейство, във взаимоотношенията с детето ви? Ключът е да обръщате внимание на детето. Съществуват два вида внимание. Единият можем да наречем внимание, основано на формата. Другият е не-форменото внимание. Основаното на формата внимание винаги е свързано по един или друг начин с правенето или оценяването „Написа ли си домашното? Изяж

си яденето. Изчисти си стаята. Измий си зъбите. Направи това Престани с това. Бързо, приготви се“.

Кое е следващото, което трябва да направим? Въпросът доста добре резюмира естеството на семейния живот в много домове. Основаното на формата внимание е, разбира се, необходимо и има своето място, но ако то е единственото внимание във взаимоотношенията с детето ви, тогава на тези взаимоотношения им липсва именно животворното измерение и Битието напълно се засенчва от правенето, от „грижите за тукашното“, както казва Иисус. Вниманието без форма е неотделимо от измерението на Битието. Как работи то?

Докато се грижите, слушате, докосвате или помагате на детето си, вие сте осъзнати, напълно присъстващи, и не желаете нищо друго освен това, което е в момента. Така осигурявате място на Битието. И ако в този момент сте присъстващи, значи вече не сте баща или майка. Вие сте осъзнатостта, покоят, Присъствието, което е слушане, грижене, докосване, дори говорене. Вие сте Битието зад правенето.

ОСЪЗНАЙТЕ ВАШЕТО ДЕТЕ

Вие сте човешко същество. Какво означава това? Овладяването на живота не е въпрос на контрол, а на откриване на равновесие между човешкото и Битието. Майка, баща, съпруг, съпруга, млад, стар, ролите, които играете, функциите, които изпълнявате, каквото и да правите — всичко това принадлежи на човешкото измерение. То има своето място и потребности, които следва да бъдат задоволявани, но само по себе си не е достатъчно, за да се създадат пълноценни, истински значими взаимоотношения или живот. Човешкото само по себе си не е достатъчно, независимо от това колко усилно се опитвате и какво постигате. Има и Битие. То се намира в тихото, осъзнато присъствие на самата Осъзнатост, която вие сте. Човешкото е форма. Битието е неподвластно на формата. Човешкото и Битието не са отделени, а вплетени едно в друго.

В човешкото измерение вие несъмнено превъзхождате детето си. Вие сте по-големи, по-силни, знаете повече, можете да направите повече. Ако това измерение е единственото измерение, което ви е познато, ще се чувствате по-висши от детето си, макар и само несъзнателно. И ще накарате детето да се чувства по-низше, макар и

само несъзнателно. Няма равенство между вас и детето, защото във вашите взаимоотношения съществува само форма, а във формата вие, разбира се, не сте равни. Може да обичате детето си, но любовта ви ще бъде само човешка, т.е. обусловена, с чувство за притежание, намесваща се. Едва отвъд формата, в Битието, вие и детето ставате равни, и едва когато откриете измерението без форма във вас, ще е възможно да има истинска любов във взаимоотношенията ви. Присъствието, което сте вие, извънвремевият аз, осъзнава себе си в другия, а другият — детето в този случай, — се чувства обичан, т.е. осъзнат.

Да обичаш означава да осъзнаваш себе си в другия. „Другостта“ на другия по този начин се разкрива като илюзорна, принадлежаща единствено на чисто човешкото царство на формата. Копнежът да бъде обичано, съществуващ у всяко дете, е копнеж, който трябва да бъде осъзнат не само на нивото на формата, но и на нивото на Битието. Ако родителите зачитат само човешкото измерение на детето и пренебрегват Битието, детето ще почувства, че връзката му с тях е непълна, че нещо ключово, жизненоважно липсва, така у детето ще се натрупа болка, понякога дори несъзнателно негодувание срещу родителите. „Защо не ме осъзнавате?“ Това казват болката или негодуванието.

Когато другият ви осъзнае, това осъзнаване притегля, много по-цялостно измерението на Битието в тукашния свят. По този начин любовта лекува света. Макар да описах процеса, вземайки като пример отношението с детето ви, той е същият и при всички останали взаимоотношения.

Казвало се е, че „Бог е любов“, но това не е съвсем така. Бог е Единственият живот във и отвъд безбройните форми на живот. Любовта предполага дуалност: обичащ и обичан, субект и обект. Докато всъщност любовта трябва да е осъзнаване на единността в света на дуалното. Това е раждането на Бога в света на формата. Любовта прави света по-малко светски, по-малко плътен, по-прозрачен за божественото измерение, за светлината на съзнанието.

ОТКАЗ ОТ РОЛИТЕ

Да правите във всяка ситуация каквото се изисква от вас, без това да се превръща в роля, с която се отъждествявате, е съществен елемент

от изкуството да се живее, елемент, който всеки трябва да усвои. Ставате могъщи в това, което правите, ако действията ви имат за цел самите себе си, а не са средство за защита, увеличаване или утвърждаване на ролевата ви идентичност. Всяка роля представлява фиктивно усещане за аза ви и чрез нея всичко става персонализирано, т.е. замърсено и изопачено от създаденото от ума „малко аз“ и ролята, която то играе в момента. Повечето хора, които заемат властови позиции в този свят, например политиците, телевизионните водещи, бизнесмените, религиозните водачи, са напълно идентифицирани с ролята си. Е, има няколко забележителни изключения. Макар да ги смятат за знаменитости, те не са нищо повече от несъзнателни играчи в его-играта, привидно важна, но всъщност лишена от истинска цел. Игра, която, по думите на Шекспир, е „История, разказана от луд, със много шум и бяс, в която няма ни капка смисъл,“[2]

Забележително е, че Шекспир стига до този извод без помощта на телевизора. Ако его-драмата изобщо има някаква цел, тази цел е непряка: тя създава все повече и повече страдание на планетата, което макар в преобладаващата си част сътворено от егото, в крайна сметка е и его-разрушително. То е огънят, в който егото изгаря самото себе си.

В един свят на играещи роли хора онези малобройни личности, които не проектират създаден от ума образ — има такива дори в телевизията, в медиите, в сферата на бизнеса, — а действат, изхождайки от сърцевината на своето Битие, онези личности, които не се стремят да изглеждат повече от това, което са, а са просто себе си, се открояват като забележителни и са единствените, които създават различие в този свят. Те са носителите на новото съзнание. Каквото и да правят, то е силно, защото е в хармония с целта на цялото. Влиянието им обаче се простира далеч отвъд това, което правят, далеч отвъд тяхната функция. Самото им присъствие — просто, естествено, невзискателно — има преобразуващ ефект върху всички, които влизат в контакт с тях.

Когато не играете роли, това означава, че няма аз (его) в това, което правите. У вас не съществува вторичен, допълнителен дневен ред: а именно, защита или усилване на аза ви. В резултат действията ви имат много повече мощ. Напълно се фокусирате върху ситуацията. Ставате едно с нея. Не се опитвате да бъдете някой или нещо конкретно. Най-мощни, най-силни, най-ефективни сте тогава, когато

сте самите себе си. Но не се опитвайте да бъдете себе си, защото това ще бъде още една роля. Наречена „естествен, спонтанен аз“. В момента, в който се опитате да бъдете това или онова, започвате да играете роля. „Просто бъдете себе си“ е добър съвет, но той също може да се окаже подвеждащ. Умът ще се намеси и ще каже: „Да видим. Как да бъда себе си?“ И ще си създаде някаква стратегия, т.е. друга роля. „Как да бъда себе си?“ всъщност е погрешен въпрос. Защото предполага, че трябва да направите нещо, за да бъдете себе си. Ала „как“ тук е неприложимо, защото вие вече сте себе си. Просто престанете да добавяте несъзнателен багаж към това, което сте. „Ама аз не знам кой съм. Не знам какво означава да съм себе си“. Ако се чувствате напълно удобно с това да не знаете кои сте, това, което остава, е кой сте — а именно Битието отвъд човешкото, едно поле от потенциал, а не нещо, вече дефинирано.

Откажете се да дефинирате себе си — както за себе си, така и за другите. Този отказ не означава смърт. Той означава събуждане за живот. И не се интересувайте от това как ви дефинират другите. Когато ви дефинират, те ограничават самите себе си, така че проблемът си е техен. Винаги, когато влизате във взаимодействия с хора, не бъдете функция или роля, а бъдете поле на съзнаващо Присъствие.

Защо егото играе роли? Заради едно неизследвано допускане, една фундаментална грешка, една несъзнателна мисъл. Тази мисъл е: аз не съм достатъчен. От нея следва друга несъзнателна мисъл: трябва да играя роля, за да получа това, от което се нуждая, за да бъда по-пълно себе си; трябва да получа повече, за да бъда повече. Но не можете да сте повече, отколкото сте — защото под материалната и психическата ви форма сте едно със самия Живот, с Битието. По отношение на формата сте и винаги ще бъдете по-нисши от едни, по-висши от други. Но в естеството си не сте нито по-нисши, нито по-висши от другите. Истинското самоуважение и истинското смирение са резултат именно от това осъзнаване. В очите на егото самоуважението и смирението си противоречат. А всъщност са едно и също.

ПАТОЛОГИЧНОТО ЕГО

В по-широкия смисъл на думата самото его е патологично, независимо от формата, която приема. Разглеждайки древногръцкия корен на думата патологично, откриваме колко подходяща е тя по

отношение на егото. Макар обикновено да се използва в смисъл на болестно състояние, думата произхожда от *patbos*, което означава „страдание“. И страданието като характерна черта на човешкото съществуване е откритието, което Буда прави преди 2 600 години.

Ала човекът, сграбчен в хватката на егото, не осъзнава страданието като страдание, а като единственият подходящ отговор на всяка ситуация. Заслепеното его е неспособно да види страданието, което нанася на себе си и на другите. Нещастието е създадена от егото умствено-емоционална болест, достигнала до епидемични мащаби. То е вътрешният еквивалент на замърсяването на околната среда на планетата. Негативните състояния като гнева, тревогата, омразата, негодуванието, недоволството, завистта, ревността и т.н. не се осъзнават като негативни, а като напълно оправдани и погрешно се тълкуват като причинени не от аза, а от някой друг или от някакъв външен фактор. „Ти си отговорен за моята болка“. Това се подразбира в позицията не егото.

Егото не е в състояние да направи разграничение между дадена ситуация и своето тълкуване и реакция на тази ситуация. Може да възкликнете: „Какъв ужасен ден!“, без да съзнавате, че студът, вятърът, дъждът или на каквото там реагирате, всъщност не е ужасно. То си е каквото е. Ужасното е вашата реакция, вашата вътрешна съпротива срещу обстоятелствата, емоцията, създавана от тази съпротива. По думите на Шекспир: „Няма нищо, добро или лошо, което да не е направено такова от нашите мисли.“[3] Нещо повече, страданието или негативността често неправилно се възприема от егото като удоволствие — до мига, до който егото вече не успява чрез него да усилва себе си.

Например, гневът, или негодуванието, усилва изключително много егото, тъй като усилва усещането за отделеност от другите, подчертава другостта на другите и създава привидно непобедима, силна като крепост умствена позиция на „правота“. Ако можехте да видите колко лошо влияят физиологичните промени, настъпващи в тялото ви при такива негативни състояния — върху сърцето, храносмилателната и имунната система, както и върху множество други органи и системи, — щяхте незабавно да разберете, че те са чисто патологични, форма на страдание, а не на удоволствие.

Винаги, когато сте в негативно състояние, у вас има нещо, което желае тази негативност, възприема я като удоволствие и вярва, че именно тя ще ви даде това, което искате. В противен случай кой би желал да се вкопчва в негативността, да прави себе си и другите нещастни и да причинява болести на тялото си? И така, ако винаги, когато у вас има негативност, у вас незабавно възниква и осъзнаване, че нещо вътре във вас изпитва удоволствие от тази негативност или вярва, че тя е полезна, значи сте постигнали пряко осъзнаване на егото си. В момента, в който това се случи, вашата идентичност се измества — от центрирана в егото към центрирана в осъзнатостта. Това означава, че егото намалява, а осъзнатостта нараства.

Ако посред негативността сте способни да осъзнаете, че „в този момент аз създавам сам за себе си страдание“, това ще е достатъчно, за да ви издигне над ограниченията на обусловените его състояния и реакции. Ще се открият безкрайни възможности, които могат да станат действителност за вас в момента, в който се появи осъзнатостта — ще ви се открият други, безкрайно по-разумни начини за справяне с всевъзможните ситуации. В момента, в който осъзнаете нещастието си като неразумно, ще се освободите от него. Негативността не е разумна. Тя винаги е егото. Възможно е егото да е умно, но това не означава, че е разумно. Умът преследва своите малки лични цели. Разумът вижда по-голямото цяло, в което всички неща са взаимосвързани. Умността се мотивира от себелюбието и е изключително късогледа. Повечето политици и бизнесмени са умни. Но малко от тях са разумни. А всичко, което умността постига е краткотрайно и в крайна сметка само унищожава себе си. Умността разделя, разумността обединява.

НЕЩАСТИЕТО КАТО ФОН

Егото създава отделност, а отделността създава страдание. Така че егото е очевидно патологично. Освен ясните форми на негативност като гняв, омраза и т.н., съществуват и други, много по-трудно доловими форми на негативност, които така често се срещат, че обикновено не се разпознават като такива, например нетърпението, раздразнението, нервността, усещането, че „ти е писнало“. Те съставляват фоновото нещастие, което при много хора е преобладаващо вътрешно състояние. Трябва да бъдете изключително осъзнати и абсолютно присъстващи, за да можете да откриете тези

форми. Когато ги откриете, това е момент на пробуждане, прекъсване на отъждествяването с ума.

Това е едно от най-често срещаните негативни състояния, което често не се забелязва именно защото е обичайно, нормално. Възможно е да ви е познато. Често ли изпитвате чувство на недоволство, което всъщност може най-добре да се опише като вид фоново негодувание? То може да е конкретно или пък да не е конкретно. Много хора прекарват голяма част от живота си именно в това състояние. Те са толкова отъждествени с него, че не могат да отстъпят и да го видят такова, каквото е. В основата на това чувство са някои несъзнателно отстоявани убеждения, иначе казано, мисли. Вие мислите тези мисли по същия начин, по който сънувате сънищата си, когато спите. С други думи, не знаете, че мислите тези мисли, точно както сънуващият не знае, че сънува.

Ето някои от най-често срещаните несъзнателни мисли, които подхранват чувството на недоволство или фоновото негодувание. Премахнал съм съдържанието от тях, така че да остане само структурата им. Това ги прави по-ясно видими. Винаги, когато във фона на живота ви съществува нещастие (и дори не като фон, а на преден план), вие можете да видите кои от тези мисли са налице и да ги допълните със съдържание според личната си ситуация:

„В живота ми трябва да се случи нещо, за да постигна покой и да стана щастлив, удовлетворен и т.н. Негодувам, че то все още не се е случило. Може би негодуванието ми най-сетне ще го предизвика да се случи.“

„В миналото се е случило нещо, което не би трябвало да се случва, и аз негодувам срещу това. Ако не се беше случило, сега щях да съм спокоен.“

„В момента се случва нещо, което не трябва да се случва, и то ми пречи да постигна покой.“

Често несъзнателните убеждения са насочени към друг човек и с това „случването“ се превръща в „правене“:

„Трябва да правиш това или онова, за да мога да съм спокоен. Негодувам, че все още не си го направил. Надявам се негодуванието ми да те накара да го направиш.“

„Това нещо, което ти (или аз) направи, каза или не успя да направиш в миналото, ми пречи да се успокоя сега“

„Това, което правиш или не успяваш да направиш, ми пречи са се успокоя.“

ТАЙНАТА НА ЩАСТИЕТО

Всички изброени по-горе изказвания са допускания, неизследвани числи, смесвани от изричащия ги с действителността. Те са истории, които егото създава, за да ви убеди, че не можете да постигнете покой в момента или че не можете напълно да бъдете себе си в момента. Да постигнете покой и да бъдете този, който сте, т.е. да бъдете самите себе си, е едно и също. Егото казва: „Може би в някакъв бъдещ момент ще мога да постигна покой — стига да се случи това и това, или да получа това и това“. Или пък: „Никога не мога да постигна покой заради нещо, случило се в миналото“. Послушайте историите, които хората разказват за себе си, и ще видите, че всички те могат да бъдат обединени под едно общо заглавие: „Защо не мога да съм в покой в момента“. Егото не знае, че единствената възможност да си в покой е да си в покой сега. А може и да го знае, но се страхува да не би вие да го научите. Защото покоят всъщност е краят на егото.

А как да бъдете в покой сега! Като се помирите с настоящия момент. Настоящият момент е полето, на което се разиграва играта на живота. Сега и тук — и никъде другаде. След като сте се помирили с настоящия момент, вижте какво се случва, какво можете да направите или да изберете да направите, или по-скоро какво животът прави чрез вас. Има три думи, които съдържат тайната на изкуството да се живее, тайната на всеки успех и на всяко щастие: Единство с живота. Да сте в Единство с живота е да сте в Единство с настоящето. Така осъзнавате, че не вие живеете вашия живот, а че животът живее вас. Животът е танцьорът, а вие сте танцът.

Егото много обича негодуванието си срещу действителността. А какво всъщност е действителността? Това, което е. Буда я нарича татхата — таковостта[4] на живота, която не е нищо друго освен таковостта на настоящия момент. Противопоставянето на таковостта е една от главните дейности на егото. Противопоставянето създава негативността, която подхранва егото, нещастността, която то обожава. Но така то кара вас и другите да страдате, като вие дори не знаете, че правите това, не знаете, че създавате ад за себе си и около себе си. Да създавате страдание, без да съзнавате, че го създавате, е същността на

несъзнателното живеене; около вас се затваря хватката на егото. Мащабът на неспособността на егото да осъзнае себе си и да види какво прави е поразителен и невероятен. Егото прави точно това, в което обвинява другите, и дори си няма представа, че постъпва така. А когато му се покаже, то ще използва ядно отричане, умни аргументи и самооправдания, за да изопачи фактите. Хората постъпват така, корпорациите постъпват така, правителствата постъпват така. Ако отричането, аргументирането и самооправданията не постигнат резултат, егото ще прибегне към други средства — към викове или дори физическо насилие. Ще използва тежката артилерия. Така става ясна голямата дълбочина на думите, изречени от Иисус на кръста. „Прости им, понеже те не знаят какво правят.“

За да сложите край на нещастието, съпровождало човешкото съществуване хиляди години, ще трябва най-напред да се обърнете към себе си и да поемете отговорност за вътрешното си състояние във всеки един момент. И да го направите сега, веднага. Запитайте се: „Има ли у мен в момента негативност?“ После следете с внимание, осъзнато, мислите и емоциите си. Проверете дали у вас се крие нещастие в една или друга от формите, които споменах по-горе — недоволство, нервност, изпитване на „писна ми“ и т.н. Проверете витаят ли у вас мисли, които оправдават или обясняват това нещастие — всъщност те са причината за неговата поява. И когато осъзнаете негативно състояние в себе си, това няма да означава, че сте се провалили, а че сте успели. Докато не настъпи тази осъзнатост, ще продължавате да се отъждествявате с вътрешните си състояния, а точно това отъждествяване е егото. Заедно с осъзнатостта престава отъждествяването с мислите, емоциите и реакциите. Това обаче не бива да се смесва с отричането. Мислите, емоциите и реакциите се осъзнават и в момента на осъзнаването им автоматично настъпва освобождаване от отъждествяването. Вашето усещане за аза, за това кой сте, претърпява промяна; сега вече вие ставате съзнаващото Присъствие, което наблюдава тези състояния.

„Един ден аз ще се освободя от егото“. Кой казва това? Егото. Да се освободите от егото не е голяма работа. Всичко, което трябва да направите, е да съзнавате мислите и емоциите си — така, както настъпват. Всъщност това не е „правене“, а осъзнато „виждане“. В този смисъл, няма нищо, което трябва да направите, за да се освободите от

егото. Когато промяната настъпи — промяна от мислене към осъзнатост, — в живота ви започва да действа един разум, много по-голям от умността на егото. Емоциите, и дори мислите стават деперсонализирани. Осъзнава се безличностната им природа. В тях вече няма аз. Те са просто човешки емоции, човешки мисли. Цялата ви лична история, която все пак си е само история, куп мисли и емоции, придобива второстепенна важност и вече не заема предни позиции в съзнанието ви. Вече не съставлява същината на чувството ви за идентичност. Вие сте светлината на Присъствието, осъзнатостта, първична и по-дълбока от всякакви мисли и емоции.

ПАТОЛОГИЧНИ ФОРМИ НА ЕГОТО

Както вече видяхме, егото е в същността си патологично в широкия смисъл на думата, означаващ нарушено функциониране и страдание. Много психически разстройства притежават его-черти, които са присъщи и на психиката на нормалния човек, но така силно изразени, че патологичността им е очевидна за всички освен за страдащия от тях.

Така например, много нормални хора разказват от време на време разни лъжи, за да изглеждат по-значими в очите на другите и да нарасне имиджът им в очите на другите: лъжи за това кои са те, какво са постигнали, какви способности и какво имущество притежават, както и всички останали неща, с които егото се отъждествява. Има и хора, които, подтиквани от изпитваното от егото им неудовлетворение и от потребността му да притежава „повече“ или да бъде „повече“, лъжат по навик. По-голямата част от това, което ви казват за себе си, за историята си, е пълна измислица, фиктивна постройка, която егото е издигнало за себе си, за да се усеща по-голямо, по-специално. Грандиозният им и раздут образ на себе си може понякога да подлъже другите хора, но това обикновено не продължава дълго, фиктивната постройка бързо се разпознава от почти всички като фикция.

Психическото разстройство, наречено параноична шизофрения или накратко, параноя, е в същността си раздута форма на егото. Обикновено се състои от една фиктивна история, която умът е изобретил, за да придаде смисъл на постоянното си чувство на страх. Главният елемент в историята е убеждението, че определени хора (понякога много на брой или дори почти всички) заговорничат срещу

болния, замислят да го контролират или дори убият. Историята често се откроява с вътрешна съгласуваност и логика, така че се случва да подлъже някой и друг човек да повярва. Понякога цели народи или организации споделят параноидни системи от убеждения. Страхът и недоверието, които егото изпитва към другите, склонността му да извежда на преден план „другостта“ на другите, като за целта се съсредоточава върху техните (според него) грешки и превръща тези грешки в тяхна идентичност, при болния човек стига малко по-далеч и превръща другите в безчовечни чудовища. Егото се нуждае от другите, но дилемата му е в това, че едновременно с нуждата от тях, то ги мрази и се страхува от тях. В максимата на Жан-Пол Сартр: „Адът — това са другите“ говори гласът на егото. Човекът, страдащ от параноя, преживява този ад в особено остра форма, но всеки, в който его-моделите все още продължават да действат, го изпитва в известна степен. Колкото по-силно е егото във вас, толкова по-вероятно е вашето възприемане на другите да е главният източник на проблеми в живота. Също така е по-вероятно да направите живота на другите труден. Ала, разбира се, няма да можете да разберете това. Ще ви се струва че именно другите правят това с живота ви.

Умственото разстройство, което наричаме параноя, се характеризира и с друг един симптом, елемент на всяко его, макар при параноята той да приема по-крайна форма. Колкото повече болният възприема себе си като преследван, шпиониран или заплашван от другите, толкова по-силно става усещането му, че е в центъра на вселената и около него се върти всичко, толкова по-специален и по-важен се чувства — като въобразената фокусна точка на вниманието на много, много хора. Усещането му, че е жертва, че много хора са се отнесли несправедливо към него, го кара да се чувства изключително специален. В историята, съставляваща основата на изградената от него фиктивна постройка, той често си приписва както ролята на жертва, така и ролята на потенциален герой, който ще спаси света или ще победи силите на злото.

Колективното его на племена, нации и религиозни организации често съдържа доста силен параноичен елемент: ние срещу лошите други. Това е причинило много страдания на хората. Испанската инквизиция, преследването и изгарянето на клада на еретиците и „вещиците“, отношенията между държавите, довели до Първата и

Втората световна война, комунизмът в цялата му история, „Студената война“, маккартизмът в Съединените щати през 50-те години на XX в., продължителният конфликт в Близкия изток са все болезнени епизоди в човешката история, доминирани от крайна колективна параноя.

Колкото по-несъзнателни са индивидите, групите или нациите, толкова по-вероятно е тази его-параноя да приеме формата на физическо насилие. Насилието е примитивна, но все още широко разпространена форма на опита на егото да се утвърди, да докаже правотата си и грешките на другите. При несъзнателните хора споровете могат лесно да доведат до физическо насилие. Какво представяла спорът сам по себе си? — Двамина или повече човека изразяват мненията си, а те се оказват различни. Всеки се отъждествява с мислите, съставляващи мнението му, така мислите му се вкостеняват в умствени позиции, пропити с усещане за аза. С други думи: идентичността и мислите се сливат в едно. А щом това стане, когато отстоявам мненията си (мислите си), чувствам и действам, сякаш защитавам самия си аз. Несъзнателно чувствам и действам, сякаш се боря за оцеляване, и емоциите ми ще бъдат отражение на това несъзнателно мое убеждение. Емоциите ми се пропиват с безпокойство. Аз съм разстроен, ядосан, настроен отбранително или пък агресивно. Трябва на всяка цена да победя — за да не бъда унизен. Това е илюзия. Егото не знае, че умът и умствените позиции нямат нищо общо с това, което човекът е, защото егото е самият ненаблюдаван ум.

В дзен се казва: „Не търси истината. Просто престани да лелееш мнения“. Какво означава това? Освободи се от отъждествяването с ума си. И в този момент това кой си отвъд ума, възниква от само себе си.

РАБОТАТА — СЪС ИЛИ БЕЗ ЕГО

Повечето хора преживяват моменти, в които са свободни от егото. Онези, които са особено добри в работата си, могат да се освободят — до голяма степен или напълно — от егото си, докато работят. Може изобщо да не го съзнават, но за тях работата им се е превърнала в духовна практика. Повечето от тях са присъстващи, когато работят, и изпадат в относителна несъзнателност в личния си живот. А това означава, че състоянието им на Присъствие е ограничено само до една сфера от живота им. Срещал съм учители, хора на

изкуството, медицински сестри, лекари, научни работници, социални работници, келнери, фризьори, собственици на различни видове бизнес, продавачи, които са възхитително добри в работата си, без при това да търсят в нея своя аз. Единственото, което правят, е да отговарят на това, което моментът изисква от тях. Те са в единство с работата си, в единство с настоящето, в единство с хората, които обслужват, или със задачата, която имат. Влиянието, което тези хора оказват върху другите, далеч надхвърля изпълняваната от тях дейност. Те намаляват егото у всеки, с когото влизат в контакт. Дори хора с прекалено наситено его понякога се отпускат, свалят маската си и престават да играят роля, когато общуват с тях. И не е изненадващо, че хората, които работят без его, са изключително добри в това, което правят — всеки, който е в единство с това, което прави, изгражда новата земя.

Срещал съм и много хора, които са добри в техническо отношение в това, което правят, но егото им постоянно саботира тяхната работа. Само част от вниманието им е съсредоточена върху работата, която вършат, другата част е съсредоточена върху самите тях. Егото им изисква да бъдат признати и губи много енергия в негодувание, ако не получат достатъчно признание — а то никога не е достатъчно. „Да не би някой все пак да получава повече признание от мен?“ Или пък главният фокус на вниманието им е печалбата или властта, която им дава работата, и тогава работата представлява само средство за постигане на тази цел. А когато е само средство за постигане на целта, тя не е особено качествена. И щом в хода на работата се появят препятствия или трудности, щом нещата не вървят според очакванията им, щом други хора или обстоятелствата не им помагат, вместо веднага да се слеят в едно с новосъздалата се ситуация и да отговорят на появилите се в момента изисквания, те реагират срещу ситуацията и по този начин се отделят от нея. Налице е един аз, който се чувства лично засегнат или се изпълва с негодувание, изгаря в безплодни протести или гняв огромно количество енергия, която би могла да се използва за справяне със ситуацията — ако не беше използвана за погрешни цели от егото. И, нещо повече, тази „анти“ енергия създава нови препятствия, нови противопоставяния. Много хора наистина са своите най-големи врагове.

Хората несъзнателно саботират собствената си работа, когато не оказват помощ или не споделят информация с другите или пък се

опитват да им попречат по един или друг начин — да не би те да постигнат по-голям успех или по-голямо уважение от тях. Сътрудничеството с другите е чуждо на егото, освен когато е само второстепенен мотив. Егото не знае, че колкото повече човек включва другите в себе си, толкова по-лесно се осъществяват нещата, по-лесно се постигат. Когато оказвате малко или никаква помощ на другите, или когато издигате препятствия по техния път, Вселената — под формата на хора и обстоятелства — ви оказва малко или никаква помощ, защото сте се откъснали от нея. Несъзнателното чувство в сърцевината на егото — „не е достатъчно“ — го подтиква да реагира на успеха на другия така, сякаш този успех му е отнел нещо. Егото не знае, че негодуванието му срещу успех, постигнат от друг, намалява собствените му шансове за успех. Ако искате да ви споходи успех, винаги когато го видите, го приветствайте с радост.

ЕГОТО В БОЛЕСТТА

Една болест може или да усили или да отслаби егото. Ако се оплаквате, изпълнени сте със самосъжаление или негодувате срещу това, че сте болни, егото ви става по-силно. То се усилва и когато превръщате болестта в част от вашата понятийна идентичност: „Аз страдам от такава и такава болест“. Е, сега вече научихме кои сте. От друга страна, някои, които в обикновения си живот имат голямо его, когато се разболеят, внезапно стават нежни и добри и се отнасят много по-добре към хората. Възможно е в болестно състояние да стигат до прозрение, до каквото никога не биха стигнали, когато са здрави. Възможно е в болестно състояние, да получат достъп до вътрешното си знание и вътрешната си удовлетвореност и да заговорят с гласа на мъдростта. Но когато започнат да се възстановяват, енергията им се възвръща, а заедно с нея се връща и егото им.

Когато сте болни, енергийното ви ниво е доста ниско, разумът на организма може да поеме нещата в свои ръце и да използва останалата в тялото енергия, за да го излекува, така че не остава достатъчно място за ума да се развихри, т.е. не остава място за его-мислене и емоции. Егото изгаря значителни количества енергия. При някои болни егото взема за себе си малкото останала в организма енергия и я използва за собствените си цели. Надали е нужно да споменаваме, че хората, чието его става по-силно от болестта, се нуждаят от много повече време, за

да се възстановят. Някои дори никога не се възстановят и така болестта става хронична и постоянен компонент от фалшивото им себеусещане.

КОЛЕКТИВНОТО ЕГО

Колко трудно е да живееш със себе си! Един от начините, чрез които егото се опитва да избегне неудовлетворителността на личностната азност, е като увеличи и укрепи себеусещането си, отъждествявайки се с някаква група — нация, политическа партия, корпорация, институция, секта, клуб, банда, футболен отбор.

В някои случаи личното его сякаш напълно се разпада, щом човек посвети живота си на изцяло неегоистичен труд за по-висшето благо на колектива — без да желае награди, признание или себевъзвеличаване. Какво облекчение е да се освободиш от ужасния товар на личното си его! Членовете на колектива се чувстват щастливи и осъществени, независимо от това колко усилно работят, независимо от жертвите, които правят. Като че ли са се издигнали над егото. Въпросът тук е: наистина ли са се освободили от егото, или то просто се е преобразувало — от лично е станало колективно его?

Колективното его споделя същите характеристики като личното его, например, потребността от конфликт и врагове, потребността от повече, потребността да си прав срещу другите, които грешат, и т.н. Рано или късно колективът ще влезе в конфликт с други колективи, тъй като несъзнателно го търси и се нуждае от противопоставяне, за да дефинира границите си и чрез това — идентичността си. И в този момент членовете му ще изпитат страданието, което неизбежно се носи на гребена на вълната на всяко мотивирано от егото действие. Възможно е в резултат да се пробудят и да осъзнаят, че на техния колектив е присъща значителна доза лудост.

Може да бъде болезнено — да се пробудиш и да осъзнаеш, че колективът, с който си се отъждествявал и за който си работил, всъщност е луд. Понякога се случва в този момент хора да се променят в негативна посока — да се изпълнят с цинизъм или горчивина и да започнат да отричат всички ценности. Това означава, че те набързо са усвоили друга система от убеждения — веднага, щом са осъзнали, че предишната е илюзорна и затова е рухнала. Те не се изправят лице в лице със смъртта на своето его, а бягат от него — и се въплъщават в ново, по-подходящо за новата им нагласа. Колективното его

обикновено е по-несъзнателно от индивидите, които го съставляват. Така например, тълпите (които са временно колективни его-цялости) са способни да извършват жестокости, които нито един от техните членове не би извършил, ако е извън тълпата. Нерядко народите възприемат поведение, което, ако е поведение на индивида, незабавно би го освидетелствало като психопат.

С възникването на новото съзнание някои хора се чувстват призвани да създадат групи, които да са израз на родилата се просветленост, но тези групи няма да бъдат колективно его. Индивидите, които ги съставляват, няма да изпитват нужда да дефинират своята идентичност посредством членството си в тях. Нито пък ще изпитват нужда от някаква форма, която да дефинира кои са те. Дори да не са все още напълно освободени от егото, те ще бъдат достатъчно осъзнати, за да съзрат егото у себе си и у другите в момента, в който то се прояви. Ала постоянната осъзнатост все пак е наложителна, тъй като егото ще се опита да се наложи и да се преутвърди — и за тази цел ще използва всички начини, които са му достъпни. Разпадането на човешкото его, като се внесе в него светлината на осъзнатостта, е една от главните задачи, които са си поставили тези групи независимо от тяхното естество — те могат да са просветлен бизнес, благотворителни организации, училища или общности от хора, живеещи заедно. Просветлените колективи ще внесат безценен принос за изгряването на новото съзнание. Точно както его-колективите ви притеглят в несъзнателното и в страданието, просветлените колективи могат да създадат вихър от осъзнатост, който ще ускори планетарната промяна.

НЕОСПОРИМО ДОКАЗАТЕЛСТВО ЗА БЕЗСМЪРТИЕ

Егото се ражда чрез разделяне в човешката душа — идентичността на човека се разделя на две части, които наричаме „аз“ и „мен“ или „мен“ и „себе си“. Всяко его е шизофренично в общоприетия смисъл на думата на раздвоена личност. Вие живеете с един умствен образ за себе си, с един понятиен аз, с който влизате в отношения. Самият ви живот става концептуализиран и отделен от това, кой сте, когато говорите за него като за „моя живот“. В момента, в който произнесете или помислите думите „моя живот“ и повярвате в тях (вместо да ги възприемете само като конвенционален езиков

израз), навлизате в сферата на заблудата. Ако имаше такова нещо като „моя живот“, от това щеше да следва, че аз и животът ми са две отделни неща, значи бих могъл да изгубя живота си, въображаемото безценно притежание. Смъртта се превръща в действителност и в заплаха. Думи и понятия разделят живота на отделни сегменти, сами по себе си непритежаващи действителност. Бихме могли дори да заявим, че представата „моят живот“ е изначалната заблуда, родила отделеността, тя е източникът на егото. Ако аз и животът сме две отделни неща, ако аз съм отделен от живота, следователно съм отделен от всички неща, от всички живи същества, от всички хора. Ала как бих могъл да съм отделен от живота? Какво би бил този „аз“, който е отделен от живота, от Битието? Няма такъв „аз“. Така че няма и такова нещо като „моя живот“ — аз нямам живот. Аз съм живот. Аз и животът сме едно. И не може да бъде другояче. Така че как бих могъл да изгубя живота си? Как бих могъл да изгубя нещо, което всъщност не притежавам? Как мога да изгубя нещо, което „Аз съм“? Е, няма как.

---

[1] Алюзия на нирваната, която, приблизително преведена, означава именно изгаряне на привидността на аза. — Бел.прев. ↑

[2] „Макбет“, превод Валери Петров. — Бел.ред. ↑

[3] „Хамлет“, превод Валери Петров — Бел. Ред ↑

[4] Субстанциализиране на думата „такова“. Впрочем субстанциализирания от този род — както на тази дума, така и на други със сходен характер, смислов или граматически — са част от езика, който философията и на европейското Средновековие изисква от нас. Освен това „таковостта“ може да се съотнесе с любимия на Хакуин израз: „Така ли?“, чрез който той изказва разбирането си за живота и който е разгледан по-нататък в книгата. — Бел.прев. ↑

ПЕТА ГЛАВА
БОЛКОВОТО ТЯЛО

Преобладаващата част от мисленето на повечето хора е неволно, автоматично, повтарящо се. То не е нищо повече от един вид умствена статика и не изпълнява никаква реална цел. Най-точно казано, вие не мислите; мисленето се случва с вас. Изказването „аз мисля“ предполага волево действие. Предполага, че имате дума по въпроса, че можете да избирате. Ала при повечето хора не е така. „Аз мисля“ е също толкова погрешно, колкото „аз храносмилам“ или „аз циркулирам кръвта си“. Храносмилането се случва, кръвообращението се случва, мисленето се случва.

Гласът в главата има свой собствен живот. Повечето хора са се оставили на милостта на този глас; те са обсебени от мисленето, от ума. А тъй като умът е обусловен от миналото, те са принудени отново и отново да повтарят миналото в действията си. Източният термин за това състояние е „карма“. Когато сте отъждествени, идентифицирани с този глас, нямате и представа как точно се случва. Ако имахте представа, нямаше да бъдете обсебени от него, защото обсебване съществува само тогава, когато човек взема това, което го обсебва, за това, което той е в действителност, т.е. когато той самият стане това, което го обсебва.

В продължение на хиляди години човечеството все повече е било обсебвано от ума, все повече се е проваляло в осъзнаването на обсебващата го цялост като един „не аз“. И в резултат от пълното отъждествяване с ума се е родило едно фалшиво усещане за аза — родило се е егото. Плътността на егото зависи от степента, в която вие — съзнанието ви — се отъждествява с ума ви, с мисленето. Всъщност мисленето не е нищо повече от един мъничък аспект от целостта на съзнанието, от целостта, която вие сте.

Степента на отъждествяване с ума е различна у различните хора. Някои хора успяват да се порадват на периоди, през които са освободени от това отъждествяване (дори тези периоди да са кратки),

и покоят, радостта и живостта, която изпитват през това време, придават ценност и смисъл на живота им. Има и периоди, когато в тях се надигат силите на творчеството, любовта и състраданието. Други си остават в непрестанния плен на его-състоянията. Те се отчуждават от самите себе с и, от другите хора, от света около тях. И когато ги погледнете, понякога можете да видите тяхното вътрешно напрежение, изписано на лицето им, с бръчка между веждите, с отсъстващо или втренчено изражение. Преобладаващата част от тяхното внимание е погълната от мисленето, така че в действителност те нито ви виждат, нито ви чуват. Те не присъстват в ситуацията, вниманието им е насочено или към миналото, или към бъдещето, които, разбира се, съществуват единствено в ума им като мисловни форми. Или пък те общуват с вас чрез някаква играна от тях роля, т.е. не чрез себе си. Повечето хора са отчуждени от това, което са, като някои от тях са дотолкова отчуждени от себе си, че поведението им и взаимодействието с другите хора се възприемат като „фалшиви“ почти от всички, освен от онези, които са също толкова фалшиви, също толкова отчуждени от самите себе си, колкото тях.

Отчуждение означава да не се чувстваш удобно в нито една ситуация, на нито едно място, с нито един човек, нито дори със себе си. Винаги се опитваш да стигнеш до „дома“, но никога не се чувстваш у дома. Някои от най-големите писатели на XX в., например Франц Кафка, Албер Камю, Т.С. Елиът и Джеймс Джойс са осъзнали, че отчуждението е всеобщата дилема на човешкото съществуване, вероятно са го почувствали дълбоко в себе си и са го облекли в бляскава словесност. Ала не са предложили начин как да се излезе от него. Приносът им е, че ни представят един образ на човешкото затруднение, така че да го видим по-ясно. А да се види затруднението, в което човек се намира, е първата крачка към преодоляването му.

РАЖДАНЕТО НА ЕМОЦИЯТА

Наред с мисленето, макар и не изцяло отделено от него, в егото съществува и едно друго измерение — емоцията. Не искам да кажа, че всяко мислене и всяка емоция произхождат от егото. Напротив, те стават его едва когато се отъждествите с тях и те изцяло ви завладеят, т.е. когато станат „аз“.

Физическият организъм, вашето тяло, има свой собствен разум, какъвто има и организмът на всички други форми на живот. Той реагира на това, което умът ви говори, реагира на мислите ви. Емоцията е отговорът, който тялото дава на вашия ум. Разумът на тялото е, разбира се, неотделим от вселенския ум, той е една от безбройните негови форми на проявление. Разумът на тялото създава временно сцепление в атомите и молекулите, съставляващи физическия ви организъм. Той е организиращият принцип, стоящ зад функционирането на всички органи на тялото; зад превръщането на кислорода и храната в енергия, зад пулса на сърцето, зад кръвообращението, зад имунната система, защитаваща тялото от външни нашествия, зад преминаването на сетивното съдържание в импулси на нервната система, стигащи до мозъка, разкодирани там и събирани, и подреждани, за да се образува съгласувана вътрешна картина на външната действителност. Всички тези, както и хиляди други едновременно протичащи функции, се координират и то перфектно от този разум. Не вие управлявате тялото си. Разумът го управлява. Той също така отговаря за промените в отклика на организма на заобикалящата го среда.

Това е валидно за всяка форма на живот. Един и същ разум придава на растението физическата му форма, след което разкрива себе си в цветето, което растението създава, цветето, разтварящо листенца рано сутрин, за да поеме благотворните лъчи на слънцето, и прибиращо ги след залеза. Той е и същият онзи разум, който се проявява като „Гея“ — сложното живо същество, което е планетата Земя.

Този разум поражда инстинктивните реакции на организма на всяка заплаха или предизвикателство. Той предизвиква у животните реакции, доста наподобяващи човешките: страх, гняв, удоволствие. Тези инстинктивни реакции могат да се приемат за изначалните форми на емоциите. В определени ситуации човешките същества отговарят чрез инстинктивни реакции — също като животните. При опасност, когато оцеляването на организма е поставено под въпрос, сърцето започва да бие по-бързо, мускулите се свиват, дишането се ускорява — подготовка за битка или за бягство. Един изначален страх. Когато човек е поставен натясно, в тялото изведнъж избухва пожар от интензивна енергия, която влива в тялото непознати дотогава сили.

Един изначален гняв. Тези инстинктивни реакции наподобяват на емоциите, но не са емоции в истинския смисъл на думата. Фундаменталното различие между инстинктивна реакция и емоция е следното: инстинктивната реакция е пряк отговор на тялото на една или друга външна ситуация. Емоцията е реакцията на тялото на една или друга мисъл.

Непряко, една емоция може също така да бъде отговор на действителна ситуация или събитие, но ще бъде отговор, преминал през филтъра на умствената интерпретация, през филтъра на мисленето, през умствените понятия за добро и лошо, харесване и нехаресване, аз и моето. Например, вероятно няма да изпитате никаква емоция, когато ви кажат, че нечия кола е била откраднатa, но когато откраднатата кола е именно вашата, сигурно доста ще се разстроите. Учудващо е каква силна емоция може да породи мъничкото умствено понятие „мой“.

Въпреки че тялото е много разумно, то не може да направи разлика между действителна ситуация и мисъл. И реагира на мислите сякаш са действителност. Не знае, че те са единствено и само мисли. За тялото една тревожна, изплашена мисъл означава „аз съм в опасност“ и то реагира съобразно с това, дори ако мислите тази мисъл, лежейки в топлото и удобно легло през нощта. Пулсът ви се ускорява, мускулите се свиват, дишането забързва. Натрупва се енергия, но тъй като опасността е само умствена фикция, енергията няма къде да се изразходва. Част от нея се връща в ума и създава още по-тревожни мисли. Останалата част се преобразува в токсини и нарушава хармоничното функциониране на тялото.

ЕМОЦИИТЕ И ЕГОТО

Егото е не само ненаблюдаваният ум, гласът в главата, който претендира, че сте вие, но също и ненаблюдаваните емоции, представляващи реакцията на тялото на това, което гласът в главата казва.

Вече видяхме с какъв вид мислене се занимава его-гласът през по-голямата част от времето и нарушеното функциониране, вътрешно присъщо на структурата на мисловните процеси, независимо от съдържанието им. Именно на нарушеното функциониране на мисленето тялото реагира с негативни емоции.

Гласът в главата разказва история, на която тялото вярва и реагира съответно. Реакциите му са емоциите. Емоциите на свой ред връщат енергия на мислите и така ги подхранват, т.е. подхранват онези мисли, които са ги създали. Установява се порочен кръг между неизследваните мисли и емоции, пораждащи емоционалното мислене, и емоционалните истории.

Емоционалният компонент на егото се различава при различните индивиди. При някои е по-голям, отколкото при други. Мислите, които дават тласък на емоционални реакции в тялото, понякога могат така бързо да се задействат, че още преди умът да има време да ги огласи, тялото вече им е отреагирало с емоция, а емоцията се е превърнала в реакция. Тези мисли съществуват в едно предсловесно състояние и могат да бъдат наречено невербализирани, несъзнателни допускания. Те произхождат от обусловеността на човека в миналото, обикновено от ранното детство. „На хората не може да им се вярва“ е едни пример за несъзнателно допускане от страна на човек, чиито родители или братя или сестри не са го подкрепяли и не са му вдъхвали доверие. Ето няколко още по-чести несъзнателни допускания. „Никой не ме уважава и цени. Трябва да се боря, за да оцелея. Парите никога не стигат. Животът винаги ви измамва. Не заслужавам да живея охолно. Не заслужавам да бъда обичан.“ Несъзнателните допускания създават емоции в тялото, които на свой ред пораждат активност в ума и/или незабавно реагиране По този начин те изграждат личностната ви действителност.

Гласът на егото непрекъснато нарушава естественото състояние на благополучие на тялото. Почти всяко човешко тяло е подложено на голямо количество напрежение и стрес, не защото го заплашва някакъв външен фактор, а защото е под обстрела на ума. Към тялото е прикрепено едно его, което задължава тялото да отговаря на всички съставляващи егото умствени модели на нарушеното функциониране. По този начин един поток от негативни емоции се лее успоредно с потока от безспирно и натрапчиво мислене.

Какво представлява негативната емоция? Емоция, която е токсична за тялото и се намесва в неговото равновесие и в балансираното му функциониране. Страхът, тревожността, гневът, затаеното недоволство, тъгата, омразата или интензивната антипатия, ревността, завистта — всички тези емоции нарушават енергийния

поток на тялото, отразяват се негативно на сърцето, имунната система, храносмилателната система, произвеждането на хормони и т.н. Дори конвенционалната медицина, въпреки че все още знае твърде малко за начините, по които егото действа, започва да признава връзката между негативните емоционални състояния и физическите болести. Емоция, която вреди на тялото, вреди и на хората, с които влизате в контакт, и непряко, чрез процеса на верижната реакция, на безброй други хора, с които никога не сте се срещали. За всички негативни емоции има един общ термин: нещастие.

Имат ли позитивните емоции обратния ефект върху физическото тяло? Укрепват ли имунната система, вдъхват ли нови сили и дух на тялото, лекуват ли го? Да, те правят това, но е нужно да разграничаваме позитивните емоции, породени от егото, от по-дълбоките емоции, които се излъчват от естественото ви състояние на свързаност с Битието.

Позитивните емоции, породени от егото, вече съдържат в себе си своята противоположност и доста бързо могат да преминат в нея. Ето няколко примера: това, което егото нарича „любов“, е притежаване и пристрастеност, а те лесно могат да преминат в омраза. Радостното очакване на едно бъдещо събитие, чиято значимост егото е надценило, лесно може да премине в неговата противоположност — провал или разочарование, — след като събитието се е случило и преминало, или ако не е удовлетворило очакванията на егото. Похвалите и признанието ви карат да се чувствате изпълнени с живот и щастливи днес, критиките и пренебрежението ви карат да се чувствате отхвърлени и нещастни утре. Удоволствието от един бурен купон се превръща в сивота и махмурлук на следващата сутрин. Няма добро без лошо, няма високо без ниско.

Породените от егото емоции имат за основа отъждествяването на ума с външни фактори, а всички външни фактори са нетрайни, променящи се от един момент на друг. По-дълбоките емоции всъщност не са емоции, а състояния на Битието. Емоциите съществуват в царството на противоположностите. Състоянията на Битието могат да бъдат засенчени, но не притежават противоположности. Те възникват вътре във вас — като любовта, радостта и покоя, които са аспекти на истинската ви природа.

ПАТИЦАТА С ЧОВЕШКИ УМ

В „Силата на настоящето“ споменах за едно мое наблюдение — след като две патици се сборичкат (това впрочем никога не трае дълго), те се разделят и излитат в противоположни посоки. След малко всяка патица енергично плясва с крила няколко пъти, с което освобождава допълнителната енергия, създала се в нея по време на боричкането. Полетът й продължава, все едно нищо не се е случило.

Ако патицата имаше човешки ум, щеше да продължи да си мисли за боричкането като създаде история за него. Историята й вероятно щеше да бъде нещо такова: „Не мога да повярвам какво онзи ми причини. Доближи се на по-малко от десет сантиметра до мен. Мисли си, че блатото е негово. Изобщо не се съобразява с личното ми пространство. Вече никога няма да му имам доверие. Следващия път сигурно ще направи друго нещо — само и само да ме ядоса. Сигурен съм, че вече планира какво ще е то. Ала аз няма да го търпя. Ще го науча аз него, ще му дам такъв урок, че ще ме помни“. И т.н., и т.н., умът изприда своите истории, продължава да ги мисли и да говори за тях дни, месеци, понякога дори години по-късно. Що се отнася до тялото, боричкането все още продължава и енергията, която то генерира в отговор на всички мисли е емоция, генерираща на свой ред още мислене. Това е емоционалното мислене на егото. Виждате ли колко труден би станал животът на патицата, ако имаше човешки ум. А именно така се държат повечето човешки същества. През цялото време. Няма ситуация или събитие, които да са веднъж завинаги завършени за тях. Умът и създаденото от ума, „аз и моята история“, ги продължават и пресъздават отново и отново.

Ние сме форма на живот, изгубила пътя си. Всяко нещо в природата, било то цвете, дърво, животно, може да ни преподаде важни уроци, стига да спрем, за да го погледаме и послушаме. Урокът, който ни преподава нашата патица, е следният: плеснете с крила — преведено на човешки език „освободете се от историята“ — и се върнете на единственото място, което съдържа сила — настоящия момент.

ДА НОСИШ МИНАЛОТО СЪС СЕБЕ СИ

Неспособността или по-скоро нежеланието на човешкия ум да се освободи от миналото е описана по много красив начин в историята за двама дзен-будистки монаси — Тадзан и Екидо. Веднъж се случило да

вървят по селски път, целият в кал от наскорошните проливни дъждове. Приближавайки се до едно село, монасите срещнали девойка, която искала да пресече пътя, но калта била толкова дълбока, че щяла да съсипе копринено то кимоно. Без да му мисли, Тадзан я вдигнал на ръце и я пренесъл на другата страна.

Монасите продължили пътя си в мълчание. Пет часа по-късно, когато вече приближавали манастира, където щели да се подслонят, Екидо не издържал и най-после заговорил за това, което го гнетяло: „Ама защо взе на ръце онова момиче? — запитал той. — Ние, монасите, не бива да постъпваме така.“

„Оставих я на земята преди часове — отвърнал му Тадзан — Ти още ли я носиш със себе си?“

Сега си представете какъв би бил животът на някой, който през цялото време живее като Екидо, никога не успява или никога не пожелава да се освободи вътрешно от ситуациите, натрупвайки все повече и повече „материал“ вътре в себе си — именно такъв е животът на преобладаващата част от човечеството. Какъв тежък товар от минало носят хората в ума си!

Миналото живее във вас под формата на спомени, но спомените сами по себе си никога не са проблем. Всъщност именно чрез спомените вие се учите от миналото и от миналите си грешки. Единствено когато спомените, т.е. мислите за миналото изцяло ви превземат, те стават бреме, стават проблем, стават част от усещането ви за вашия аз. Вашата личност, обусловена от миналото, се превръща във ваш затвор. Спомените ви се пропиват с усещането за аза и историите ви стават тези, като когото се възприемате. Този „малък аз“ е илюзия, която засенчва истинската ви идентичност, безвремево и непритежаващо форма Присъствие.

Вашата история обаче се състои не само от умствена, но и от емоционална памет — стари емоции, които непрекъснато се съживяват. Също както онзи монах, носил със себе си товара на своето негодувание пет часа, като го подхранвал с мислите си, така и повечето хора носят почти през целия си живот огромно количество ненужен багаж, както умствен, така и емоционален. Те ограничават себе си чрез скърбите си, чрез своите оплаквания, враждебност, чувство за вина. Емоционалното им мислене се е превърнало в техен аз и те са се вкопчили в старите емоции — защото те подсилват идентичността им.

Поради човешката склонност да се увековечават старите емоции, почти всеки носи в своето енергийно поле натрупвания на стари емоционални болки, наричани от мен „болково тяло“.

Но пък можем да престанем да добавяме още и още неща към болковото тяло, което вече имаме. Можем да се научим да прекършваме навика да трупаме и увековечаваме стари емоции всеки път, когато той отново надигне глава, като плеснем с криле (метафорично казано) и като се постараем да не обитаваме с мислите си миналото, независимо дали става дума за нещо, случило се вчера или преди тридесет години. Можем да се научим да не поддържаме ситуациите и събитията живи в ума си, а да връщаме отново и отново вниманието си към първичния, безвремеви настоящ момент, да се откажем в името на настоящето от безспирното създаване на умствени филми. Истинското Присъствие се превръща в наша идентичност, а не мислите и емоциите ни.

Нищо, случило се в миналото, не може да ви попречи да бъдете присъстващи в настоящето, А след като миналото не може да ви попречи, каква е тогава силата му?

индивидуалното и колективното

Всяка негативна емоция, която не е напълно видяна като това, което е в момента на нейното възникване, не би успяла да се разпадне. След себе си тя ще остави остатък от болка.

За децата силните негативни емоции са твърде разтърсващи, за да могат да се справят с тях, и затова те се стремят да не ги изпитват. При отсъствието на напълно осъзнат възрастен човек, който да ги напътства с любящо и съчувстващо разбиране как да се изправят срещу емоцията, изборът тя да не се изпитва е наистина най-доброто решение. За жалост, този изработен в ранна възраст защитен механизъм обикновено се запазва и когато детето стане възрастен човек. Емоциите продължават да живеят в него неосъзнати и се проявяват косвено, като тревога, гняв, изблици на насилие, лошо настроение или дори физическа болка. При някои случаи те се намесват в най-интимните отношения и дори понякога ги саботират. Повечето психотерапевти са работили с пациенти, които първоначално твърдят, че са имали щастливо, безоблачно детство, а по-късно се оказва точно обратното. Може би това са само най-крайни случаи, но

все пак никой не минава през периода на детството, без да изпитва емоционална болка. Дори и двамата ви родители да са просветлени, ще се окаже, че израствате в един до голяма степен несъзнателен свят.

Остатъците от болка, натрупвани у вас, когато всяка ваша силна негативна емоция е била недовидяна, ненапълно възприета и след това оставена да се разпадне, се съчетават, за да създадат едно енергийно поле, което обитава клетките на тялото ви. То се състои не само от изпитаната през детството болка, но и от болезнените емоции, прибавяни по-късно през юношеството и дори зрелостта, като много от тях са били създадени от гласа на егото. Емоционалната болка става ваш верен спътник, когато животът ви се основава на фалшиво усещане за аза.

Това енергийно поле от стари, но все още доста живи емоции, налично у почти всеки човек, е болковото тяло.

Ала болковото тяло не е само индивидуално. То също така участва и в болката, изстрадана от безброй човешки същества в хода на цялата човешка история, защото това е история на непрекъснати войни между племената, на поробвания, грабежи и изнасилвания, мъчения и всякакви други форми на насилие. Тази болка все още живее в колективната душа на човечеството и все още се увеличава всеки ден, както можете да се убедите, гледайки вечерните новини или ставайки свидетели на някоя драма в човешките отношения. Колективното болково тяло вероятно е кодирано в ДНК на всеки човек, макар все още да не сме го открили.

Всяко новородено дете, идващо в нашия свят, вече носи едно емоционално болково тяло. При някои то е по-тежко, по-плътно, отколкото при други. Някои бебета се чувстват добре, щастливи са през повечето време. Други носят огромно количество нещастие в себе си. Вярно е, че някои бебета все плачат, защото не получават достатъчно внимание и любов, но други плачат без очевидна причина, сякаш се опитват да направят всички около себе си също толкова нещастни, колкото са те самите — и често успяват да го постигнат. Те са дошли на този свят с тежък товар от човешка болка. Трети бебета пък често плачат, защото усещат излъчването на негативни емоции от бащата и майката, а това им причинява болка и допринася за нарастването на болковото им тяло чрез поглъщане на енергия от болковите тела на родителите. Независимо от това какъв точно е

случаят, с нарастването на физическото тяло на бебето нараства и болковото тяло.

Едно дете с леко болково тяло не е непременно „по-напреднало“ в духовен план, отколкото мъж или жена с плътно болково тяло. Всъщност обикновено е точно обратното. Хората с плътно болково тяло в повечето случаи имат по-голям шанс да се пробудят за духовното, отколкото онези, чието болково тяло е по-леко. Докато някои от първите остават в плен на плътните си тела, други могат да достигнат до точка, в която вече не могат да живеят нещастни, и съответно мотивацията им да се пробудят става особено силна.

Защо страдащото тяло на Иисус, лицето му, изкривено в агония, и покритото му с кървящи рани тяло, е толкова могъщ образ в колективното съзнание на човечеството? Милиони хора, най-вече през Средновековието, не биха се чувствали така дълбоко свързани с него, ако нещо в тях не откликваше, ако несъзнателно не го разпознаваха като външен израз на собствената им вътрешна действителност — болковото тяло. Макар да не са били достатъчно съзнаващи, за да го съзрат непосредствено у себе си, те все пак вече са били на пътя към пробуждането. Иисус може да се смята за архетипния човек, въплъщаващ както болката, така и възможността тя да бъде превъзмогната.

КАК БОЛКОВОТО ТЯЛО СЕ ВЪЗПРОИЗВЕЖДА

Болковото тяло е полуавтономна енергийна форма, която живее вътре в повечето човешки същества и се състои от емоции. То притежава свой собствен примитивен разум, леко наподобяващ разума на хитро животно, като той е насочен най-вече към оцеляването му. Подобно на всички форми на живот, и то се нуждае от храна — за да се зареди с нова енергия, — но тази храна е енергия, която е съвместима с неговата собствена, т.е. вибрираща със сходна честота. Всяко болезнено емоционално преживяване може да се използва за храна от болковото тяло, затова то разцъфтява бурно на почвата на негативното мислене и на драмите във взаимоотношенията. Болковото тяло е пристрастено към нещастието.

Може би ще се почувствате шокирани, когато за първи път прозрете, че у вас има нещо, което постоянно се стреми към емоционална негативност и търси нещастие. Нужна е обаче по-голяма

осъзнатост, за да го видите в себе си, отколкото в друг човек. След като нещастието ви завладее, вие не само че не искате то да приключи, но искате да направите и другите също толкова нещастни, колкото вас, за да можете да се храните и от техните негативни емоционални реакции.

При повечето хора болковото тяло има както латентно, така и активно състояние. Когато е в латентно състояние, вие лесно забравяте, че носите вътре в себе си тежък тъмен облак или спящ вулкан, създаден от енергийното поле на вашето болково тяло. Колко дълго то ще остане латентно е различно при всеки човек: най-често няколко седмици, но е възможно и няколко дни или няколко месеца. В редки случаи болковото тяло може да бъде в състояние на летаргия години наред, преди да се активизира от някое събитие.

КАК БОЛКОВОТО ТЯЛО СЕ ХРАНИ ОТ ВАШИТЕ МИСЛИ

Болковото тяло се събужда от съня си, когато изгладнява и е време да се обнови. То може да се активизира по всяко време от някакво събитие. Изгладнялото болково тяло е в състояние да използва най-незначителното събитие като активатор, например нещо, което някой е казал или направил, или дори една мисъл. Ако живеете сами и в този момент около вас няма никой, болковото тяло ще се храни с вашите мисли. Внезапно мисленето ви става подчертано негативно. Най-вероятно няма дори да осъзнаете, че точно преди да се надигне този прилив на негативно мислене в ума ви се е втурнала вълна от емоции — мрачни и тежки настроения, тревога или пламтящ гняв. Всички мисли са енергия и болковото тяло започва да се храни от енергията на мислите ви. Но не от енергията на всички мисли. Не е нужно да сте особено наблюдателни, за да забележите, че усещате позитивната мисъл по съвсем различен начин в сравнение с негативнатата мисъл. Те притежават една и съща енергия, но тя вибрира с различна честота. Щастливата, позитивна мисъл не става за храна на болковото тяло. То се храни само с негативни мисли, защото само те са съвместими с неговото енергийно поле.

Всички неща представляват вибриращи енергийни полета в непрестанно движение. Столът, на който седите, книгата, която държите в ръцете си, изглеждат солидни и неподвижни само защото вашите сетива възприемат именно под такава форма тяхната вибрационна честота, иначе казано, безспирното движение на

молекулите, атомите, електроните и субатомните частици, които заедно създават това, което възприемате като стол, книга, дърво или тяло. Това, което възприемаме като физическа материя, всъщност е енергия, вибрираща (движеща се) в рамките на конкретен спектър от честоти. Мислите също се състоят от енергия, вибрираща с по-високи честоти в сравнение с енергията на твърдите тела, и поради тази причина те не могат да се видят или докоснат. Мислите притежават собствен спектър от честоти, като негативните са в ниските нива на спектъра, а позитивните — в по-високите нива. Вибрационната честота на болковото тяло съответства на честотата на негативните мисли и затова само негативните мисли могат да го хранят.

Обичайният модел на мисълта, създаваща емоция, е преобърнат в случая с болковото тяло — поне в началния етап. Емоцията, идваща от болковото тяло, бързо се сдобива с контрол над мисленето ви, а след като умът бъде завладян от болковото тяло, мисленето ви става негативно. Гласът в главата ви ще разказва тъжни, тревожни и гневни истории за вас или вашия живот, за други хора, за миналото, бъдещето или за въображаеми събития. Той ще обвинява, ще се оплаква, ще си въобразява. И вие ще бъдете напълно отъждествени с това, което гласът казва, ще вярвате на всичките му изопачени мисли. В този момент се установява пристрастеност към нещастието.

Не че не можете да спрете потока на негативните мисли — просто не желаете до го спрете. Причината е, че болковото тяло в този момент вече живее чрез вас, претендира, че е вас. А за него болката е удоволствие. То жадно поглъща всяка негативна мисъл. И гласът, който обикновено звучи в главата ви, сега става глас на болковото тяло. Гласът на болката се е настанил на мястото на вътрешния диалог. Създава се порочен кръг между болковото тяло и вашето мислене. Всяка мисъл се подхранва от болковото тяло, а то на свой ред генерира още мисли. И в даден момент, след няколко часа или след няколко дни, болковото тяло се е захранило и се връща към спящото си състояние, като оставя след себе си опустошен организъм и тяло, твърде податливо на заболявания. И ако болковото тяло ви изглежда като психически паразит, вие сте прави. То е именно такова.

КАК БОЛКОВОТО ТЯЛО СЕ ХРАНИ ОТ ДРАМИТЕ

Ако около вас има други хора, за предпочитане вашият партньор или близък член на семейството ви, болковото тяло ще се опита да ги провокира — както се казва, да им натисне бутона, за да може да се храни от развихрилата се драма. Болковото тяло обожава интимните отношения и семействата, защото именно от тях получава преобладаващата част от храната си. Трудно е да устоите на болковото тяло на друг човек, ако то е решило да ви въвлече в сблъсък. То инстинктивно знае вашите най-слаби, най-уязвими места. И ако не успее първия път, ще се опита отново. И отново. Защото е емоция в суров вид, търсеща още емоции. Болковото тяло на другия иска да ви провокира така, че двете болкови тела взаимно да обменят енергия.

Много взаимоотношения преминават на редовни интервали през бурни и разрушителни епизоди на болковото тяло. Почти непоносима е болката, която малкото дете изпитва, когато става свидетел на емоционалното насилие на развихрилите се болкови тела на неговите родители, а именно такава е съдбата на милиони деца по целия свят, кошмарът на всекидневния им живот. Това е един от основните начини, чрез които човешкото болково тяло се предава от поколение на поколение. След всеки епизод партньорите се сдобряват и настъпва интервал на относителен мир помежду им, дотолкова, доколкото егото им го позволява.

Прекаленото консумиране на алкохол често активира болковото тяло, най-вече при мъжете, но също и при някои жени. Когато един човек се напие, той претърпява пълна промяна на личността — болковото тяло го завладява. Един дълбоко несъзнателен човек, чието болково тяло обикновено се самозахранва чрез физическо насилие, често насочва това насилие срещу съпругата или децата си. Когато изтрезнее, той наистина ще съжалява за стореното и ще заяви, че то никога няма да се повтори — и ще бъде искрен. Ала човекът, който говори в случая и дава обещания, не е онова същество, което извършва насилието, така че можете да сте сигурни, че всичко ще се повтаря отново и отново, докато той не стане присъстващ, не осъзнае болковото тяло вътре в себе си и не прекъсне отъждествяването с него. В някои случаи съветът на хора, запознати с този род неща, ще му помогне да се освободи.

Повечето болкови тела искат както да причиняват болка, така и да страдат от болка, но има и такива, които предимно нанасят болка

или предимно са жертви на болката. И в двата случая те се хранят от насилието, било то емоционално или физическо. Някои двойки си мислят, че „са влюбени“, а всъщност са привлечени един към друг, защото болковите им тела взаимно се допълват. Понякога в момента, в който се срещнат, вече е ясно кой ще изпълнява ролята на причиняващ болка, и кой — на жертва. Има бракове, които уж са сключени в рая, но се превръщат в ад.

Ако някога сте живели с котка, ще знаете, че дори когато котката изглежда заспала, тя знае какво става наоколо и при най-лекия необичаен шум наостря уши и леко отваря очи. Спящите болкови тела са като котките. На определено ниво те са все още будни, готови да скочат, да преминат в действие — щом получат импулс.

В интимните отношения болковото тяло обикновено е достатъчно умно, че да се снижи и „покрие“, когато заживеете с някой и, за предпочитане, подпишете договор, ангажиращ ви да прекарате останалата част от живота си с този човек. Вие не се оженвате или омъжвате просто за една жена или за един мъж, вие се оженвате или омъжвате и за нейното/неговото болково тяло — както и обратното. Възможно е да преживеете доста голям шок, когато може би скоро след медения ви месец, изведнъж един ден откриете, че у партньора ви е настъпила пълна промяна на личността. Гласът му е станал груб и остър, той ви порицава, обвинява, крещи ви, и то обикновено за нещо съвсем незначително. Или пък партньорът изведнъж се затваря в себе си. „Какво има, какво не е наред?“ — питате вие. „Нищо няма, всичко е наред“ — ви отвръща. Ала наситено-враждебната енергия, която излъчва, ясно говори „Нищо не е наред“. И когато погледнете в очите й/му, виждате, че в тях вече няма светлина; все едно се е спуснала тежка завеса и съществото, което сте познавали и обичали и което е проблясвало през егото, сега е напълно засенчено. Пред вас стои напълно непознат човек, в очите му има омраза, враждебност, горчивина или гняв. Но всъщност, когато той ви говори, не ви говори партньорът ви, а неговото болково тяло. Каквото и да казва, това е версията на болковото тяло за действителността и действителността се оказва изцяло изопачена от страха, враждебността, гнева и желанието да се причини и получи повече болка.

В този момент може да се зачудите да не би пък това да е истинското лице на партньора ви, което не сте виждали досега и затова

сте направили ужасната грешка да се обвържете с този човек. Не е така, не това е истинското му лице, това е само болковото му тяло, което временно го е завладяло изцяло. Трудно е да се открие партньор, който да няма болково тяло, но все пак ще е по-добре да изберете някого, чието болково тяло не е твърде плътно.

плътното болково тяло

Някои хора имат плътно болково тяло, което никога не заспива напълно. Възможно е да се усмихват и да водят любезни разговори, но не е нужно да си психотерапевт, за да усетиш нажежената топка от нещастни емоции, която се таи в тях, точно под повърхността, изчакваща следващото събитие, за да реагира, следващия човек, когото да обвини или с когото да се конфронтира, следващото нещо, за което да страда. Техните болкови тела никога не могат да получат достатъчно, винаги са гладни. И умножават потребността на егото от врагове.

Чрез тяхното реагиране незначителни неща се разрастват непропорционално, като с реакциите си те се стремят да привлекат и други хора да участват в драмата им. Някои се ангажират с продължителни и в крайна сметка безсмислени битки или със съдебни процеси — срещу организации или отделни хора. В други гори натрапчива омраза срещу бивша съпруга или партньор. И понеже не съзнават, че носят вътре себе си болка, чрез реакциите си те проектират тази болка върху събития и ситуации. Поради пълна липса на осъзнатост те не могат да направят разлика между дадено събитие и своята реакция на това събитие. За тях нещастието и дори самата болка се съдържат в събитието или ситуацията. Несъзнавайки вътрешното си състояние, те дори не знаят, че са дълбоко нещастни, че страдат.

Понякога хора с толкова плътни болкови тела стават активисти, борещи се за някаква кауза. Възможно е каузата сама по себе си да е ценна, достойна, може първоначално те да постигнат успех в начинанията си, обаче с времето негативната енергия, която вливат в думите и делата си, започва да предизвиква нарастваща опозиция срещу тяхната кауза. Обикновено става така, че те си създават врагове в самата организация, в която участват, тъй като където и да отидат, си намират причини да се чувстват зле, т.е. болковото тяло продължава да открива точно каквото търси.

Ако не сте запознати с нашата съвременна цивилизация, ако идвате от друга епоха или друга планета, едно от нещата, които ще ви впечатлят, е, че милиони хора обичат да гледат — и плащат пари за това — как хората се убиват взаимно или си причиняват болка един на друг, и наричат това „забавление“.

Защо филмите с насилие привличат толкова много зрители? Съществува цяла индустрия, която в преобладаващата си част захранва човешката пристрастеност към нещастието Очевидно, хората гледат тези филми, защото искат да се чувстват зле. Но какво е това у хората, което обожава да се чувства зле и се нарича „добре“? Болковото тяло, разбира се. Голяма част от развлекателната индустрия го обслужва. И така, наред с реагирането, негативното мислене и личната драма, болковото тяло се възобновява и чрез ходенето на кино и гледането на телевизия. Болкови тела са сценаристи, продуценти и режисьори на тези филми, болкови тела плащат, за да ги гледат.

Винаги ли е „погрешно“ да се показва и гледа насилие по телевизията и в кината? Дали цялото това насилие обслужва болковото тяло? На настоящия еволюционен етап на човечеството насилието е не само вездесъщо, но дори нараства, тъй като старото его-съзнание, увеличило се посредством колективното болково тяло, се интензифицира, преди да настъпи неизбежният му край. Ако филмите показват насилие в по-широк контекст, ако показват произхода му и корените му, ако показват какво причинява то на жертвата, както и на извършителя, ако показват колективното несъзнавано, което стои зад него и се предава от поколение на поколение (гневът и омразата, живеещи у хората под формата на болково тяло), тогава тези филм; вече могат да изиграят жизненоважна роля за пробуждането на човечеството. Могат да бъдат огледало, в което човечеството да види собствената си лудост. Лудостта се осъзнава именно като лудост (дори когато става дума за собствената ви лудост), когато се пристъпи в царството на нормалността, и раждащата се осъзнатост. И това е краят на лудостта.

Такива филми съществуват и те не подхранват болковото тяло. Някои от най-добрите антивоенни филми показват истинската действителност на войната, а не захаросаната й версия. Болковото тяло

може да се подхранва само от филми, в които насилието се показва като нормално и дори жестоко човешко поведение, или от филми, в които насилието се възвеличава с единствената цел да се породи негативна емоция в зрителя и да се „определи местоположението“ на пристрастеното към болката болково тяло.

Популярните таблоиди продават не толкова новини, колкото негативни емоции — храна за болковото тяло. „Копелета“ — пищи деветсантиметровото заглавие. Най-добрата в това отношение е британската таблоидна преса. Работещите в нея знаят, че негативните емоции се продават доста по-добре от новините.

В новинарските медии, включително и телевизията, съществува тенденция лакомо да се поглъщат и представят негативните новини. Колкото по-лоши стават нещата, толкова по-въодушевени са говорителите и репортерите, и обикновено медиите заразяват зрителите с негативното си въодушевление. Болковите тела просто го обожават.

КОЛЕКТИВНОТО ЖЕНСКО БОЛКОВО ТЯЛО

Колективното измерение на болковото тяло съдържа в себе си различни течения. Племена, нации, раси — всички те имат свое собствено колективно болково тяло, като някои от тези тела са по-плътни от други. Повечето от членовете на дадено племе, нация и раса имат дял в съответното болково тяло.

Почти всяка жена също има своя дял в колективното женско болково тяло, което става особено активно точно преди менструацията. В този момент повечето жени се чувстват погълнати от море от интензивни негативни емоции.

Потискането на женския принцип през последните две хиляди години е дало възможност на егото да се сдобие с пълно върховенство в колективната човешка душа. Въпреки че жените, разбира се, имат его, егото по-лесно се вкоренява и разраства в мъжката форма на живот, отколкото в женската. Причината за това е, че жените по-малко се отъждествяват с разума, отколкото мъжете. Те са повече в досег с вътрешното си тяло и с разума на организма, а именно те раждат интуитивните способности у човека. Женската форма на живот е по-малко капсулирана от мъжката, тя е по-отворена и по-чувствителна към другите форми на живот, в по-голяма хармония с природния свят.

Ако равновесието между мъжките и женските енергии не беше унищожено на нашата планета, егото нямаше да се разрасне чак толкова. Нямаше да обявим война на природата и нямаше да бъдем така цялостно отчуждени от нашето Битие.

Никой не знае точните цифри — защото не са запазени свидетелства, но изглежда, че през един тристагодишен период между три и пет милиона жени са били измъчвани и убити от „Светата инквизиция“, институция, основана от римокатолическата църква за премахване на ересите. Това може да се сравни само с Холокоста и също като Холокоста може да се определи като една от най-мрачните глави в историята на човечеството. Достатъчно е било някоя жена да показва любов към животните, да се разхожда сама по полетата или в горите, да събира лечебни билки, за да бъде заклеймена като вещица и измъчвана, и изгорена на клада. Свещената женственост е била обявена за демонична и цяло едно измерение почти е било изтрито от човешкия свят. Други култури и религии, например юдаизмът, ислямът и дори будизмът, също потискали женското измерение, макар и по по-малко насилствени начини. Жените били сведени до средство за раждане на деца и до собственост на съпруга. Мъже, които отричали женското дори вътре в себе си, управлявали света, свят, напълно лишен от равновесие. Това е историята, или по-скоро историята на една лудост.

Кой е бил отговорен за този страх от женското, който може най-точно да се определи като остра форма на колективна параноя? Бихме могли да кажем: разбира се, виновни са мъжете. Ала защо в такъв случай в множество древни предхристиянски цивилизации, като например шумерската, египетската и келтската, жените са били уважавани и женският принцип е бил обект не на страх, а на почит? Какво внезапно е накарало мъжете да се почувстват застрашени? Много просто — развиващото се у тях его. То е знаело, че може да постигне пълен контрол над планетата само в мъжката си форма, а за да осъществи това, е трябвало да обезсили женския принцип.

С течение на времето егото подчинило на властта си повечето жени, макар никога да не успяло да се вкорени в тях така дълбоко, както в мъжете.

И ето че сега сме изправени пред ситуация, в която потискането на женското е станало вече вътрешно, интернализирано, дори при

повечето жени. Свещената женственост, понеже е била потискана, се изпитва от повечето жени като емоционална болка. Тя е станала част от болковото тяло заедно с натрупваните векове наред страдания — раждането на деца, изнасилванията, поробванията, мъченията, смъртта в резултат от насилие.

Ала нещата днес вече бързо се променят. Все повече хора стават осъзнати и егото започва да губи властта си над човешкия ум. А тъй като никога не е било дълбоко вкоренено в жените, то губи властта си над жените по-бързо, отколкото над мъжете.

НАЦИОНАЛНИ И РАСОВИ БОЛКОВИ ТЕЛА

Страни, в които са били извършвани множество актове на колективно насилие и са причинявани много страдания, имат по-плътно болково тяло, отколкото останалите страни. Поради тази причина по-старите страни имат по-плътни болкови тела. По-младите страни, например, Канада и Австралия, както и онези, които са били заслонени от заобикалящата ги лудост, например Швейцария, имат по-леки колективни болкови тела. Разбира се, и във вторите страни хората имат свое лично болково тяло, с което трябва да се справят. Ако сте достатъчно чувствителни, можете да усетите плътността на енергийното поле на определени държави, още щом слезете от самолета. В други държави може да се усети енергийно поле на латентно насилие под повърхността на всекидневния живот, В страни от Близкия изток, например, колективното болково тяло е така изострено, че значителна част от населението се чувства принудено да го изяви чрез външни действия — безкраен и лудешки цикъл от извършване на насилие и възмездяване за претърпяно насилие, в хода на който болковото тяло възобновява себе си отново и отново.

В държави, в които болковото тяло е плътно, но вече не е изострено, настъпва тенденция хората да се стремят към намаляване на чувствителността си към колективната емоционална болка: в Германия и Япония това става чрез труда, в други страни — чрез ширещо се консумиране на алкохол (което обаче може да има противоположния ефект — да стимулира болковото тяло, особено ако консумацията е прекалена). Плътното болково тяло на Китай е в известна степен смекчено от твърде разпространеното практикуване на тай-чи, което — учудващо — не бе обявено за незаконно от

комунистическите управници[1], чувстващи се застрашени от всичко, което не могат да контролират. Всеки ден по улиците и в градските паркове милиони хора упражняват тази двигателна медитация, успокояваща ума. Така колективното енергийно поле значително се променя и болковото тяло донякъде намалява, защото мисленето се редуцира и се генерира Присъствие.

Духовните практики, в които участва и физическото тяло — тай-чи, цигун и йога — все повече се разпространяват в Западния свят. Тези практики не създават разделение между тялото и духа и спомагат за намаляване на болковото тяло. Те ще играят важна роля в глобалното пробуждане.

Колективното расово болково тяло е особено ясно изразено при еврейския народ, който е страдал от преследвания векове наред. Не е изненадващо, че то е плътно и при индианците, чийто брой значително е намалял поради европейските заселници, които почти са унищожили местната култура. Силно изразено е и болковото тяло при чернокожите американци. Техните предци са били насилствено изтръгвани от земите им, бити, за да се научат да се подчиняват, и след това продавани в робство. В основата на икономическия просперитет на Съединените щати стои трудът на четири-пет милиона чернокожи роби. Всъщност страданията, причинени на червенокожите и на чернокожите, не са се влели в болковото тяло само на тези две раси, но са се превърнали в част от колективното американско болково тяло. Винаги става така, че и жертвата, и извършителят страдат от последиците на актовете на насилие, потисничество, жестокост. Каквото правиш на другите, го правиш и на себе си.

Няма значение каква част от болковото ви тяло принадлежи на страната или на расата ви и каква част е лична. И в двата случая можете да го надмогнете, като поемете отговорност за вътрешното си състояние. Сега. На минутата. Дори ако обвиненията ви срещу някого са повече от оправдани, щом обвинявате, ще продължавате да подхранвате болковото тяло с мислите си и ще останете в плен на вашето его. Има само един извършител на зло на нашата планета: човешката несъзнателност. Да се разбере това е истинска прошка. С прошката вашата идентичност на жертва се разпада и се ражда същинската ви сила — силата на Присъствието. Вместо да обвинявате мрака, вие донасяте светлина.

---

[1] Тъй като тай-чи съставлява важна част и от техния собствен живот, и от поддържането на способността им да се справят с държавните проблеми, отказът от него би означавал и отказ от собствената им идентичност и сила. — Бел.прев. ↑

ШЕСТА ГЛАВА
ОСВОБОЖДЕНИЕТО

Началото на освобождаването от болковото тяло е осъзнаването, че имате болково тяло. Следващата, още по-важна крачка, е развитието на способността ви да сте достатъчно присъстващи, достатъчно осъзнати, че да забележите своето болково тяло — когато се активира — като тежък прилив на негативна емоция. Когато осъзнаете това, болковото тяло вече няма да може да претендира, че е идентично с вас, да живее чрез вас и чрез вас да се възобновява.

Вашето съзнателно Присъствие разрушава отъждествяването с болковото тяло. Когато не се отъждествявате е него, то не е в състояние да контролира мислите ви и съответно вече не може да се възобновява, хранейки се с мислите ви. В повечето случаи болковото тяло не се разпада незабавно, но след като веднъж сте скъсали връзката между него и мисленето си, то започва да губи своята енергия. Мисленето ви вече не се замъглява от емоции; сегашните ви възприятия вече не се изопачават от намесата на миналото. Енергията, която болковото тяло си е присвоило, променя вибрационната си честота и се превръща в Присъствие. По този начин болковото тяло се превръща в гориво за пламъка на съзнанието. Затова и много от най-мъдрите, най-просветлените мъже и жени на планетата някога са имали плътно болково тяло.

Независимо от това какво казвате или правите, какъв свой образ представяте на света, умствено-емоционалното ви състояние не може да остане скрито. Всяко човешко същество излъчва енергийно поле, което отговаря на неговото вътрешно състояние, и повечето хора могат да усетят чуждото енергийно поле, макар и само подсъзнателно. Това означава, че те не знаят, че го усещат, при все това именно то до голяма степен определя как чувстват съответния човек и как реагират спрямо него. Някои хора най-ясно осъзнават чуждото поле, когато срещнат един човек за първи път, преди изобщо да разменят дума с него. Малко по-късно обаче думите завземат взаимоотношенията, а с думите идват

и ролите, които повечето хора играят. Вниманието се измества към сферата на ума и способността да се усеща енергийното поле на другия значително намалява. При все това то продължава да се чувства на несъзнателно ниво.

Когато разберете, че болковото тяло несъзнателно се стреми към повече болка, т.е. че вие искате да се случи нещо лошо, ще разберете и че много от пътните инциденти са дело на шофьори, чието болково тяло е активно точно в момента на катастрофата. Когато двама шофьори с активни болкови тела стигнат до кръстовище по едно и също време, вероятността да се сблъскат е доста по-голяма, отколкото при други обстоятелства. Несъзнателно те и двамата искат да се случи инцидент. Ролята на болковото тяло в катастрофите е най-очевидна в така наречения „пътен бяс“, когато шофьорите употребяват физическо насилие поради тривиални причини, например, само защото човекът пред тях кара твърде бавно.

Много актове на насилие са дело на „нормални“ хора, които временно се превръщат в маниаци. Из целия свят по бреме на съдебни процеси адвокатите от защитата заявяват: „Това изобщо не съответства на характера на обвиняемия“, а самият обвиняем: „Не знам какво ми стана, че направих това“. Доколкото ми е известно, нито един адвокат от защитата не е казал на съдията — въпреки че може би не е далеч денят, когато ще го направи — „Това е случай на намалена отговорност. Болковото тяло на моя клиент е било активирано и той не е знаел какво върши. Всъщност не той го е направил. Направило го е неговото болково тяло.“

Това означава ли, че хората не носят отговорност за постъпките си, когато в тях взема надмощие болковото тяло? Аз бих отговорил по следния начин: „А как биха могли да носят отговорност? Как е възможно човек да е отговорен, когато е несъзнателен, когато не съзнава какво върши?“ В по-обхватната схема на нещата на хората е отредено да еволюират в съзнаващи същества и онези, които не успяват да го постигнат, ще страдат от последиците от несъзнателността си. Защото са в дисхармония с еволюционния импулс на Вселената.

Дори и това е само относително вярно. От по-висша гледна точка не е възможно да си в дисхармония с еволюцията на Вселената и дори човешката несъзнателност и породеното от нея страдание са част от

тази еволюция. Когато вече не можете да издържате на безкрайния цикъл на страданието, започвате да се пробуждате. Така че и болковото тяло има своето необходимо място в общата картина.

ПРИСЪСТВИЕТО

Веднъж при мен дойде една жена на тридесет и няколко години. Докато ме поздравяваше, можах да усетя болката зад любезната и повърхностна усмивка. После тя започна да ми разказва историята си и след секунди усмивката й се превърна в болезнена гримаса. Жената захлипа неудържимо. Каза, че се чувства самотна и неудовлетворена, че е изпълнена с гняв и тъга. Като дете била малтретирана от склонния й към физическо насилие баща. Бързо забелязах, че болката й не се дължи на обстоятелствата на настоящия й живот, а на изключително плътното й болково тяло. То се бе превърнало в призмата, през която тя гледаше на житейската си ситуация. И не бе способна да види връзката между емоционалната болка и мислите си, тъй като напълно се отъждествяваше и с двете. Не можеше да види, че с мислите си подхранва болковото си тяло. С други думи, живееше с товара на един дълбоко нещастен аз. Но на определено ниво изглежда бе осъзнала, че тя самата генерира болката си, че тя самата е бреме за себе си. Беше готова да се пробуди и затова бе дошла при мен.

Насочих вниманието й към това, което тя изпитваше вътре в тялото си, и я помолих да усети емоциите си непосредствено, а не през призмата на нещастната си история и нещастните си мисли. Тя ми каза, че очаква от мен да й покажа как да излезе от нещастието си, а не как да влезе в него. Макар и с голяма неохота, все пак направи това, за което я бях помолил. По лицето й се стичаха сълзи, цялото й тяло се тресеше. „В момента ти се чувстваш точно така — й казах — И не можеш нищо да направиш, за да го промениш в този момент. Сега, вместо да искаш този момент да е различен — по този начин само ще прибавиш още повече болка към преизпълненото ти с болка същество, — можеш ли изцяло да приемеш, че именно така се чувстваш именно в този момент?“

За момент тя се умълча. Внезапно започна да излъчва нетърпение, сякаш се канеше да стане, и заяви: „Не, не искам да приема това.“ „Сега кой говори? — я запитах. — Ти ли, или нещастието в теб? Можеш ли да видиш, че нещастността ти от това, че

си нещастна, е чисто и просто още един пласт на нещастието?“ Тя отново се умълча. Казах й: „Не те съветвам да правиш нещо. Всичко, което искам от теб, е да откриеш дали си в състояние да позволиш изпитваните от теб чувства да си стоят у теб. С други думи, и всъщност това може да ти прозвучи странно, след като нямаш нищо против да си нещастна, то какво става с нещастието? Не искаш ли да го разбереш?“

За кратко време тя придоби доста озадачен вид, но след една-две минути мълчание забелязах, че в енергийното й поле внезапно настъпи значителна промяна. Тя каза: „Ама че странна работа. Все още съм нещастна, но сега около нещастието ми се създаде пространство. Сякаш то вече започна да има по-малко значение“. За първи път чух някой да формулира нещата по този начин: „Около нещастието ми се създаде пространство“. Това пространство, разбира се, се създава, когато настъпва вътрешно приемане на това, което се преживява в настоящия момент.

Казах й не повече от две-три думи, оставяйки я да постои при преживяването си. По-късно тя осъзна, че в момента, в който бе престанала да се отъждествява с изпитваните чувства, старите болезнени емоции, живеещи в нея, при сблъсъка си с вниманието й, насочено право към тях, но без съпротива, не могат да контролират мисленето й, както е било доскоро в умствено-построената история, наречена „нещастната аз“. В живота й бе навлязло друго едно измерение, което бе отвъд личното й минало — измерението на Присъствието. И тъй като човек не може да бъде нещастен без своята нещастна история, с това нещастието й приключи. Това беше началото на края на болковото тяло. Емоциите сами по себе си не са нещастие. Само обединени с една нещастна история са нещастие.

Когато сеансите с тази жена приключиха, се почувствах удовлетворен, че току-що бях видял как в Присъствието се ражда друго човешко същество. Истинската причина за нашето съществуване в човешка форма е да внесем в този свят измерението на съзнателността. Също така бях видял как болковото тяло намалява, но не чрез борба с него, а чрез внасяне на светлината на съзнанието в него.

Няколко минути след като тя си бе тръгнала, една приятелка се отби да ми остави нещо. Още щом влезе в стаята, възкликна: „Ама

какво се е случило тук? Енергията е така тежка, плътна, мрачна. Кара ме да се чувствам зле. Трябва да отвориш прозорците, да запалиш ароматни пръчици“. Обясних й, че току-що съм станал свидетел на освобождаването на човек с много плътно болково тяло и че тя вероятно чувства енергията, освободена по време на сеанса. Приятелката ми обаче не искаше да ме изслуша, нито да остане миг повече в стаята. Бързаше да излезе навън.

Отворих прозорците и отидох да вечерям в малък индийски ресторант наблизо. Случилото се там допълнително потвърди онова, което вече знаех: на определено ниво всички привидно индивидуални болкови тела са взаимосвързани. Но формата, която това потвърждение прие, ме удари като гръм.

ЗАВРЪЩАНЕТО НА БОЛКОВОТО ТЯЛО

Седнах на една маса и си поръчах храна. Имаше само още няколко посетители. На една близка маса седеше мъж на средна възраст, в инвалидна количка и тъкмо приключваше с вечерята си. Той впери кратък, но интензивен поглед в мен. Минаха няколко минути. Внезапно той стана неспокоен, нервен, тялото му започна да потръпва. Келнерът дойде да вземе чинията му. Мъжът заспори с него: „Храната не е добра. Направо е ужасна“. „Тогава защо я изядохте?“ — отвърна келнерът. Това го отприщи. Той започна да вика, да обижда. От устата му излизаха зли думи, силна омраза изпълни ресторанта. Можеше да се почувства как енергията навлиза в клетките на тялото, опитвайки се да се сдобие с нещо. Човекът започна да крещи и на другите посетители, но поради някаква страна причина не и на мен. Аз седях в състояние на интензивно Присъствие. Предполагам, че всеобщото човешко болково тяло се бе върнало при мен и ми говореше: „Помисли си, че си ме победил. Я погледни. Аз съм тук, все още съм тук“. Размислих върху възможността освободената енергия на онази жена да ме е проследила и да е влязла с мен в ресторанта, където се е прикрепила към единствения човек, с когото се е оказала в съвместима вибрационна честота, т.е. със също толкова плътно болково тяло.

Управителят отвори вратата: „Напуснете. Напуснете ресторанта“. Мъжът се понесе навън на електрическата си инвалидна количка, оставяйки всички зашеметени. Но след минута се върна. Болковото му тяло не беше изразходвало заряда си. Искаше още изява.

Той бутна вратата, отваряйки я с инвалидната количка, и започна да крещи неприлични думи. Една келнерка се опита да го спре. Той така извъртя количката си, че я притисна към стената. Останалите посетители наскочиха и се опитаха да го избутат извън ресторанта. Крясъци, викове, пандемониум. Малко по-късно пристигна един полицай, мъжът се укроти, помолиха го да напусне ресторанта и да не се връща. За щастие, келнерката не беше наранена, освен драскотините по краката й. Когато всичко приключи, управителят дойде на моята маса и ме попита уж на шега, може би усещайки интуитивно, че има някаква връзка: „Вие ли предизвикахте това?“

БОЛКОВОТО ТЯЛО ПРИ ДЕЦАТА

Болковото тяло при децата понякога се проявява като лошо настроение или оттегляне в себе си. Детето се муси, отказва да общува, възможно е да седне в някой ъгъл и да прегръща куклата си или да си смуче палеца. Болковото тяло може да се прояви и като пристъпи на плач или гневни избухвания. Детето плаче, случва се да се тръшка на пода или да започне да чупи или къса каквото му попадне. Осуетеното желание може лесно да отприщи болковото тяло, а в едно развиващо се его силата на желаенето понякога е много интензивна. Може родителите да стоят и да гледат, безпомощни, неразбиращи, невярващи как малкото им ангелче за няколко секунди се е превърнало в истинско чудовище. „Откъде идва цялото това нещастие у него?“ — питат се те. В по-малка или по-голяма степен това е делът на детето от колективното болково тяло на човечеството, родено още с човешкото его.

Ала се случва детето вече да е приело болка от болковите тела на родителите си и тогава родителите могат да видят в него отражение на това, което е в тях. Много чувствителните деца особено лесно се влияят от болковите тела на родителите си. Наблюдението на лудата драма на родителите предизвиква у тях почти непоносимо емоционално страдание и често довежда до това, че чувствителните деца придобиват плътни болкови тела, когато пораснат. Децата не могат да бъдат заблудени от родителите, които се опитват да скрият от тях болковото си тяло, и си казват: „Не бива да се караме пред детето“. Това обикновено означава любезни разговори между родителите и дом, наситен с негативна енергия. Потиснатите болкови тела са извънредно

токсични, по-токсични от открито активните, и тази психическа отрова се поглъща от децата и прави болковото им тяло по-плътно.

Някои деца научават подсъзнателно за егото и болковото тяло — просто като живеят с несъзнателните си родители. Една жена, чиито родители имали силно его и плътни болкови тела, ми разказа, че често, когато родителите й крещели един на друг, тя си мислела: „Тези хора са пълни откачалки. Как съм се озовала при тях?“ В нея вече е съществувало съзнание, че е лудост да се живее по този начин. И съзнанието за това й е помогнало да намали количеството болка, което попивала от родителите си.

Родителите често се чудят как да се справят с болковото тяло на детето си. Основният въпрос, разбира се, е как се справят със собственото си болково тяло. Способни ли са да бъдат достатъчно присъстващи, когато то се активира, така че да съзнават емоциите си на нивото на чувствата, преди те да се превърнат в мислене и да ги направят „нещастни хора“?

Когато детето получи пристъп на болковото тяло, не можете да направите почти нищо, освен да останете присъстващи, за да не бъдете повлечени в потопа на емоционалното реагиране. Болковото тяло на детето ще се подхрани от това. Болковите тела могат да бъдат изключително драматични. Не им се хващайте. Не ги приемайте твърде насериозно. Ако болковото тяло е задвижено от някакво осуетено желание, не се поддавайте — сега — на исканията му. Иначе детето ще научи, че „колкото по-нещастно съм, толкова по-лесно ще получа каквото искам“. Това е пътят към състоянието на нарушено функциониране по-нататък в живота. Болковото тяло ще бъде фрустрирано от вашето нереагиране и може за кратко още повече да се развихри, преди да се срине. За щастие, пристъпите на болковото тяло на децата са по-кратки, отколкото при възрастните.

Малко след пристъпа или на следващия ден, можете да си поговорите с детето за случилото се. Не му казвайте за болковото тяло. Вместо това му задайте въпроси от рода на: „Какво ти стана вчера, че крещя толкова? Спомняш ли си? Как се почувства? Чувството добро ли беше? Това, което ти стана има ли си име? Не? А ти как би го нарекъл? Ако можеше да го видиш, на какво щеше да ти прилича? Какво стана с него, когато си отиде? То да спи ли отиде? Мислиш ли, че ще се върне пак?“

Това са само няколко предложения за въпроси. Всички те имат за цел да събудят способността за наблюдаване у детето, а именно тази способност е Присъствието. То ще помогне на детето да прекъсне отъждествяването с болковото тяло. Можете също така да си поговорите с детето за вашето собствено болково тяло, като използвате детска терминология. Следващия път, когато детето бъде завладяно от болковото му тяло, можете да му кажете: „То се върна, нали?“ Използвайте думите, които детето е използвало, докато сте разговаряли с него по въпроса. Насочете вниманието на детето към това как чувства то болковото си тяло. Нека нагласата ви бъде неподправен интерес или любопитство, а не критицизъм и осъждане.

Надали това ще спре проявите на болковото тяло. Вероятно детето дори няма да чуе какво му говорите, но все пак някъде вътре в съзнанието му ще остане известна осъзнатост, дори когато болковото му тяло е активно. След няколко негови пристъпа осъзнатостта ще нарасне и болковото тяло ще отслабне. У детето ще започне да възниква Присъствието. И един ден ще откриете, че именно детето ви показва, че вашето болково тяло ви е завладяло.

НЕЩАСТИЕТО

Болковото тяло не е причина на цялото нещастие. Част от него е ново нещастие, създадено, когато не сте били в хармония с настоящия момент, когато сте отрекли по един или друг начин настоящето. Когато осъзнаете, че настоящият момент е винаги такъв, какъвто е, и в този смисъл е неизбежен ще бъдете в състояние да внесете безкомпромисно вътрешно „да“ в него, с което ще спрете нарастването на нещастието, а щом вътрешната съпротива изчезне, ще откриете, че самият Живот ви дава сили.

Нещастието на болковото тяло е винаги непропорционално на привидната му причина. С други думи, то е свръхактивност. Така то може да бъде разпознато — макар и невинаги — от страдащия от него, от обсебения от него. Хората с плътно болково тяло лесно намират причини за това, че се чувстват разстроени, наранени, тъжни или изпълнени със страх. Сравнително маловажни неща, който някой друг би отминал с усмивка или дори не би забелязал, се превръщат в привидната причина за интензивна нещастност. Това, разбира се, не е истинската причина, а само поводът. Той съживява старите натрупани

емоции. После емоциите навлизат в главата и дават енергия на умствените структури.

Болковото тяло и егото са близки роднини. Те се нуждаят едно от друго. Отприщващото ги събитие, или ситуация, се интерпретира и реакцията е през призмата на плътното емоционално его. Значимостта на събитието или ситуацията напълно се изопачава. Вие гледате на настоящето през очите на емоционалното минало вътре във вас. С други думи, това, което виждате и преживявате, се съдържа не в самото събитие или ситуация, а вътре във вас. Или, в някои случаи, наистина се съдържа в събитието или ситуацията, но е многократно умножено от вашата реакция. И тази реакция иска болковото тяло, нуждае се от нея, защото тя го захранва.

Ако някой притежава плътно болково тяло, често е невъзможно да излезе извън създаваната от това болково тяло изопачена интерпретация, извън създаваната от него натоварена е емоции „история“. Колкото повече негативна емоция има в една история, толкова по-плътно и непропускливо става болковото тяло. И съответно, историята не се осъзнава като история, а се приема за самата действителност. Когато сте изцяло в плен на движенията на мисълта и на съпровождащите ги емоции, излизането извън тях не е възможно, понеже вие дори не знаете, че има „навън“. Пленени сте от собствения си филм или сън, пленени сте от своя собствен ад. За вас това е действителността и друга действителност няма. И смятате реакцията си за единствено възможната.

ПРЕКЪСВАНЕ НА ОТЪЖДЕСТВЯВАНЕТО С БОЛКОВОТО ТЯЛО

Човек със силно активно болково тяло има особено енергийно излъчване, което другите възприемат като крайно неприятно. Когато срещнат такъв човек, някои хора незабавно си тръгват или пък свеждат общуването до възможния минимум. Те се чувстват отблъснати от енергийното му поле. Други пък се изпълват с вълна от агресия срещу този човек, отнасят се грубо с него, атакуват го словесно, а понякога и физически. Това означава, че нещо в тях се намира в резонанс с болковото тяло на този човек. Това, спрямо което реагират толкова силно, го има и у тях. То е собственото им болково тяло.

Не е изненадващо, че хора с плътни и често активизирани болкови тела нерядко се оказват в конфликтни ситуации. Понякога,

разбира се, те активно предизвикват такива ситуации. В някои случаи може нищо да не правят, а просто негативността, която излъчват, да е достатъчна, за да се привлече враждебността на другите и това довежда до конфликт. Нужно е високо ниво на Присъствие, за да избегнете реагирането, когато се изправите пред някого с активно болково тяло. Ако успеете да останете присъстващи, понякога вашето Присъствие дава възможност на другия да прекъсне отъждествяването си с болковото тяло и така да изживее чудото на внезапното пробуждане. И въпреки че пробуждането може да е краткотрайно, то все пак полага началото на процеса на по-нататъшно пробуждане.

Едно от първите такива пробуждания, на които станах свидетел, се случи преди много години. Беше почти 11 часа вечерта, когато на вратата се позвъни. Изпълненият с тревога глас на съседката ми Етел се чу през домофона: „Трябва да поговорим. Моля те, отвори“. Етел беше на средна възраст, интелигентна и високообразована. Тя също така имаше и силно его и плътно болково тяло. Като тийнейджърка беше избягала от нацистка Германия и много членове на рода й бяха загинали в концентрационните лагери.

Етел седна на канапето, неспокойна, с трепереща ръце. Извади писма и документи от папката, която носеше със себе си, и ги подреди върху канапето, както и върху пода. Внезапно изпитах странното чувство, че сякаш някакъв превключвател вътре в мен увеличи енергията в тялото ми до максимум. Не ми оставаше нищо друго, освен да остана отворен, осъзнат, интензивно присъстващ — присъстващ с всяка клетка на тялото си. Гледах Етел, без у мен да има каквато и да е мисъл, нито преценка и слушах в покой, без никакъв умствен коментар. От устата й се изля потоп от думи: „Днес получих още едно обезпокоително писмо. Организирали са вендета срещу мен. Трябва да ми помогнеш. С общи усилия ще се справим с тях. Продажните им адвокати няма да се спрат пред нищо. Ще изгубя дома си. Заплашват ме, че ще ме лишат от собственост.“

Оказа се, че е отказала да плати таксата за услугата, защото търговците на недвижимо имущество не извършили някакви необходими поправки. Те на свой ред я заплашили със съд.

Етел ми говори около десет минути. Аз седях, наблюдавах и слушах. Изведнъж тя спря да говори и изгледа подредените около нея документи, все едно се събуждаше от сън. Успокои се, изпълни се с

мекота. Цялото й енергийно поле се беше променило. Погледна ме и каза: „Ама това няма никакво значение, нали?“ „Не, няма“ — отвърнах й. Тя постоя, мълчейки, още няколко минути, после прибра документите и си отиде. На следващия ден ме спря на улицата и впери в мен поглед, изпълнен с подозрение. „Какво ми направи? Миналата нощ за първи път от години спах добре. Като бебе“.

Тя си мислеше, че съм й „направил нещо“, но не бях. Вместо да пита какво съм й направил, може би трябваше да попита какво не съм й направил. Аз не реагирах, не потвърдих действителността на нейната история, не подхраних ума й с още мисли, а болковото й тяло — с още емоции. Позволих й да изживее това, което изживяваше в момента, а силата на позволяването е в ненамесата, в недействането. Да си присъстващ в настоящия момент е безкрайно по-мощно от всичко, което човек може да каже и да направи, въпреки че понякога и да си присъстваш, поражда думи или действия.

Това, което се бе случило с нея, все още не бе трайна промяна, а просто съзиране на това, което е възможно, съзираме на това, което вече бе у нея. В дзен това се нарича сатори. Сатори представлява момент на Присъствие, кратко излизане извън гласа в главата, извън мисловните процеси и тяхното отразяване в тялото като емоция. То е възникването на вътрешна пространственост там, където преди това е имало куп мисли и хаос от емоции.

Мислещият ум не може да разбере Присъствието и затова често го тълкува неправилно. Той ще ви каже, че не проявявате грижовност, състрадание, че оставате на разстояние, не се обвързвате. Ала истината е, че вие се обвързвате, но на ниво, по-дълбоко от мисленето и емоциите. Именно на това ниво се намира истинската среща, истинското съединяване, което е нещо много повече от обвързването. В покоя на Присъствието вие можете да усетите непритежаващата форма същина във вас и в другите хора като едно. Знанието, че сте едно с другите, е истинската любов, истинската загриженост, истинското състрадание.

„СТИМУЛАТОРИ“

Някои болкови тела реагират само на един конкретен вид стимулатор или ситуация, която обикновено е в резонанс с определен вид емоционална болка, изстрадана в миналото. Например, ако детето

израства с родители, за които финансовите въпроси са източник на чести драматични сблъсъци и конфликти, то може да попие страха на родителите по отношение на парите и да развие болково тяло, което се стимулира винаги, когато се намесят финансови въпроси. Детето, вече като възрастен, се разстройва дори ако става дума за незначителни парични суми. Зад разстройването, или гнева, стои загриженост за оцеляването, както и силен страх. Виждал съм духовни, т.е. сравнително осъзнати хора, които крещят, упрекват и сипят обвинения в момента, в който започнат разговор по телефона със своя борсов или търговски посредник. Също както на всеки пакет цигари има предупреждение за вредата от пушенето, така и върху всяка банкнота или банково извлечение би трябвало да има предупреждение: „Парите могат да активират болковото тяло и да доведат до пълна несъзнателност.“

Някой, който през детството си е бил пренебрегван или често оставян сам от единия от родителите си, най-вероятно ще развие болково тяло, което ще се стимулира от всяка ситуация дори в далечен резонанс с изначалния страх от изоставяне. Приятел, който закъснее с няколко минути, за да го вземе от летището, или съпругата, която се връща по-късно вкъщи, може да доведе до силен пристъп на болковото тяло. Ако партньорката или съпругата го напусне или почине, емоционалната болка, която ще преживее, далеч ще надхвърли болката, естествена при такива ситуации. Тя може да е интензивно терзание, продължителна депресия или обсесивен гняв.

Жена, която е била физически малтретирана от баща си като малка, може да открие, че болковото й тяло лесно се активира, когато установи близка връзка с някой мъж. Образно казано, емоцията, която изгражда болковото й тяло, ще я привлече към мъж с болково тяло, сходно с това на баща й. Нейното болково тяло може да се почувства привлечено като с магнит към някой, който ще му даде още от същата болка. Тази болка понякога погрешно се тълкува като влюбване.

Мъж, който е бил нежелано дете и не е получил никаква любов и минимални грижа и внимание от майка си, развива у себе си плътно амбивалентно болково тяло, състоящо се от неосъществен силен копнеж да получи любовта на майка си и едновременно с това интензивна омраза към нея, защото не му е дала това, от което отчаяно се е нуждаел. Когато той стане възрастен, почти всяка жена ще

стимулира у него страданията на болковото му тяло — емоционална болка, — и това ще се проявява като пристрастеност да „завладее и съблазни“ почти всяка жена, с която се запознае, за да получи женската любов и внимание, за които болковото тяло копнее. Той ще стане експерт по съблазняването, но веднага щом връзката му с някоя жена стане интимна или бъде отхвърлен, гневът на болковото му тяло към майка му ще се върне и ще саботира връзката.

Когато осъзнавате болковото си тяло още щом се прояви, бързо ще научите кои са най-честите стимулатори, които го активират — било те ситуации или определени неща, които други хора казват или вършат. Когато се появят такива стимулатори, веднага ще ги видите като това, което са, и у вас ще настъпи състояние на повишена осъзнатост. В рамките на секунда-две ще забележите емоционалната си реакция, която всъщност е проявяващото се болково тяло, но щом сте в състояние на осъзнато Присъствие, няма да се отъждествите с нея, което означава, че болковото тяло няма да ви завладее и да стане гласа в главата ви. Ако по това време сте с партньора си, можете да кажете: „Това, което току-що каза (или направи), активира моето болково тяло“. Споразумейте се с партньора си винаги, когато някой от вас каже или направи нещо, което стимулира болковото тяло на другия, незабавно да го споделя. Така болковото тяло няма да може да се възобновява чрез драмите във вашите взаимоотношения и вместо да ви хвърля в състояние на несъзнателност, ще ви помогне да станете напълно присъстващи.

Всеки път, когато сте присъстващи, но болковото ви тяло се активира, част от неговата негативна емоционална енергия ще изгори, ще се преобразува в Присъствие. Останалата част бързо ще се оттегли и ще изчака по-добра възможност да се прояви отново, т.е. ще изчака момент, когато сте по-малко съзнаващи. Една по-добра възможност за проява на болковото тяло е, когато изгубвате Присъствието си, може би след като сте пили алкохол или докато гледате филм, изпълнен с насилие. Дори най-малката негативна емоция, например раздразнение или разтревоженост, може да послужи като врата, през която болковото тяло да се върне. То се нуждае от вашата несъзнателност. И не може да понася светлината на Присъствието.

БОЛКОВОТО ТЯЛО И ПРОБУЖДАНЕТО

На пръв поглед може да изглежда, че болковото тяло е най-голямото препятствие по пътя към възникването на ново съзнание у човечеството. То превзема ума ви, контролира и изопачава мислите ви, нарушава отношенията ви с другите хора, усещате го като тъмен облак, завзел цялото ви енергийно поле. Склонно е — казано с духовни термини — да предизвиква у вас несъзнателност, т.е. да ви подтиква изцяло да се отъждествявате с ума и емоциите. Превръща ви в реагиращи, кара ви да казвате и правите неща, насочени към увеличаване на нещастието в самите вас и в света около вас.

Когато нещастието се увеличава, това довежда и до увеличаване на нарушенията в собствения ви живот. Може би тялото не може да поеме повече стрес и затова развива някаква болест или някаква форма на нарушено функциониране. Може би ставате участник в инцидент, в някоя конфликтна ситуация или драма, причинена от желанието на болковото тяло нещо лошо да се случи, или извършвате физическо насилие. Или пък се оказва, че всичко ви идва твърде много и повече не сте в състояние да живеете с нещастния си аз. Болковото тяло е, разбира се, част от този фалшив аз.

Когато бъдете завладени от болковото тяло, когато не го осъзнавате като това, което е, то се превръща в част от вашето его. И всичко, с което се отъждествявате, се превръща в его. Болковото тяло е едно от най-могъщите неща, с които егото може да се отъждестви, също както болковото тяло на свой ред се нуждае от егото, за да възобновява себе си чрез него. Този съюз обаче в крайна сметка се разпада всеки път, когато болковото тяло е толкова плътно, че его-структурите на ума, вместо да се подсилват от него, отслабват от неспирната, мощна атака на енергийния му заряд. По същия начин едно електрическо устройство може да се зареди от тока, но и да се развали, когато волтажът е твърде висок.

Хората с плътни болкови тела често стигат до момент, в който усещат, че животът им вече е станал нетърпим, че не могат да понасят повече болка, повече драма. Една жена изрази това състояние с категоричните и простички думи: „Писна ми да съм нещастна“. Някои хора могат да почувстват, както аз навремето, че не могат да живеят повече със себе си. В такъв случай основен приоритет става вътрешното спокойствие. Силната емоционална болка ги принуждава да прекратят отъждествяването с ума и умствено-емоционалните

структури, които са родили и увековечили нещастния им аз. Тогава те научават, че нито нещастната им история, нито изпитваните от тях емоции са това, което те самите са. Осъзнават и че са познаващото, а не познаването. Вместо да ги тласка в несъзнателното, болковото им тяло ги пробужда, оказва се решаващият фактор, който ги изстрелва в състоянието на Присъствие.

Ала поради безпрецедентния прилив на осъзнатост, който се случва на нашата планета сега, много хора вече се нуждаят да стигнат до дъното на изпитваното от тях силно страдание, за да прекъснат отъждествяването с болковото тяло. Всеки път, когато осъзнават, че се връщат обратно към състоянието на нарушено функциониране, те се оказват способни да излязат от отъждествяването с мисленето и емоциите и да навлязат в състоянието на Присъствие. Не упражняват съпротива, стават спокойни и осъзнати, едно с това, което е вътре в тях и извън тях.

Следващата стъпка в човешката еволюция не е неизбежна, но за първи път в историята на планетата може да бъде съзнателен избор. Кой прави този избор? Вие. А кои сте вие? Съзнанието, което е осъзнало себе си.

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ БОЛКОВОТО ТЯЛО

Хората често задават следния въпрос: „Колко време е нужно, за да се освободя от болковото тяло?“ Отговорът е, разбира се, че зависи от плътността на болковото тяло на конкретния човек и от степента или интензивността на неговото Присъствие. Не болковото тяло, а отъждествяването с него причинява страданието, което вие причинявате на себе си и на другите. И не болковото тяло, а отъждествяването с него ви кара да изживявате отново и отново миналото и ви държи в състояние на неосъзнатост. Така че по-важният въпрос, който трябва да си зададете, е: „Колко време е нужно, за да се освободя от отъждествяването с болковото тяло?“

Отговорът на този въпрос е: никакво време. Когато болковото тяло се активира, знайте, че това, което усещате, е болковото тяло във вас. Да знаете това е всичко, от което се нуждаете, за да се освободите от отъждествяването с него. Щом отъждествяването престане, започва преобразуването. Знаенето пречи на старите емоции да се появят отново в главата ви и да завладеят не само вътрешния ви диалог, но и

действията ви, и взаимоотношенията с другите. Когато знаете, болковото тяло вече не може да ви използва и чрез вас да възобновява себе си. Възможно е старите емоции да се задържат у вас известно време и понякога да излизат на преден план. Възможно е дори да ви подлъжат да се отъждествите с тях и така да засенчите знаенето, но такива „тъмни“ периоди не траят дълго. Да не проектирате старите емоции върху настоящите ситуации означава да ги погледнете „очи в очи“. Може да ви е неприятно, но не е болка за умиране. Вашето Присъствие вече е по-способно да ги удържи. Емоциите ви не са този, който сте.

Иисус има предвид именно това, когато казва: „И тъй, бъдете съвършени, както е съвършен и Небесният ваш Отец“. Новозаветното „съвършени“ е погрешен превод на гръцката дума в оригинала, означаваща „цялостни“. Така че не е нужно да ставате цялостни, защото вече сте такива — просто бъдете това, което сте, със или без болково тяло.

Когато усещате болковото тяло, не изпадайте в грешката да си мислите, че нещо с вас не е наред, Егото обожава да правите проблем от самите себе си. Знаенето трябва да бъде следвано от приемане. Всичко друго отново би го затъмнило. Приемането означава да си позволите да чувствате това, което чувствате в момента. То е част от битието на настоящето. Не може да се борите с това, което е. Е, всъщност можете, но би ви причинило доста страдания. А като приемете, като позволите, ще станете тези, които сте: обширни, пространни. Ще станете цялостни. Вече няма да бъдете фрагмент, като какъвто егото се възприема. На светло ще излезе истинската ви природа, която е едно с природата на Бог.

СЕДМА ГЛАВА
ОТКРИВАНЕТО НА СЕБЕ СИ

Гноти сеаутон — „Познай себе си“. Тези думи били издълбани над входа на храма на Аполон в Делфи, мястото, където се намирал Свещеният оракул. В древна Гърция хората посещавали Оракула с надеждата, че той ще им открие каква съдба ги очаква или какви действия да предприемат в ситуацията, в която се намират. Вероятно повечето посетители са прочитали тези думи, влизайки в храма, без да съзнават, че те съдържат истина, по-дълбока от всичко, което Оракулът би им казал. Вероятно също така не са съзнавали, че независимо колко голямо откровение и колко точна информация получавали, в крайна сметка те се оказвали безполезни, тъй като не можели да ги спасят от нещастия или от създаденото от самите тях страдание — защото е трябвало най-напред да разберат истината, съдържаща се в думите „Познай себе си“. Преди да попитате каквото и да било, най-напред задайте най-важния за живота ви въпрос: Кой съм аз?

Несъзнателните хора — а голяма част от хората си остават несъзнателни, впримчени от своето его през целия си живот — бързо ще ви отговорят кои са: ще ви кажат името си, професията си, личната си история, размерите или състоянието на своето тяло, както и всичко друго, с което се отъждествяват. Други хора ще изглеждат привидно по-духовни, тъй като смятат себе си за безсмъртна душа или божествен дух. Ала познават ли те наистина себе си, или чисто и просто са прибавили известен брой духовни на вид понятия към съдържанието на ума си? Познаването на себе си далеч надхвърля усвояването на едно или друго множество от представи или вярвания, убеждения. Духовните идеи и вярвания в най-добрия случай са полезни указатели, но сами по себе си рядко успяват да разрушат здраво вкоренените ключови понятия за това кои сте — част от обусловеността на човешкия ум. Познаването на себе си в по-дълбок план няма нищо общо с всички онези представи, които блуждаят в ума ви. Познаването на себе си трябва да има за основа Битието, а не лутането в ума.

Усещането за това, кой сте, определя какво възприемате за свои потребности и какво има значение за вас в живота — а онова, което има значение за вас в живота, притежава властта да ви разстройва и обърква. Можете да използвате така формулираното определение като критерий, за да разберете доколко познавате себе си. Това, което има значение, не е задължително онова, което казвате или в което вярвате, а което действията и реакциите ви разкриват като важно за вас. Така че е добре да си зададете въпроса: кои са нещата, които ме разстройват и объркват? Ако дребни неща притежават властта да ви разстройват, значи този, който мислите, че сте, е именно такъв: дребнав. И несъзнателно ще се възприемате като такъв. Какво представляват дребните неща? В крайна сметка се оказва, че всички неща са дребни, понеже са преходни.

Възможно е да кажете: „Знам, че съм безсмъртен дух“ или „Уморих се от този луд свят; единственото, което желая, е известно спокойствие“ — и ето че телефонът иззвънява. Лоши новини: срив на борсовия пазар; сделката, която се опитвате да сключите, най-вероятно ще пропадне, откраднали са ви колата; тъща ви пристига; пътуването е отменено; партньорът ви ви напуска; те искат още пари; казвате на себе си, че вината е ваша. Внезапно у вас се надига вълна от гняв, от тревога. Гласът ви става груб: „Не мога повече да понасям това!“ Вие обвинявате и упреквате, нападате другите, защитавате се, оправдавате се; и всичко това протича на автопилот. Има нещо, което е очевидно много по-важно за вас в настоящия момент от вътрешния ви мир, за който преди минутка си мислехте, че е всичко, от което се нуждаете. Оказва се, че вече не сте безсмъртен дух. Сделката, парите, договорът, загубата или заплахата от загуба са много по-важни. За кого? За безсмъртния дух, който твърдяхте, че сте? Не, за „мен“. За онова дребно мен, което се стреми да получи сигурност или себеосъществяване чрез преходните неща, и се тревожи или гневи, защото не получава исканото. Е, поне сега вече знаете кой мислите, че сте.

Ако покоят е наистина това, което желаете, тогава ще изберете покоя. Ако покоят има за вас по-голямо значение от всичко друго, и ако наистина се смятате за дух, а не за дребно аз, то ще останете

нереагиращи и напълно осъзнати дори срещу предизвикващи ви хора или ситуации. Ще приемете незабавно моментната ситуация и по този начин ще станете едно с нея вместо да се отделяте от нея. И тогава от вашата осъзнатост ще се роди отговор. Това, което наистина сте (съзнателността), а не това, което мислите, че сте (дребното аз), ще отговори. Отговорът ще бъде мощен и ефикасен, и няма да превърне нито човек, нито ситуация във враг.

Светът винаги прави така, че да не можете да се залъгвате дълго време кой сте — той винаги ви показва нещата, които наистина имат значение за вас. Как реагирате на хора и ситуации, най-вече когато те ви предизвикат, е най-добрият индикатор за това колко дълбоко познавате себе си.

Колкото по-ограничено, по-тясно е его виждането ви за себе си, толкова по-пълно ще вникнете, ще се съсредоточите и ще реагирате на его-ограничеността, несъзнателността на другите. Техните „грешки“ или това, което възприемате като техни грешки, ще се превърне за вас в идентичност на тези хора. Това означава, че вие ще виждате в тях единствено егото им, и така ще укрепите и собственото си его. Вместо да гледате „през“ егото на другите, ще гледате самото его. Кой гледа егото им? Вашето его.

Крайно несъзнателните хора изживяват собственото си его посредством неговото отражение у другите. Когато осъзнаете, че това, на което реагирате у другите, го има също така и у вас (понякога — само у вас), значи вече започвате да осъзнавате собственото си его. На този етап може да осъзнаете и че това, което правите на другите, всъщност го правите на себе си. И ще престанете да гледате на себе си като на жертва.

Вие не сте егото, така че когато осъзнаете егото у вас, това не означава, че знаете кой сте, а означава само, че знаете кой не сте. Ала именно знаенето кой не сте премахва най-голямото препятствие по пътя към истинското познаване на себе си.

Никой не може да ви каже кой сте. Защото това ще бъде още едно понятие — съответно няма да може да ви промени. Кой сте вие не се нуждае от убеждения. Всъщност всяко вярване или убеждение е пречка по пътя ви. Кой сте не се нуждае дори от това да съзнавате кой сте вие, тъй като вече сте, който сте. Ала без осъзнаването кой сте не може да просветне в света. Кой сте ще си остане в неизявеното, което,

разбира се, е вашият истински дом. И тогава ще изглеждате като бедняк, който не знае, че има банкова сметка от 100 милиона долара и богатството му остава непроявен потенциал.

ИЗОБИЛИЕТО

Кой мислите, че сте, е тясно свързано и с това по какъв начин се виждате застрашени от другите. Много хора се оплакват, че останалите не се отнасят с тях достатъчно добре. „Не ме уважават, не ми обръщат внимание, не ме признават — казват те. — Приемат ме за даденост, не за някого, с когото трябва да се съобразяват.“ Когато хората са любезни, те ги подозират в скрити помисли. „Другите искат да ме манипулират, да се възползват от мен. И никой не ме обича.“

Този, който мислят, че са, е: „Аз съм едно нуждаещо се «малко аз», чиито нужди никой не желае да задоволи“. Това базисно погрешно възприемане на „кой съм“ създава дисфункция във всички техни отношения. Те вярват, че не могат да дадат нищо на света или на другите, както и че светът или другите не им дават това, от което се нуждаят. Цялата им действителност се основава на едно илюзорно усещане кои са. То саботира ситуациите, в които се озовават, опетнява всичките им отношения с другите хора. Ако мисълта за липса — била тя липса на пари, на признание или на любов — е част от това, кой мислите, че сте, винаги ще усещате загуба. Вместо да признаете всичко добро, което вече го има в живота ви, вие изобщо няма да го забелязвате и ще мислите непрекъснато само за загубата. Признаването на доброто, присъстващо в живота ви, е в основата на всяко изобилие, факт е, че когато си мислите, че светът се отдръпва от вас, всъщност вие се отдръпвате от света. Отдръпвате се от него, защото дълбоко в себе си се смятате за незначителни и следователно нямате какво да дадете на другите.

Опитайте това няколко седмици и вижте как то променя вашата действителност: всеки път, когато си мислите, че хората не ви дават нещо — похвала, добра оценка, помощ, любяща загриженост и т.н., — дайте им го вие. Нямате ли го? Ами постъпвайте така, все едно, че го имате, и то ще дойде. И тогава, веднага щом започнете да давате, ще започнете и да получавате. Не можете да получите това, което не давате. Потокът навън предопределя потока навътре. Всичко, което мислите, че светът не ви дава, вие вече го имате. Това включва и

изобилието. Законът, че потокът навън предопределя потока навътре, е изказан от Иисус със следните разтърсващи думи: „Давайте, и ще ви се даде: мярка добра, натъпкана, стърсена и препълнена ще изсипят в пазвата ви…“[1]

Източникът на изобилието не е извън вас. Той е част от „кой сте“. Започнете, като най-напред признаете и осъзнаете изобилието извън вас. Забележете пълнотата на живота около вас. Топлината на слънцето, галеща кожата ви, красивите цветя пред цветарския магазин, отхапването на парче сочен плод, изобилието на небесен дъжд. Пълнотата на живота е на всяка крачка. Забелязвайки тази изобилна заобикаляща ви пълнота, вие се пробуждате, за да забележите вътрешното, спящо във вас изобилие. Нека то се излее навън. Когато се усмихнете на непознат, това вече е поток енергия навън. Ставате „даващ“. Често се питайте: „Какво мога да дам; как да помогна на този човек, на тази ситуация?“ Не е нужно да притежавате нещо, за да се чувствате изобилни, макар че ако във вас има постоянно усещане за изобилие, нещата почти сигурно ще потекат към вас. Изобилието идва само при онези, които вече го имат. Това сякаш звучи несправедливо, но ако внимателно го обмислите, ще видите, че не е така. Това е универсален закон. И изобилието, и оскъдицата са вътрешни състояния, които се проявяват като ваша действителност. Иисус казва същото със следните думи: „Защото който има, нему ще се даде, а който няма, от него ще се отнеме и това, що има“[2].

ПОЗНАВАНЕТО НА СЕБЕ СИ И ЗНАНИЕТО ЗА СЕБЕ СИ

Възможно е да не познавате себе си, защото се страхувате от това, което бихте открили, ако се познавахте. Много хора таят в себе си страх, че са лоши. Ала това, което можете да откриете за себе си, не сте вие. Това, което можете да узнаете за себе си, не сте вие.

Докато някои хора не искат да узнаят кои са, защото се страхуват, други изпитват неутолимо любопитство към себе си и искат да откриват все повече неща за себе си. Може толкова да сте обладани от мисълта за себе си, че да прекарате години в психоанализа, да изследвате всеки аспект на детството си, да разкриете тайни страхове и желания и многобройните пластове сложност, които съставляват личността и характера ви. След десет години психотерапевтът може да

се измори от вас и историята ви и да ви каже, че анализът е приключил. Вероятно ще ви отпрати с досие от пет хиляди страници. „Това е всичко за вас. Ето това сте вие“. И докато носите тежката папка към къщи, първоначалното удовлетворение, че най-после сте познали себе си, ще отстъпи пред усещането за непълнота. В главата ви ще пърха подозрение, че трябва да сте нещо повече от това, което се съдържа в папката. И наистина е така — може би не в количествения аспект на фактите, а в качествения аспект на дълбочината.

Няма нищо лошо в психоанализата или откритията относно миналото ви, стига да не смесвате знанието за себе си с познаването на себе си. Пет хилядите страници досие е знание за вас: съдържанието на ума ви, обусловено от миналото. Това, което научавате посредством психоанализа или самонаблюдение, е знание за вас. То не е вас. То е съдържание, не същина. Надмогването на егото е надмогване на съдържанието. Да познаваш себе си е да бъдеш себе си, да бъдеш себе си е край на отъждествяването със съдържанието.

Повечето хора се самоопределят чрез съдържанието на живота си. Съдържанието е това, което възприемат, преживяват, правят, мислят и усещат. Съдържанието е това, което почти изцяло поглъща вниманието на повечето хора и с което те се отъждествяват. Когато мислите или казвате „моя живот“, вие нямате предвид живота, който сте, а живота, който имате или ви се струва, че имате. С други думи, съдържанието — вашата възраст, здравословно състояние, взаимоотношения с другите, финанси, работа, начин на живот, както и умствено-емоционалното ви състояние. Вътрешните или външните обстоятелства на вашия живот, вашето минало и вашето бъдеще — всичко това спада към сферата на съдържанието, към нея спадат и събитията, т.е. всичко, което се случва.

Тогава съществува ли нещо, което да не е съдържание? Да, съществува, и то дава възможност на съдържанието да бъде — вътрешното пространство на съзнанието.

ХАОСЪТ И ПО-ВИСШИЯТ ПОРЯДЪК

Когато познавате себе си само чрез съдържанието, ще си мислите, че знаете кое е добро и кое е лошо за вас. Ще различавате събитията, „добри за мен“, и събитията, „лоши за мен“. Ала това е фрагментирано възприемане на целостта на живота, в която всичко е

взаимосвързано и всяко събитие има своето необходимо място и функция. Тази цялост представлява нещо много повече от повърхността на нещата и външния им вид, много повече от общия сбор на частите, много повече от съдържанието на вашия живот или от съдържанието на света.

Зад понякога изглеждащата случайна или дори хаотична последователност на събитията в живота ни, както и в света, се разгръща един по-висш порядък и цел. Този факт е прекрасно изразен в следната констатация на дзен-будизма: „Снегът вали и всяка снежинка си е на мястото“ Никога не можем да разберем този по-висш порядък, мислейки за него, защото мисленето е съдържание, а по-висшият порядък произхожда от непритежаващото форма царство на съзнанието, от всеобщия разум. Но пък можем да го съзрем за миг, и, нещо повече, да влезем в хармония с него, което означава да сме съзнателни участници в разгръщането на неговата по-висша цел.

Когато се разхождаме в девствена гора, умът ни вижда във всичко наоколо единствено безредие и хаос. Той дори не е способен да различи живота (доброто) от смъртта (лошото), тъй като навсякъде от разлагаща се, разпадаща се материя покълва нов живот. Само ако сме вътрешно достатъчно притихнали и ако сме накарали гласа на мисленето да замълчи, ще можем да осъзнаем, че около нас има прекрасна скрита хармония, святото, по-висш порядък, благодарение на които всяко нещо е на мястото си и не може да бъде нищо друго освен това, което е, по начина, по който е.

Умът се чувства по-удобно в подредения от човека парк, защото в него всичко е според човешки замисъл, нищо не е органично, естествено. В парка има ред, разбираем за човешкия ум. В девствената гора съществува неразбираем ред, изглеждащ за човешкия ум като хаос. Порядък отвъд умствените категории „добро“ и „лошо“. Човек не може да го разбере посредством мисълта, но може да го усети, когато се освободи от мисълта, когато притихне вътрешно, когато престане да се опитва да анализира и обяснява. Едва тогава ще съзре свещеността на гората. Щом усетите скритата хармония, ще осъзнаете, че не сте нещо отделно от нея, а когато осъзнаете това, ще станете съзнателни участници в нея. По този начин природата ви помага да влезете в хармония с целостта на живота.

ДОБРО И ЛОШО

В определен момент през живота си повечето хора осъзнават, че съществува не само раждане, израстване, успех, добро здраве, удоволствие и победи, но също така и загуби, неуспехи, болести, старост, разпад, болка и смърт. Конвенционалните имена за двата типа неща са „добро“ и „лошо“, ред и безредие. „Смисълът“ на човешкия живот обикновено се свързва с това, което той нарича „добро“, но доброто непрекъснато заплашва да се срине, да рухне, да премине в безредие; когато животът изгуби смисъла си, човекът е застрашен от безсмислеността и „лошото“. Рано или късно безредието връхлита в живота на всеки човек, независимо колко застраховки си е направил. Връхлита под формата на загуба или инцидент, болест, някаква форма на инвалидност, стареене, смърт. Ала връхлитането на безредието и настъпващият в резултат срив на дефинирания от ума смисъл могат да се окажат вратата, водеща към по-висш порядък.

„Защото мъдростта на тоя свят е безумство пред Бога“[3], се казва в Библията. Какво е „мъдростта на тоя свят?“ Движението на мисълта, а смисълът се дефинира предимно и най-вече от мисълта.

Мисленето изолира една ситуация или събитие и го нарича „добро“ или „лошо“ — сякаш то има отделно съществуване. Когато прекалено се мисли, действителността се фрагментира. Това фрагментиране е илюзия, но изглежда напълно реално за човека, който е в негов плен. Вселената е неделима цялост, в която всичко е взаимосвързано, изолирани неща няма.

По-дълбоката взаимосвързаност на всички неща и събития предполага, че умствените етикети „добро“ и „лошо“ са в крайна сметка илюзорни. Те винаги предполагат ограничена гледна точка и в този смисъл са само относително верни и са временни. Прекрасна илюстрация е историята за мъдрия човек, който спечелил от лотарията скъпа кола. Семейството и приятелите му се зарадвали на късмета му и дошли да го поздравят. „Не е ли страхотно! — казали те. — Та ти си истински късметлия!“ Мъжът се усмихнал и отвърнал: — „Може би“. Няколко седмици се радвал на колата, пътувал с нея нагоре-надолу. Ала един ден пиян шофьор се блъснал в него на едно кръстовище и той се озовал в болницата с множество наранявания. Семейството му и приятелите му дошли на посещение. Рекли му: „Такава липса на късмет!“ Той пак се усмихнал и им отвърнал: „Може би“. Докато бил в болницата, една нощ се образувало свлачище и къщата му рухнала в

морето. На следващия ден приятелите му дошли на посещение и казали: „Не си ли късметлия — беше в болницата и затова не падна с къщата в морето.“ Той отново отвърнал: „Може би.“

„Може би“ на мъдрия човек всъщност означава неговия отказ да съди случващите се неща. Вместо да отсъжда, той приема, и по този начин влиза в съзнателна хармония с по-висшия порядък. Той знае, че често е невъзможно умът да разбере какво място заема или каква цел има в тъканта на цялото привидно случайно събитие. Но случайни събития не съществуват, нито пък има неща или събития, съществуващи изолирано само чрез себе си и за себе си. Атомите, които съставляват вашето тяло, някога са били родени сред звездите, а причините дори за най-малкото събитие са буквално безкрайни и свързани с цялото по безброй неразбираеми начини. Ако искате да проследите причината за дадено събитие, ще се наложи да се върнете до самото начало на сътворението. Космосът не е хаотичен. Самата дума „космос“ означава „ред, порядък“. Ала не ред, разбираем за човешкия ум. И все пак, въпреки че умът не е в състояние да го разбере, понякога успява да надзърне в него.

НЕ ОБРЪЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТОВА, КОЕТО СЕ СЛУЧВА

Дж. Кришнамурти, великият индийски философ и духовен учител, почти непрекъснато пътувал по света и изнасял беседи. В продължение на повече от петдесет години той се опитвал да предаде с думи — които са съдържание — това, което е отвъд думите, отвъд съдържанието. По време на една от неговите лекции, през по-късния етап от живота му, той учудил слушателите си със следния въпрос: „Искате ли да научите тайната ми?“ Всички застанали нащрек. Сред слушателите имало хора, които вече двадесет-тридесет години го слушали и все не успявали да схванат същината на ученията му. И най-после, след всичките тези години, учителят цял да им даде ключа към разбирането на думите му. „Ето тайната ми: не обръщам внимание на това, което се случва“ — казал Кришнамурти.

Той не се впуснал в подробности, така че подозирам, по-голямата част от слушателите му били още по-объркани отпреди. Ала съдържанието на простите на пръв поглед думи е дълбоко и проникновено.

Да не обръщаш внимание на това, което се случва — какво означава това? Означава, че вътрешно съм в хармония с всичко случващо се. Под „това, което се случва“ се има предвид настоящия момент, който винаги е такъв, какъвто е. Подразбира се съдържанието, формата, която настоящият момент — защото не съществува нищо друго, освен настоящия момент — приема. Да бъдете в хармония с това, което е, означава да се отнасяте с вътрешна несъпротива към „това, което се случва“. Означава да не му лепвате умствените етикети „добро“ или „лошо“, а да го оставите да бъде. Но следва ли от това, че няма смисъл да предприемате действия, имащи за цел някаква промяна в живота ви? Не, точно обратното. Когато в основата на вашите действия стои вътрешната хармония с настоящия момент, действията ви стават овластени от разума на самия Живот.

ТАКА ЛИ?

Дзен-учителят Хакуин живеел в един град в Япония. Бил високо почитан и много хора търсели от него духовно напътствие. Случило се дъщерята на съседите, тийнейджърка, да забременее. Когато родителите й, разгневени я обсипвали с обиди и я запитали кой е бащата, тя им казала, че е Хакуин. Побеснелите родители хукнали към къщата на Хакуин и с викове и хули му казали, че дъщеря им признала, че той е бащата на бебето. Единственото, което Хакуин рекъл, било: „Така ли?“

Новината за скандала бързо се разпространила из града, че и извън него. Хакуин изгубил репутацията си. Това не го притеснявало. Вече никой не го търсел за съвет. Той не се тревожел Когато детето се родило, родителите на момичето го отнесли при Хакуин. „Ти си бащата, гледай си бебето“. Учителят се грижел за бебето с любов. Година по-късно момичето, изпълнено с угризения на съвестта, признало пред родителите си, че бащата бил един младеж, който работел в месарницата. Смутени, те отишли при Хакуин да се извинят и да молят прошка „Наистина съжаляваме. Дойдохме да вземем бебето. Дъщеря ни призна, че не ти си бащата“. „Така ли?“ — отвърнал Хакуин и им предал бебето.

Учителят отговарял на лъжата и истината, на лошите и добрите новини по един и същ начин: „Така ли?“ Той приемал формата, която настоящият момент — лош или добър — имал, приемал я такава,

каквато е, и по този начин не ставал участник в човешката драма. Не персонализирал събитията. Не бил ничия жертва. Бил в толкова пълно единение с това, което се случвало, че то вече нямало власт над него. Само ако се съпротивлявате на това, което се случва, ще зависите от произвола на случващото се и светът ще определя щастието и нещастието ви.

Хакуин се грижел за бебето с любов. Лошото се обърнало в добро чрез силата на несъпротивата. Давайки на настоящето това, което то изисква, Хакуин върнал бебето, когато дошло време да му го поискат.

Представете си за миг как егото би реагирало на различните етапи на описаното събитие.

ЕГОТО И НАСТОЯЩИЯТ МОМЕНТ

Най-важното, изначално отношение във вашия живот е отношението ви с Настоящето, или по-скоро с формата, която Настоящето приема, т.е. с това, което е, или с това, което се случва. Ако отношението ви с Настоящето е с нарушено функциониране, това ще се отразява във всяко друго отношение, в което влизате, във всяка ситуация, с която се сблъсквате. Егото може да бъде дефинирано по следния начин: „дисфункционално отношение с настоящия момент“. Именно в настоящия момент можете да решите какъв вид отношение искате да имате с настоящия момент.

След като сте достигнали определено ниво на осъзнатост (а след като четете тази книга, безспорно сте достигнали това ниво), вече сте способни да решите какъв вид отношение искате да имате с настоящия момент. Какво искате да бъде за вас той — приятел или враг? Настоящият момент е неотделим от вашия живот, така че това, което решавате, е всъщност какъв вид отношение искате да имате с живота. След като сте решили, че искате настоящият момент да бъде ваш приятел, първата крачка вече изцяло зависи от вас: сприятелете се с момента, приемете го с добре дошъл, независимо от формата, в която се явява, и скоро ще видите резултата. Животът става приятелски настроен към вас: хората ви помагат, обстоятелствата ви съдействат. Едно ваше решение променя цялата действителност, в която живеете. Но се налага да вземате това решение отново и отново, и отново — докато стане естествено да живеете по такъв начин.

Решението да превърнете настоящия момент във ваш приятел слага край на егото. Егото никога не може да бъде в хармония с настоящия момент, т.е. в хармония с живота, тъй като самата му природа го принуждава да игнорира, да се съпротивлява, да обезценява Настоящето. Егото живее за времето и се захранва от него. Колкото по-силно е егото, толкова повече време от живота ви обхваща то. Почти всяка мисъл в ума ви е посветена на миналото или на бъдещото, вашето усещане за аза се оказва зависимо от миналото, а вашата идентичност — от бъдещето, за да се осъществи. Страхът, тревогата, очакванията, съжаленията, вината, гневът са нарушено функциониране на обвързаното с времето състояние на съзнанието.

Егото се отнася към настоящия момент по три начина: то го приема като средство за постигане на някаква цел, като препятствие или като враг. Нека ги разгледаме поотделно, така че когато този модел започне да действа при вас, да можете да го разпознаете.

За егото настоящият момент е в най-добрия случай само средство за постигане на някаква цел. Това е стъпка по пътя към един бъдещ момент, който вие смятате за много по-важен от настоящето, макар че бъдещето никога не идва по друг начин при вас, освен като настояще и в този смисъл формата му на „бъдеще“ е само една мисъл в главата ви. С други думи, вие никога не сте напълно тук, защото винаги се опитвате да стигнете някъде другаде.

Когато този модел се утвърди — а това се случва доста често, — настоящето придобива вида на препятствие, което трябва да бъде преодоляно. Така се раждат нетърпението, фрустрацията, стресът, които в нашата култура представляват всекидневната действителност, нормалното състояние на много хора. Животът, който е сега, се възприема като „проблем“ и се оказва, че човек живее в свят на проблеми, които трябва да бъдат разрешени, за да може той да е щастлив, осъществен и наистина да започне да живее — или поне така му се струва. Обаче главният сред тези проблеми е следният: в момента, в който един проблем бъде разрешен, възниква друг. Работата е там, че докато на настоящия момент се гледа като на препятствие, проблемите няма как да свършат. „Ще бъда такъв, какъвто ти искаш да бъда — казва Животът или Настоящето. — Ще се отнасям към теб така, както ти се отнасяш към мен. Ако гледаш на мен като на проблем,

ще бъда проблем. Ако гледаш на мен като на препятствие, ще стана препятствие“.

В най-лошия случай — също доста често явление — настоящият момент се смята за враг. Когато мразите това, което правите, оплаквате се от това, което ви заобикаля, проклинате нещата, които стават или са станали, или когато вътрешният ви диалог се състои от „трябва“ и „не трябва“, от укори и обвинения, значи спорите с това, което е, и именно този спор е проблемът. Вие превръщате Живота във враг и Животът ви казва: „След като искаш война, война и ще получиш.“ Вие изживявате външната действителност, която е отражение на вътрешното ви състояние, като враждебна.

Един жизненоважен въпрос, който трябва често да си задавате, е следният: какво е отношението ми с настоящия момент? Бъдете осъзнати, за да можете да откриете точния отговор. Дали не възприемам Настоящето просто като средство за постигаме на някаква цел? Или като препятствие? Или го превръщам във враг? Тъй като настоящият момент е всичко, което имате и някога ще имате, тъй като Животът е неотделим от Настоящето, въпросът, който си задавате, всъщност е следният: Какво е отношението ми с Живота? Този въпрос е отличен начин да се свали маската на егото и да се навлезе в състоянието на Присъствие. Макар въпросът да не въплъщава абсолютната истина, (в крайна сметка, аз и настоящият момент сме едно), той е полезен указател за посоката. Задавайте си го дотогава, докато вече няма да ви бъде нужен.

Как да превъзмогнете дисфункционалното отношение с настоящия момент? Най-важното е да го виждате в себе си, в мислите и действията си. В момента, когато видите и забележите, че отношението ви с Настоящето е с нарушено функциониране, вие ставате присъстващи. Виждането е възникващото Присъствие. В момента, в който видите нарушеното функциониране, то започва да се разпада. Някои хора се разсмиват на глас, когато го видят. А с виждането идва и силата на избора — избора да кажете „да“ на Настоящето, да превърнете Настоящето в приятел.

ПАРАДОКСЪТ НА ВРЕМЕТО

На повърхността настоящият момент е „случващото се“. Тъй като случващото се се променя непрекъснато, изглежда, че всеки един

ден от живота ви се състои от хиляди моменти, в които се случват различни неща. Времето сякаш представлява една безспирна поредица от моменти, някои от които — „добри“, други — „лоши“. Обаче, ако се вгледате по-внимателно, т.е. опирайки се на собствения си непосредствен опит, ще откриете, че не съществуват многобройни моменти. Съществува само този момент. Животът винаги е сега. Целият ви живот се разгръща в това постоянно Сега. Дори миналите и бъдещите моменти съществуват само ако си ги спомняте или ги очаквате, а това става, като мислите за тях в единствения момент, който съществува: настоящия момент.

Защо изглежда сякаш има многобройни моменти? Защото настоящият момент се обърква с това, което се случва, обърква се със съдържанието. Пространството на Настоящето се обърква със случващото се в това пространство. Объркването на настоящия момент със съдържанието му създава не само илюзията „време“, но и илюзията „его“.

Тук има парадокс. От една страна, как можем да отречем реалността на времето? Ние се нуждаем от време, за да стигнем от едно място до друго, да приготвим едно ястие, да построим къща, да прочетем тази книга. Нуждаем се от време, за да пораснем, за да научим нови неща. Каквото и да правим, всичко изисква време. Всяко нещо подлежи на времето и в крайна сметка „този тиранин кървав, времето“ — както го нарича Шекспир — ще ви убие. Времето е като бурна река, която ви влачи със себе си. Или огън, който изгаря всичко.

Наскоро срещнах мои стари приятели — семейство, което не бях виждал отдавна, и видът им доста ме шокира. На върха на езика ми бе да запитам: „Болни ли сте? Какво се е случило? Кой ви причини това?“ Майката се подпираше на бастун и сякаш се бе смалила, лицето й бе сбръчкано като стара ябълка. Дъщерята, която бе изпълнена с енергията, ентусиазма и очакванията на младостта, когато я видях за последен път, изглеждаше напълно изхабена, преуморена от отглеждането на три деца. След това си спомних: та ние не сме се виждали почти тридесет години! Времето им бе причинило всичко това. Сигурен съм, че и те бяха шокирани, като ме видяха.

Всичко изглежда подлежи на времето, при все това всичко се случва Сега. Това именно е парадоксът. Накъдето и да погледнете, ще видите огромно количество обстоятелства — доказателства за

реалността на времето — разваляща се ябълка, лицето ви в огледалото в банята в сравнение с лицето ви на снимката отпреди тридесет години — но никъде няма да видите преки доказателства, никога няма да изживявате самото време като такова. Винаги ще изживявате настоящия момент, или по-скоро това, което се случва в настоящия момент. А ако се осланяте само на преките доказателства, ще приемете, че време няма, че съществува единствено Сега.

ПРЕМАХВАНЕ НА ВРЕМЕТО

Не можете да превърнете без-ето състоянието във ваша бъдеща цел и след това да се устремите към нея. Единственото, което ще получите от такъв опит, са повече неудовлетвореност и повече вътрешен конфликт, защото винаги ще ви се струва, че целта все още не е постигната, че все още не сте „навлезли“ в това състояние. Когато освобождаването от егото е бъдеща цел, ще си давате време, за да го постигнете, а времето означава още его. Внимателно се вгледайте в себе си, за да откриете да не би духовното ви търсене да се окаже прикрита форма на егото. Дори опитът да се освободите от вашия „аз“ може да се окаже прикрита форма на търсенето на повече „аз“ — ако превърнете опита за освобождаване в бъдеща цел. Да си давате време, за да постигнете тази цел, е именно: да давате време на „аза“ си. Времето, т.е. миналото и бъдещето, е това, с което фалшивият, създаден от ума аз, егото, се храни, а времето всъщност се намира във вашия ум. То няма обективно съществуване извън вас. Времето е умствена структура, нужна на сетивните възприятия, необходима за практически цели, но и най-голямото препятствие към познаването на себе си. Времето е хоризонталното измерение на живота, повърхностният пласт на действителността. Съществува обаче и вертикалното измерение на дълбочината, достъпно за вас само през портала на настоящия момент.

Така че вместо да прибавяте към себе си още време, премахнете времето. Премахването на времето от съзнанието ви е премахване на егото. Това е единствената истинска духовна практика.

Когато говоря за премахване на времето, нямам предвид астрономическото време, т.е. времето, което използваме за практически цели, например, за уговаряне на среща или за планиране на екскурзия. Разбира се, почти невъзможно е да съществуваме в

нашия свят без астрономическото време. Това, за което говоря, е премахването на психическото време, т.е. времето, представляващо неспирната ангажираност на его-ума с миналото и бъдещето, и неговото нежелание да бъде едно с живота, живеейки в хармония с неизбежното „е“ на настоящия момент.

Когато едно обичайно за вас „не“ на живота се превърне в „да“, когато позволите на момента да бъде такъв, какъвто е, ще се разпаднат както времето, така и егото. Защото, за да оцелее, егото превръща времето — миналото и бъдещето — в по-важни от настоящия момент. Егото не може да понася сприятеляването с настоящия момент, освен за кратко — точно след като е получило, каквото е искало. Ала нищо не може да удовлетвори егото за по-дълъг период. Докато егото управлява живота ви, съществуват два начина да бъдете нещастни. Единият е да не получавате това, което искате. Другият — да получавате това, което искате.

Това, което е, или това, което се случва, е формата, която Настоящето приема. Докато се съпротивлявате вътрешно, т.е. на света, тя се превръща в непреодолима бариера, отделяща ви от това кой сте отвъд формата, отделяща ви от непритежаващото форма единство с Живота, което сте. Когато внесете във формата, която Настоящето приема, едно вътрешно „да“, самата форма се превръща в портал, водеща към безформието. Разделението между света и Бога изчезва.

Когато реагирате срещу формата, която Животът приема в настоящия момент, значи се отнасяте към Настоящето като към средство, препятствие или враг, и укрепвате собствената си идентичност, егото. Оттук и реагирането на егото. Какво е реагирането? Пристрастяване към реакцията. Колкото повече реагирате, толкова повече се оплитате във формата. Колкото повече се отъждествявате с формата, толкова по-силно става егото. И тогава Битието вече не просветва през формата — или само едва-едва.

При несъпротива срещу формата се появява това, което е отвъд формата — всеобхватно Присъствие, една безмълвна власт, много по-голяма от краткотрайната ви форма на идентичност, личността. И това е едно много по-дълбоко проникновение кой сте в сравнение с всички определения, които може да ви даде светът на формата.

СЪНУВАЩИЯТ И СЪНЯТ

Несъпротивата е ключът към най-голямата власт във Вселената. Чрез нея съзнанието (духът) се освобождава от затвора си — формата. Вътрешната несъпротива към формата — към това, което е, или се случва — е отричане на абсолютната реалност на формата. Съпротивата прави света и нещата от света да изглеждат по-реални, по-солидни и по-трайни, отколкото са, като в тези „неща“ се включва и вашата форма на идентичност, егото. Тя придава на света и на егото тежест и абсолютна важност, които ви подтикват да приемате себе си и света много сериозно. Играта на формата погрешно се възприема като борба за оцеляване и когато вашето възприятие е такова, борбата за оцеляване става ваша действителност.

Многобройните неща, които се случват, многобройните форми, които животът приема, са ефимерни. Те са рожби на мига. Неща, тяло и его, събития, ситуации, мисли, емоции, желания, амбиции, страхове, драми… Те идват, претендират, че са най-важното нещо в момента, и преди да ги опознаете, си отиват, разтварят се в нищото, което ги е родило. Действителни ли са били? Били ли са някога нещо повече от сън, съня на формата?

Когато се събудим на сутринта, сънят, който ни се е явил през нощта, изчезва, и ние си казваме: „О, било е само сън. Не е било действително“. Ала нещо в съня все пак трябва да е било действително, иначе нямаше да има сън. Когато смъртта приближава, може да се обърнем, да погледнем към живота си и да се зачудим дали той не е бил само сън. Дори сега, в момента, можете да се върнете към почивката си миналата година или към случилата се вчера драма — и ще видите, че те много приличат на съня ви от предишната нощ.

Има сън, има и съноващ. Сънят представлява краткотрайна игра на формите. Той е светът — относително, но не и абсолютно действителен. А ето и съноващият — абсолютната действителност, в която формите идват и си отиват. Съноващият не е личността. Личността е част от съня. Съноващият е субстратът, в който се появява сънят, това, което прави съня възможен. Той е абсолютното, стоящо зад относителното, безвремието, стоящо зад времето, съзнанието във и зад формата. Съноващият е самото съзнание — кой сте.

Да се пробудите в съня е нашата настояща цел. Когато сте пробудени в съня, създадената от егото земна драма си отива и се ражда един по-достоен и по-прекрасен сън. Това е новата земя.

В личния живот на всеки човек настъпва време, когато той започва да се стреми към израстване и разширяване на нивото на формата. Това време настъпва, например, когато се борите да преодолеете ограничения като физическа слабост (болест) или недостиг на пари, когато придобивате нови знания и умения, или когато с творческо действие създадете нещо ново в този свят и това стимулира за живот както вас, така и другите. Може творбата ви да е музикално произведение, картина, написана от вас книга, оказана от вас услуга, изпълнявана от вас длъжност, бизнес или организация, в които имате ключов принос.

Когато сте присъстващи, когато вниманието ви е изцяло насочено към Настоящето, Присъствието ще се влее в това, което правите и ще го преобразува. То ще има и качество, и мощ. Вие сте присъстващи, когато това, което правите, не е най-вече средство за постигане на някаква цел (пари, престиж, победа), а е само по себе си удовлетворяващо, когато има радост в това, което правите. И, разбира се, вие не можете да бъдете присъстващи, ако не сте в приятелски отношения с настоящия момент. Това е основата, върху която се изгражда ефективното действие, незамърсено от негативност.

Формата означава ограничение. Ала ние сме дошли в този свят не само за да преживяваме ограничения, но и за да увеличим осъзнатостта си, като превъзмогваме ограниченията. Някои ограничения могат да бъдат преодолени на външно ниво. Има и ограничения в живота, с които трябва да се научим да живеем. Те могат да се преодолеят само вътрешно. Всеки рано или късно се сблъсква с тях. Тези ограничения или ви държат впримчени в его-реакциите, което означава интензивна нещастност, или вие успявате вътрешно да се издигнете над тях, като безкомпромисно капитулирате пред това, което е. Именно затова те са тук — да ви научат на безкомпромисна капитулация. Състоянието на капитулация на съзнанието ви отваря към вертикалното измерение в живота ви, измерението на дълбочината. Нещо от това измерение ще навлезе в света, нещо безкрайно ценно, което иначе би останало неизявено. Някои хора, които са страдали от силни ограничения и вътрешно са капитулирали, стават лечители или духовни учители. Други се

насочват съзнателно към намаляване на човешкото страдание или поднасят творчески дар на човечеството.

В края на 70-те години на XX в. всеки ден обядвах с един-двама приятели в кафенето на студентския център към Кеймбриджкия университет, където учех. Понякога на близка маса се настаняваше мъж в инвалидна количка, в повечето случаи — с още трима-четирима души. Веднъж, когато той седеше на масата точно срещу мен, не се сдържах и го погледнах по-внимателно. Това, което видях, ме шокира. Изглежда той бе почти изцяло парализиран. Тялото му бе така смалено, а главата — клюмнала надолу! Един от хората, с които беше, внимателно слагаше храна в устата му, но голяма част от нея изпадаше в малка чинийка, която друг държеше под брадичката му. От време на време мъжът издаваше неразбираеми, наподобяващи крякане звуци, някой от придружаващите го приближаваше ухо към устата му и после превеждаше на другите какво е казал.

По-късно попитах мой приятел знае ли кой е този мъж. „Разбира се! — отвърна ми. — Той е професор по математика и придружителите му са негови дипломанти. Има централна двигателна парализа, която постепенно завзема цялото му тяло. Дават му максимум пет години живот. Това сигурно е най-лошото, което може да се случи на човек.“

Няколко седмици по-късно, докато излизах от сградата, той влизаше, и когато задържах вратa отворена, за да влезе с електрическата си количка, очите ни се срещнаха. За мое учудване очите му бяха ясни. В тях нямаше и следа от нещастие. Веднага разбрах, че той се е освободил от съпротивата и живее, предаден на момента.

Няколко години по-късно, купувайки си вестник от будката, видях снимката му на първата страница на популярно международно списание. Не само че беше още жив, но и по това време вече беше най-прочутият специалист по теоретична физика в света, Стивън Хокинг. В статията, която му беше посветена имаше едно прекрасно изречение, което потвърди онова, което бях усетил преди години — в онзи миг, когато очите ни се срещнаха. Коментирайки живота си, той казваше (сега вече с помощта на гласов синтезатор): „Това е всичко, за което човек може да мечтае!“

Нещастието или негативността са болест на нашата планета. Това, което замърсяването на околната среда е във външен план, негативността е във вътрешен. Тя е навсякъде, не само по местата, където хората нямат достатъчно, но и там, където хората имат повече от достатъчно. Изненадващо ли е? Не. Светът на благосъстоянието е още по-пълно отъждествен с формата, още повече затънал в съдържанието, по-силно впримчен в егото.

Хората смятат, че щастието им зависи от това, което се случва т.е., че щастието им зависи от формата. Те не осъзнават, че случващото се е най-нестабилното, най-ефимерното нещо във Вселената. То непрекъснато се изменя. Те гледат на настоящия момент или като на дамгосан от нещо, което се е случило, а не е трябвало да се случва, или като на белязан от недостатъчност — защото нещо все още не се е случило, а е трябвало да се случи. Така те пропускат по-дълбокото съвършенство, вътрешно присъщо на самия живот, съвършенство, което винаги е там, намира се отвъд случващото се или неслучващото се, отвъд формите. Приемете настоящия момент и открийте съвършенството, което е по-дълбоко от всички възможни форми и недокоснато от времето.

Радостта от Битието, която е единствената истинска радост, не може да дойде при вас чрез формата, притежанието, постижението, чрез хора или събития — донесена от нещо, което се случва. Тя не може да дойде при вас — никога. Тя се излъчва от непритежаващото форма измерение вътре във вас, от самата осъзнатост и следователно е едно с това, което сте.

ДА ПОЗВОЛИМ НА ЕГОТО ДА НАМАЛЕЕ

Егото винаги внимава да не намалее. Автоматичните възстановяващи егото механизми веднага влизат в действие, за да възстановят умствената форма „аз“. Когато някой ме обвинява или критикува, това за егото е намаляване, и то незабавно се заема да се възстанови чрез самооправдания, самозащита или контриращи обвинения. Прав ли е или не е прав другият за егото няма никакво значение. То се интересува много повече от самосъхранението, отколкото от истината. Това е запазването на психологическата форма „аз“. Дори нещо толкова нормално като да изстреляте думи в отговор, когато някой шофьор ви нарече „идиот“, е автоматичен и несъзнателен

възстановяващ егото механизъм. Един от най-често срещаните възстановяващи егото механизми е гневът, който предизвиква временно, но огромно нарастване на егото. От гледна точка на егото всички възстановяващи механизми са напълно смислени и нормални, но всъщност са просто „нарушено функциониране“. Крайностите в нарушеното функциониране са физическото насилие и самозаблудата под формата на грандомански фантазии.

Една могъща духовна практика е съзнателно да позволим намаляването на егото, когато се случи, и да не се стремим да го възстановяваме. Препоръчвам ви да експериментирате от време на време. Например, когато някой ви критикува, обвинява или ви крещи обидни думи, вместо да си го върнете или да започнете да защитавате себе си, не правете нищо. Позволете на образа, който сте изградили за самите себе си, да остане намален, и осъзнайте как усещате това дълбоко вътре във вас. Възможно е няколко секунди да се чувствате зле, сякаш целите сте се смалили. Но след това вероятно ще усетите в себе си една вътрешна пространственост и тя ще ви накара да се чувствате интензивно живи. Всъщност вие изобщо не сте намалели. А сте се разширили. В този миг може да стигнете до учудващо осъзнаване: когато привидно сте намалели по един или друг начин и въпреки това останете в състояние на пълно нереагиране, не само външно, но и вътрешно ще осъзнаете, че нищо действително съществуващо не е било намалено, че, ставайки „по-малко“, сте станали „повече“. Щом вече не се защитавате или не се опитвате да укрепите вашата форма, значи сте надмогнали отъждествяването с формата, с умствения образ на „себе си“. Ставайки по-малко (според начина, по който егото гледа на нещата), вие всъщност сте се разширили и сте създали място, където Битието да се изяви. Истинската мощ, която сте вие отвъд формите, може при такива случаи да просветне през привидно отслабената форма. Именно това има предвид Иисус, когато казва: „Отречете се от себе си“ или „Подайте другата си буза.“

Но това, разбира се, не означава, че ще допускате хората да злоупотребяват с вас и доброволно ще приемате да бъдете жертва на несъзнателни хора. Понякога ситуацията изисква да кажете на някого да „се разкара“, и то недвусмислено. Без его-отбраната в думите ви ще има мощ, но не и реагираща сила. Ако се налага, можете също така да

кажете „не“ твърдо и ясно, и това ще бъде „висококачествено не“, както го наричам, освободено от всякаква негативност.

Ако сте съгласни да бъдете никой, да не изпъквате, ще постигнете хармония с мощта на вселената. Това, което в очите на егото е слабост, всъщност е единствената истинска сила. Тази духовна истина е диаметрално противоположна на ценностите на съвременната ни култура и на начина, по който тя обуславя поведението на хората.

Вместо да се опитвате да бъдете планина, ни учи древната книга Дао-дъ дзин[4] „Бъдете долина на всичко под небето“[5].

По този начин се връщате към целостта и „всяко нещо се възвръща“[6].

Подобно нещо казва и Иисус в една от своите притчи. „Но, кога бъдеш поканен, иди и седни на последното място, та тоя, който те е поканил, като дойде, да ти каже: друже, премести се по-горе; тогава ще ти бъде чест пред насядалите с тебе;

Защото всеки, който превъзнася себе си, ще бъде унизен; а който се смирява, ще бъде въздигнат“.[7]

Друг аспект на тази практика е да се въздържате от опитите за подсилване на аза — чрез самоизтъкване, желание да се покажете, да сте специални, да направите впечатление или да поискате да ви обърнат внимание. Този аспект включва и да се въздържате от време на време да изразявате мнението си, когато всеки изразява своето, — и да видите как се чувствате в такъв момент.

КАКТО ОТВЪН, ТАКА И ОТВЪТРЕ

Когато в безоблачна вечер се взрете в чистото небе, може лесно да осъзнаете една истина, едновременно проста и изключително дълбока. Какво виждате? Луната, планетите, звездите, искрящата панделка на Млечния път, може би комета или дори съседната галактика Андромеда, разположена на два милиона светлинни години разстояние от нас. Но ако опростите нещата дори още повече, какво виждате? Носещи се из пространството обекти. И така, от какво се състои Вселената? Обекти и пространство.

Ако не занемеете, когато се взирате в пространството в ясна нощ, значи не гледате истински, не осъзнавате тоталността на всичко, което е. Вероятно гледате само обектите и може би се опитвате да се сетите

за имената им. Но ако поне веднъж сте се изпълнили с благоговение пред гледката на небесното пространство и дори сте почувствали дълбоко страхопочитание пред тази неразбираема мистерия, значи за момент сте се освободили от желанието да обяснявате и да поставяте етикети и сте осъзнали не само обектите в пространството, но и безкрайната дълбина на самото пространство. Ала трябва да сте достатъчно притихнали вътрешно, за да забележите не-обхватността, обитавана от безброй светове. Чувството на благоговение не произтича от факта, че съществуват милиарди светове, а от дълбината, съдържаща всички тях.

Вие не можете да видите пространството, разбира се, нито можете да го чуете, докоснете, вкусите с езика си, помиришете, как тогава знаете, че то съществува? Този на пръв поглед логичен въпрос съдържа една фундаментална грешка. Същността на пространството е нищото (т.е. не-нещото), така че то не „съществува“ в обикновения смисъл на думата. Единствено нещата — формите — съществуват. Дори да наречем това, което виждаме, „пространство“ е подвеждащо, защото, именувайки го, го превръщаме в предмет.

Нека го кажем по следния начин: вътре в нас има нещо, което е свързано с пространството, и затова ние можем да съзнаваме пространството. Да съзнаваме пространството? Това също не е съвсем вярно, защото как можем да съзнаваме пространството, след като там, отвън, няма нищо, което да съзнаваме?

Отговорът на този въпрос е както прост, така и задълбочен. Когато съзнавате пространството, вие не съзнавате нищо, с изключение на самата осъзнатост — вътрешното пространство на съзнанието. Чрез вас Вселената съзнава себе си!

Когато очите не откриват нищо, което да видят, това „нищо“ се възприема като пространство. Когато ушите не откриват нищо, което да чуят, това „нищо“ се възприема като покой. Когато сетивата, предназначени да възприемат формите, срещнат липса на форма, лишената от форма осъзнатост, която е в основата на възприятията и ги прави възможни, вече не се засенчва от формата. Когато съзерцавате неизмеримата дълбочина на пространството или слушате мълчанието му в ранните часове преди зазоряване, нещо вътре във вас откликва на пространството, сякаш го осъзнава. И тогава усещате огромната дълбочина на пространството като ваша собствена дълбочина, и вече

знаете, че безценният му покой, непритежаващ форма, е много повече и много по-глъбинно от това, кой сте, от нещата, които съставляват съдържанието на вашия живот.

В Упанишадите — древните писания на Индия, — се казва същото със следните думи:

„Това, което не може да бъде видяно с очите, но чрез което очите виждат: знайте, че то и само то е Брахман Духа, а не онова, което хората почитат. Това, което не може да бъде чуто с ушите, но чрез което ушите чуват: знайте, че то и само то е Брахман Духа, а не онова, което хората почитат. Това, което не може да бъде мислено с ума, но чрез което умът мисли: знайте, че то и само то е Брахман Духа, а не онова, което хората почитат.“

Бог, казват писанията, е съзнанието без форма, същността на това, кои сте. Всичко друго е форма, „онова, което хората почитат“.

Двустранната действителност на Вселената (която се състои от неща и пространство — нещност и не-нещност) е и вашата собствена двустранност. Нормалният, балансиран и плодотворен човешки живот е танц между двете измерения, съставляващи действителността: формата и пространството. Повечето хора са дотолкова отъждествени с измерението на формата, със сетивните възприятия, с мислите и емоциите, че жизненоважната скрита втора половина липсва в живота им. Отъждествяването им с формата ги държи в капана на егото.

Това, което виждате, усещате, докосвате или мислите, е само едната половина от действителността — формата. В учението на Иисус то се нарича „светът“, докато другата половина или измерение е „царството небесно или вечният живот“.

Също както пространството дава възможност на всички неща да съществуват и също както без мълчанието не може да има звук, така и вие не можете да съществувате без жизненоважното измерение без форма, съставляващо същността на това кой сте. Бихме могли да го наречем „Бог“, ако с тази дума не се злоупотребяваше толкова. Предпочитам да го нарека Битие. Битието предхожда съществуването. Съществуването е форма, съдържание, „случващото се“. Съществуването е, така да се каже, предният план на живота, Битието — задният план.

Колективната болест на човечеството е, че хората са толкова обсебени от случващото се, толкова хипнотизирани от света на

променливите форми, толкова погълнати от съдържанието на живота, че са забравили същността, забравили са онова, което е отвъд съдържанието, отвъд формата, отвъд мисълта. Времето ги е завладяло до такава степен, че те са забравили за вечността, а тя е техният произход, дом, съдба. Вечността е живата действителност на това кой сте.

Преди няколко години, когато бях на екскурзия в Китай, видях на върха на една планина близо до Гуйлин една ступа, на която бе написано нещо с йероглифи, издълбани в камъка и запълнени със злато. Запитах китайския си домакин какво означават. „Означават «Буда»“ — отвърна той. „Защо тогава йероглифите са два, а не един?“ — недоумявах аз. „Първият йероглиф означава «не». А двата заедно означават «Буда»“ — обясни той. Замрях в благоговение. Самият йероглиф, с който се изписваше името, вече съдържаше цялото учение на Буда, както и за онези, които имаха очи да го видят — тайната на живота. Ето ги двете измерения, съставляващи действителността — нещността и не-нещността, формата и отричането на формата, т.е. осъзнаването, че формата не е кой сте.

---

[1] Лук. 6:38 — Бел.прев. ↑

[2] Марк 4:25 — Бел.прев. ↑

[3] Кор. 3:19 — Бел.прев. ↑

[4] „Книга на Пътя и Постигането“. Издадена на български език от ИК „Кибеа“, превод от древнокитайски Крум Лицев, 2002 г. — Бел.ред. ↑

[5] „Книга на Пътя и Постигането“, гл. 28 — Бел.ред. ↑

[6] Цит. Съч., гл. 22 — Бел.ред. ↑

[7] Лук. 14:10 — 11 — Бел.прев. ↑

ОСМА ГЛАВА
ОТКРИВАНЕ НА ВЪТРЕШНОТО ПРОСТРАНСТВО

Древна суфитска история разказва, че в една близкоизточна страна живял цар, разкъсван между щастието и унинието. И най-малкото нещо го разстройвало или го карало силно да реагира, така състоянието на щастие бързо преминавало в състояние на неудовлетворение и отчаяние. Дошло време, когато царят окончателно се изморил от себе си и от живота, и започнал да търси начини да излезе от затворения кръг. Изпратил да повикат един мъдрец, който живеел в царството му и имал репутацията на просветлен човек. Когато мъдрецът дошъл, царят му казал: „Искам да съм като теб. Можеш ли да ми дадеш нещо, което да внесе равновесие, ведрина и мъдрост в живота ми? Ще ти платя каквато цена поискаш.“

Мъдрецът отвърнал: „Може и да успея да ти помогна. Ала цената на помощта ми е толкова висока, че няма да ти стигне и цялото царство, за да я платиш. Нека затова ти я дам даром, стига ти да я почетеш както трябва.“ Царят му обещал, че така и ще направи, и мъдрецът си заминал.

Няколко седмици по-късно се върнал и поднесъл на царя красива кутийка от нефрит. Царят отворил кутийката и видял в нея прост златен пръстен с гравиран надпис: „И това ще мине“.

„Какво значи това?“ — запитал царят. „Винаги носи този пръстен — отвърнал мъдрецът. — Каквото и да се случи, преди да го определиш като добро или лошо, докосни пръстена и прочети надписа. Само така ще намериш покой.“

„И това ще мине“. Какво в тези простички думи им дава такава мощ? Повърхностно погледнато, т.е. от една страна, ви внушават известно успокоение, когато се случи нещо лошо, от друга страна обаче, намаляват радостта от хубавите неща в живота. „Не бъди

прекалено щастлив, щастието ти няма да трае дълго“. Изглежда това казват за ситуации, които смятаме за добри.

Всъщност смисълът на тези думи става ясен, когато ги поставим в контекста на двете други истории, разказани по-горе. Историята за дзен учителя, чийто отговор на всяка ситуация бил „Така ли?“, показва, че доброто се ражда от вътрешната несъпротива на събитията, т.е. когато си едно със случващото се. Историята за мъжа, чийто единствен коментар бил лаконичното „Може би“, показва мъдростта да не съдиш. Току-що разказаната история изтъква преходността, която, ако е осъзната, води до непривързване. Да не се съпротивляваш, да не съдиш и да не се привързваш са трите аспекта на истинската свобода и на просветления начин на живот.

Думите, гравирани на пръстена, не казват, че не бива да се радвате на доброто в живота, нито са там с единствената цел да вдъхват утеха във времена на страдание. Те имат много по-дълбока задача: да ви накарат да се пробудите за ефимерността на всяка ситуация, която се дължи на преходността на всички форми — добри или лоши. Когато осъзнаете преходността на всички форми, вашата привързаност към тях намалява и вие до известна степен прекъсвате отъждествяването с тях. Не-привързаността не означава, че не можете да се радвате на доброто, което светът ви предлага. Напротив, вие му се радвате дори още повече. След като съзрете и приемете, че всички неща са преходни и промяната е неизбежна, можете да се радвате на удоволствията, докато те траят, без да се страхувате, че ще ги изгубите, и без да се тревожите за бъдещето. Когато сте не-привързани, добивате по-висока отправна точка спрямо събитията на живота и се освобождавате от техния плен. Ставате като астронавта, който вижда Земята, заобиколена от огромността на пространството и осъзнава една парадоксална истина: светът е скъпоценен и същевременно незначителен. Осъзнаването, че и това ще мине, води до непривързване, а с непривързването в живота ви идва едно друго измерение — измерението на вътрешното пространство. Посредством непривързването, както и посредством неосъждането и вътрешната несъпротива, вие си осигурявате достъп до това измерение.

Когато вече не сте изцяло отъждествени с формите, съзнанието — това кой сте вие — се освобождава от плена на формата. Тази свобода е всъщност възникващото вътрешно пространство. Тя идва

като покой, като мир дълбоко вътре във вас, дори срещу изглеждащо лошо събитие. И това ще мине. Около емоционалните върхове и спадове, дори около болката съществува свободно пространство. И преди всичко, съществува пространство между мислите ви. Това пространство ражда покой, мир, които не са „от този свят“, тъй като „този свят“ е формата, а покоят е пространство. Това е покоят на Бога.

Сега вече можете да се наслаждавате на нещата от този свят, без да им приписвате важност и значимост, каквито те всъщност не притежават. Можете да участвате в танца на сътворението и да бъдете активни без привързване, което да трябва да преодолявате, и без неразумни искания към света: удовлетвори ме, направи ме щастлив, гарантирай ми сигурност, кажи ми кой съм. Светът не може да ви даде всичките тези неща, а когато не очаквате това от него, цялото страдание, създадено от вас самите, изчезва. Защото страданието се дължи на надценяването на формите и на неосъзнаването на измерението на вътрешното пространство. Когато това измерение присъства в живота ви, вие можете да се радвате на нещата, преживяванията и сетивните удоволствия без да се изгубвате в тях, без вътрешно привързване към тях, т.е. без пристрастяване към света.

Думите „и това ще мине“ са пътни знаци към действителността. Посочвайки преходността на всички форми, те са и пътни знаци към вечното. Единствено вечността във вас може да осъзнае преходното като преходно.

Когато измерението на пространството се изгубва или по-скоро не се осъзнава, нещата от света придобиват абсолютна важност, сериозност и тежест, каквито те всъщност не притежават. Когато светът не се възприема от перспективата на безформието, той се превръща в заплашително място, и в крайна сметка — в място на отчаяние. Проповедникът от Стария завет явно е изпитвал именно това, когато е говорел: „Видях всички работи, които се вършат под слънцето, и ето — всичко е суета и гонене на вятър“[1].

СЪЗНАНИЕ ЗА ОБЕКТИТЕ И СЪЗНАНИЕ ЗА ПРОСТРАНСТВОТО

Животът на повечето хора е гъмжило от неща: материални неща, неща, които трябва да бъдат направени, неща, за които трябва да се помисли. Животът им е копие на историята на човечеството, определена от Уинстън Чърчил като „едно проклето нещо следва по

петите друго проклето нещо“. Техният ум е препълнен с разбъркани мисли, една мисъл следва по петите друга. Това е измерението на съзнанието за обектите, което при повечето хора е господстващата действителност — и затова животът им е толкова дебалансиран. Съзнанието за обектите трябва да бъде балансирано със съзнание за пространството, за да може нормалността да се върне на нашата планета и човечеството да изпълни предопределението си. Възникването на съзнание за пространството е следващият етап в еволюцията на човечеството.

Съзнанието за пространството означава, че освен осъзнаването на нещата — което винаги се свежда до сетивни възприятия, до мисли и емоции, — има и скрит поток на осъзнатост. Осъзнатостта предполага вие да съзнавате не само нещата (обектите), но и да съзнавате, че съзнавате. Ако можете да усетите живия вътрешен покой като заден план на случващите се на предния план събития — значи сте постигнали нужното! Това измерение е навсякъде, но повечето хора изобщо не го съзнават. Понякога им го посочвам с думите: „Усещаш ли собственото си Присъствие?“

Съзнанието за пространството представлява не само освободеност от егото, но и освободеност от зависимостта от нещата от този свят, от материализма и материалността. То е духовното измерение, което — единствено — може да даде трансцендентален и верен смисъл на този свят.

Никога, когато сте разстроени от събитие, човек или ситуация, истинската причина не е самото събитие, човек или ситуация. Вие сте в плен на съзнанието за обектите и не осъзнавате безвремевото вътрешно пространство на самото съзнание. С думите „и това ще мине“, употребени като пътен знак, можете да възстановите осъзнаването на това измерение.

Друг указателен знак към истината е следното изречение: „Когато съм разстроен, причината не е тази, която си мисля.“

ПОД МИСЪЛТА И НАД НЕЯ

Когато сте много изморени, можете да изпитате по-голям покой, да се отпуснете повече, отколкото в обикновеното ви състояние. Причината е, че мисленето затихва и вече не си спомняте за създадения от ума проблемен аз. Придвижвате се към съня. Когато

пиете алкохол или вземате определени наркотици (стига те да не стимулират болковото тяло), също е възможно да се почувствате по-отпуснати, по-освободени от грижите и дори малко по-жизнени. Но само за известно време. Възможно е да запеете и затанцувате, а песните и танците в древността са били израз на радост от живота. И тъй като сте по-малко обременени от ума, може да съзрете радостта от Битието. Може би поради тази причина алкохолът също така се нарича „спиртни напитки“[2] Ала цената за радостта е висока — тя е несъзнателността. Вместо да се издигнете над мисълта, вие падате под нея. Още няколко чашки и ще паднете и до вегетирането.

Съзнанието за пространството има твърде малко общо с дрогираното „интервализиране на пространството“. И двете състояния са отвъд мисълта. Това е общото между тях. А фундаменталната разлика е, че при първото вие се издигате над мисълта, а при второто — падате под нея. Едното е следващата стъпка напред в еволюцията на човечеството, другото е регресиране до етапа, който сме загърбили преди еони.

ТЕЛЕВИЗИЯТА

Гледането на телевизия е любимото занимание през свободното време или по-скоро — любимото безделие за милиони хора по света. Когато стане на шестдесет години, средностатистическият американец има вече зад гърба си петнадесет години, прекарани във взиране в екрана. Статистическите данни за редица други страни показват същото.

Според много хора гледането на телевизия „релаксира“. Ако се самонаблюдавате внимателно, ще видите, че колкото по-дълго екранът е във фокуса на вашето внимание, толкова по-пълно се преустановява мисловната ви дейност, и в продължение на часове гледате токшоу, геймшоу, ситком или дори телевизионни реклами, без умът ви да поражда мисли. Не само че вече не си спомняте проблемите си, но и временно се освобождавате от себе си — а има ли нещо по-релаксиращо?

И така, създава ли гледането на телевизия вътрешно пространство? Прави ли ви присъстващи? Не, за съжаление. Въпреки че в продължение на часове умът ви вероятно не поражда никакви мисли, той е скачен с мисловната дейност на телевизионното шоу.

Скачен е с телевизионната версия на колективния ум и мисли неговите мисли. В такова състояние умът ви е неактивен само доколкото не произвежда мисли. Но пък непрекъснато попива мисли и образи от екрана. Това поражда у него подобно на транс пасивно състояние на повишена възприемчивост, напомнящо хипнозата. Затова екранът се оказва особено подходящ начин за манипулиране на „общественото мнение“ — политиците, групите на заинтересованите, а също и рекламопроизводителите го знаят и затова плащат милиони долари, за да ви уловят в това състояние на възприемателна неосъзнатост. Те искат техните мисли да станат ваши мисли. И обикновено успяват.

Така че, когато гледате телевизия, вие по-скоро падате под мисълта, отколкото се издигате над нея. Телевизията прави същото като алкохола и другите наркотици. Макар да дава на ума известно отпускане, цената, която плащате за това, е доста висока и тя е загуба на съзнателността. Също като наркотичните вещества, и тя води до пристрастяване. Протягате ръка към дистанционното, уж за да изключите телевизора, но вместо това започвате да прехвърляте каналите. Половин или един час по-късно все още гледате, все още се ровите из каналите. Оказва се, че единственото копче, което не сте в състояние да натиснете, е копчето за изключване. Вие продължавате да гледате, не защото нещо интересно е привлякло вниманието ви, а именно защото няма нищо интересно. След като веднъж сте „зарибени“, гледането на телевизия става за вас още по-банално, още по-безсмислено, т.е. „пристрастяване“. Ако беше интересно, провокиращо мисленето, щеше да стимулира ума ви да мисли отново своите си мисли, което е доста по-съзнателно състояние и следователно за предпочитане пред създадения от телевизията транс. Вниманието ви нямаше да бъде изцяло в плен на образите на екрана.

Съдържанието на програмата, ако е поне малко качествена, може до известна степен да противодейства на хипнотичното, затъпяващо ума въздействие на телевизията. Има телевизионни програми, които са се оказали полезни за много хора, променили са живота им за добро, отворили са сърцата им, направили са ги по-съзнателни. Понякога комедийни сериали, макар да не представляват нищо особено, могат да бъдат непреднамерено духовни в смисъл, че показват карикатурна версия на човешката глупост и на егото. Те ни учат да не приемаме нищо твърде насериозно, да подхождаме към живота с леко сърце, и

преподават уроците си по един наглед необичаен начин — предизвиквайки смях. Смехът е изключително освобождаващ, но и притежава висока целебна стойност. За съжаление обаче, повечето телевизии са под властта на хора, изцяло ръководени от своето его, така че скритият план на телевизионните програми е да ви управляват, като ви приспиват, т.е. като ви правят несъзнателни. И все пак телевизионната медия съдържа огромен и все още почти неизследван потенциал.

Избягвайте да гледате програми и телевизионни реклами, които ви атакуват с образи, сменящи се всеки две-три секунди. Прекаленото гледане на телевизия, да не говорим на такива програми, е отчасти причината за умственото разстройство, наречено „недостатъчна концентрираност на ума“, от което в наши дни страдат милиони деца по света. Поради кратковременността на концентрацията всички възприятия и взаимоотношения са повърхностни и неудовлетворителни. Каквото и да правите, каквато и дейност да трябва да вършите в това състояние, ще го правите некачествено, защото качеството изисква внимание.

Честото и продължително гледане на телевизия ви прави несъзнателни, пасивни и изсмуква енергията от вас. Затова, вместо да гледате каквото попадне, избирайте онова, което наистина искате да видите. Когато постъпвате така, ще можете — ако желаете — да усетите живостта в тялото ви, докато гледате. Или, докато гледате, от време на време съзнавайте дишането си. На постоянни интервали откъсвайте очи от екрана, за да не завземе той изцяло сетивните ви възприятия. Не усилвайте звука повече от необходимото, за да не обсеби телевизията слуха ви. А когато се появят реклами, изключете звука. Не си лягайте веднага, след като сте загасили телевизора, а също — което е дори още по-лошо — не заспивайте, докато гледате.

ОСЪЗНАВАНЕ НА ВЪТРЕШНОТО ПРОСТРАНСТВО

Пространството между мислите би трябвало спорадично да се проявява във вас, но вероятно вие изобщо не го забелязвате. Съзнание, хипнотизирано от преживяванията и обусловено да се отъждествява преди всичко с формата, т.е. със съзнанието за обектите, поначало почти не е в състояние да се издигне до осъзнаване на пространството. Това всъщност означава, че вие не можете да осъзнаете себе си, защото

сте постоянно заети със съзнаването на нещо друго, формата непрекъснато разсейва вниманието ви. Дори когато на пръв поглед съзнавате себе си, по-дълбоко погледнато, не е така — вие сте превърнали себе си в обект, в мисловна форма, и съответно съзнавате една мисъл („аз“), а не самите себе си.

Възможно е, когато чуете за вътрешно пространство, да започнете да го търсите, но тъй като го търсите като обект или преживяване, няма да успеете да го намерите. Това е дилемата, пред която се изправят всички, които се стремят към духовно осъществяване или просветление. Иисус казва: „… царството Божие няма да дойде забелязано, и няма да кажат: ето, тук е, или: на, там е. Понеже ето, царството Божие вътре във вас е“[3].

Ако не прекарвате целия си живот в будно състояние в неудовлетвореност, тревоги, грижи, депресии, отчаяние или други негативни състояния; ако сте способни да се радвате на простичките неща в живота като песента на дъжда или гласа на вятъра; ако забелязвате красотата на облаците, ако можете да сте сами, без да се чувствате самотни, ако не се нуждаете от умствения стимул на развлеченията; ако се отнасяте към напълно непознатия любезно, без да очаквате нищо от него… значи у вас се е отворило, било то за кратко или за по-дълго, вътрешното пространство, стоящо зад безспирния поток на мисленето, каквото е човешкият ум. И в мига, в който това се случи, във вас се разлива едно почти недоловимо усещане за благополучие, за жив покой. Интензивността на усещането варира от трудно забележимо фоново чувство на задоволство до това, което древноиндийските мъдреци са нарекли ананда — блаженството на Битието. Тъй като вие сте били обусловени да обръщате внимание единствено на формата, вероятно няма да бъдете в състояние да го съзнаете непосредствено и ще ви е нужен посредник. Така например, има нещо общо между способността да виждате красотата, да оценявате простите неща, да се радвате на собствената си компания, да се отнасяте към другите с любяща любезност. Този общ елемент е чувството на удовлетвореност, покой и живост — невидимият фон, без който тези преживявания не биха били възможни.

Винаги, когато почувствате красотата, когато осъзнаете доброто в обикновените неща от живота, потърсете задния план на преживяването вътре във вас. Не го търсете така, сякаш търсите нещо.

Не можете да го забодете като пеперуда, където ви е угодно, и да кажете: „А, ето го, държа го в ръцете си“, не можете и да го схванете посредством ума и да го дефинирате по един или друг начин. Той е като безоблачното небе. Не притежава форма. Той е пространство; той е покой, сладостта на Битието, както и нещо безкрайно повече, защото това са само пътни знаци. Когато станете способни да го усещате непосредствено, вътре в себе си, той се задълбочава. Така че когато оценявате нещо просто — един звук, една гледка, едно докосване, — когато виждате красотата, когато изпитвате любяща доброжелателност един към друг, почувствайте и това вътрешно пространство, което е източникът и задният план на преживяването.

В хода на хилядолетията много поети и мъдреци са откривали, че истинското щастие — аз го наричам „радостта от Битието“ — се намира в простите, наглед незначителни неща. В безспирния им стремеж да им се случи „нещо голямо“ повечето хора непрекъснато пропускат да видят незначителното, което се оказва всичко друго, но не и незначително. Философът Ницше, в един рядък за него момент на дълбок покой, пише: „За щастието, колко малко — е нужно вече за щастието! (…) Тъкмо най-малкото, най-тихото, най-лекото — прошумоляване на гущер, лек полъх, плясъкът на криле, кратък миг — малкото съставя същността на най-доброто щастие. Тихо!“[4]

Защо „най-малкото нещо“ създава „най-голямото щастие“? Защото истинското щастие не се причинява от неща или събития, макар на пръв поглед да изглежда така. Нещото, събитието като такова е недоловимо, така ненатрапващо се, че ангажира само малка част от съзнанието ви — а останалата част е вътрешно пространство, самото съзнание, ненакърнено от формата. Вътрешното съзнание за пространството и за това кой сте са едно и също. Иначе казано, формата на малките неща оставя място за вътрешното пространство. А именно вътрешното пространство, необусловеното съзнание, поражда истинското щастие, радостта от Битието. За да осъзнаете безмълвните неща трябва да сте вътрешно притихнали. Нужна е висока степен на осъзнатост. Бъдете в покой. Гледайте. Слушайте. Бъдете присъстващи.

Ето и един друг начин да откриете вътрешното пространство: съзнайте, че съзнавате. Кажете си или си помислете „Аз съм“, но не прибавяйте нищо повече. Осъзнайте покоя, който избликва от „Аз съм“. Усетете присъствието си, голото, разбудено Битие. Недокоснато

от младост или старост, богатство или бедност, добро или лошо. Това е пространствената утроба на всичко сътворено, на всички форми.

МОЖЕТЕ ЛИ ДА ЧУЕТЕ ПЛАНИНСКИЯ ПОТОК?

Един дзен учител, съпроводен от свой ученик, вървял в мълчание по планинска пътека. Когато стигнали до старо кедрово дърво, седнали под клоните му, за да хапнат малко ориз и зеленчуци. След яденето ученикът — млад монах, все още неоткрил тайната на дзен, — нарушил мълчанието на учителя си с думите:

— Учителю, как мога да вляза в дзен?

Това, което имал предвид, разбира се, било как да влезе в онова състояние на съзнанието, което е „дзен“.

Наставникът продължил да мълчи. Ученикът, развълнуван, чакал отговор почти пет минути. Тъкмо се канел да зададе нов въпрос, когато учителят внезапно проговорил:

— Чуваш ли звука на планинския поток?

До този момент ученикът не съзнавал, че има планински поток. Бил твърде зает да мисли за значението на дзен. Но сега се заслушал в звука и безспирно дърдорещият му ум утихнал Отначало не чул нищо. После мисленето му било победено от повишената осъзнатост и внезапно до ушите му стигнал недоловимият ромон на малкия поток, пеещ в далечината.

— Да, сега го чувам! — възкликнал той.

Учителят вдигнал показалец. В очите му имало и ярост, и нежност, когато казал:

— Влез в дзен оттук!

Ученикът бил зашеметен. Това било неговото първо сатори — проблясък на просветление. Той узнал какво е дзен, без да знае какво е узнал.

Двамата продължили пътя си в мълчание. Ученикът се чудел на живостта на света, разстилащ се около него. Сякаш виждал всичко за първи път. Постепенно обаче отново започнал да мисли. Живият покой бил засенчен от шума на ума и не след дълго той задал нов въпрос:

— Учителю — рекъл, — мислих известно време. Какво щеше да ми кажеш, ако не бях успял да чуя планинския поток?

Учителят спрял, погледнал го и казал:

Влез в дзен оттук!

ПРАВИЛНОТО ДЕЙСТВИЕ

Егото се пита: как мога да накарам тази ситуация да удовлетвори нуждите ми или как мога да стигна да такава ситуация, която да удовлетвори нуждите ми?

Присъствието е състояние на вътрешна пространственост. Когато сте присъстващи, вие се питате: как да отговоря на нуждите на тази ситуация, на този момент? Всъщност дори не е необходимо да си задавате този въпрос. Вие сте спокойни, осъзнати, отворени към това, което е. Внасяте ново измерение в ситуацията: пространството. После гледате и слушате. Така ставате едно със ситуацията. Когато вместо да реагирате срещу ситуацията, се слеете с нея, отговорът се ражда от самата ситуация. Не вие, човекът, гледате и слушате, гледа и слуша самият покой. Ако се окаже, че е възможно или необходимо действие, вие извършвате това действие или по-скоро правилното действие се извършва чрез вас. Правилно е онова действие, което съответства на цялото. И след приключването на действието пространственият покой остава. Никой не вдига триумфално ръце с победния вик: „Ура!“ Никой не казва: „Виж, аз направих това!“

Всяка творческа дейност се ражда в лоното на вътрешната пространственост. След като сътворяването се е осъществило и нещо е придобило форма, трябва да внимавате да не възникне представата „аз“ или „мой“. Ако си приписвате заслуга за това, което сте извършили, значи егото се е върнало и пространствеността е била засенчена.

ВЪЗПРИЕМАНЕ БЕЗ ИМЕНУВАНЕ

Повечето хора само периферно осъзнават света, който ги заобикаля, особено ако той им е до болка познат. Гласът в главата им е това, което поглъща почти цялото им време. Някои хора се чувстват по-жизнени, когато пътуват и посещават непознати места или чужди страни, защото тогава сетивните им възприятия — преживяванията — завладяват по-голяма част от съзнанието им за сметка на мисленето. Те стават повече присъстващи. Други хора си остават напълно обсебени от гласа в главата им, дори когато са на места, където не са били преди. Възприятията и преживяванията им се изопачават от незабавните отсъждания и преценки. Всъщност те не са отишли другаде. Макар

тялото им да пътува, те си остават на едно и също място — в главата си.

Ето каква е действителността на повечето хора: веднага, щом нещо се възприема, то се именува, изтълкува се, сравнява се с други неща, харесва се или не се харесва, нарича се „добро“ или „лошо“ от призрачното аз, егото. Такива хора са в плен на мисловните форми, на съзнанието за обектите.

Не можете да се пробудите духовно, ако натрапчивото и несъзнателно именуване не спре, или поне ако не го съзнавате като такова и по този начин станете способни да го наблюдавате. Именно чрез непрекъснато именуване егото си остава на мястото — то е ненаблюдаваният ум. Когато именуването престане или когато го осъзнаете, във вас се отваря вътрешното пространство и вие вече не сте обсебени от ума.

Изберете един намиращ се близо до вас предмет — химикалка, стол, чаша, растение — и го изследвайте с очите си, т.е. погледнете го с интерес, та дори и с любопитство. Не избирайте предмети, които пораждат у вас силни асоциации с миналото, например, къде сте го купили или кой ви го е подарил и т.н. Избягвайте също така предмети, върху които има написано нещо — книги, бутилки. Това би стимулирало мисленето. Без да се напрягате, релаксирани, но осъзнати, посветете цялото си внимание на предмета, на неговите детайли. Ако възникнат мисли, не се занимавайте с тях. Това, което е важно за вас в момента, не са мислите, а самият възприятиен акт. Можете ли да премахнете мисленето от него? Можете ли да гледате предмета, без гласът в главата ви да коментира, да прави заключения, да сравнява или да се опитва да си изясни нещо? След няколко секунди позволете на погледа ви да поскита из стаята или из мястото, където сте, като будното ви внимание осветява всяко нещо, върху което се спира.

След това се заслушайте в звуците около вас. Слушайте ги по същия начин, по който обхождахте с поглед нещата наоколо. Някои звуци са с естествен произход — звуците на водата, на вятъра, на птиците, други — с изкуствен. Някои са приятни, други — неприятни. Не правете разлика между добрите и лошите звуци. Позволете на всеки звук да бъде това, което е, не го интерпретирайте. И тук важното е релаксираното, но будно внимание.

Когато гледате и слушате по такъв начин, може да изпитате едно фино и отначало почти незабележимо усещане за спокойствие. Някои хора го чувстват като фонов покой. Други го наричат мир. Когато съзнанието ви вече не е изцяло погълнато от мисленето, част от него остава в своето необусловено, изначално състояние без форма. Това е вътрешното пространство.

КОЙ Е СУБЕКТЪТ НА ОПИТА?

Това, което виждате и чувате, вкусвате, докосвате и помирисвате са, разбира се, сетивни обекти. Те са опитът. Ала кой е субектът на опита? Ако отвърнете, например: „Аз, разбира се, аз, Джейн Смит, старши счетоводител, четиридесет и пет годишна, разведена, майка на две деца, американка, съм субектът на опита“, грешите. Джейн Смит и всички онези неща, с които умственото понятие „Джейн Смит“ се идентифицира, са единствено и само обекти на опита и изобщо не са субектът на опита.

Всеки опит се състои от три компонента: сетивни възприятия, мисли или умствени образи, и емоции. Джейн Смит, старши счетоводител, четиридесет и пет годишна, разведена, майка на две деца, американка, са мисли и затова са част от преживяваното от вас в момента, в който мислите тези мисли. Те и всичко друго, което можете да кажете за себе си или да помислите за себе си, са обекти, а не субект на опита. Те са опитът, не онзи-който-има-опит. Може да добавите към тях още хиляда дефиниции (мисли) за това, кой сте, с което несъмнено ще увеличите сложността на опита ви за самите себе си (както и доходите на психотерапевта ви), но по този път в никакъв случай няма да стигнете до субекта на опита, който предхожда всеки опит и без който не би имало опит.

И така, кой е субектът на опита? Вие. А кой сте вие? Съзнанието. А какво е съзнанието? На този въпрос не може да се отговори. В момента, в който му дадете отговор, вие фалшифицирате — т.е. превръщате го в още един обект на опита. Съзнанието, или, ако използваме думата, с която нашата традиция някога го нарече — духът, не може да бъде познато в обикновения смисъл на думата и да се опитвате да го познаете е безполезно. Познанието във всичките негови форми се разгръща в сферата на дуалността — субект и обект, познаващ и познаване. Субектът, аз, познаващият, без който нищо не

може да бъде познато, възприето, мислено или почувствано, си остава непознаваем. Защото азът няма форма, а само формите могат да бъдат познати, и при все това без непритежаващото форма измерение светът на формите не би могъл да съществува. Безформието е лъчистото пространство, в което светът възниква и в което престава да бъде. Това пространство е животът, който аз съм. То е безвремево. Аз съм е извънвремево, вечно. Това, което се случва в пространството на формите е относително и временно: удоволствие и болка, печалба и загуба, раждане и смърт.

Най-голямата пречка по пътя към откриването на вътрешното пространство, най-голямата пречка по пътя към откриване на субекта на опита, е дотолкова да се омаете от изживяването, че да изгубите себе си в него. Това означава съзнание, изгубено в собствените си сънища. Всяка мисъл, всяка емоция, всяко преживяване така ви завладява, че изпадате в подобно на сън състояние. Това състояние всъщност е било обичайното състояние на човечеството в продължение на хилядолетия.

Въпреки че не можете да постигнете познание за съзнанието, можете да го осъзнаете като аза ви. Можете непосредствено да го усетите във всяка ситуация, независимо каква е тя. Можете да го усетите тук и сега, като самото ви Присъствие, вътрешното пространство, в което възприемате думите, отпечатани на тази страница, и в което те стават мисли. То лежи в основата на „Аз съм“. Думите, които четете и мислите, са предният план, а „Аз съм“ е субстратът, задният план на всяко преживяване, всяка мисъл, всяко чувство.

ДИШАНЕТО

Открийте вътрешното пространство като създавате паузи в потока на мисленето. Без тях мисленето ви става повтарящо се, лишено от вдъхновение, лишено от всякакъв проблясък на творчество. Такова все още е мисленето на преобладаващата част от човечеството. Не е нужно да се тревожите за продължителността на тези паузи. Дори няколко секунди са достатъчни. Постепенно продължителността им ще се увеличи от само себе си, без някакви усилия от ваша страна. По-важно от продължителността е честотата — всекидневните ви

дейности и потокът на мисленето да се прекъсват на интервали от пространство.

Наскоро един човек ми показа годишния проспект на голяма духовна организация. Разглеждайки го, се впечатлих от богатия избор от интересни семинари и курсове. Напомни ми за един вид шведска маса, където можете да си избирате какво да си вземете от огромно количество съблазнителни ястия. Човекът ме попита бих ли му препоръчал един-два курса от проспекта. „Не знам — казах. — Всички изглеждат толкова интересни! Но пък знам нещо друго — добавих. — Осъзнавайте дишането си колкото можете по-често, осъзнавайте го винаги, когато се сетите. Правете го една година и това ще се окаже една по-могъща преобразуваща сила отколкото посещаването не на един-два, а на всичките курсове. Пък и е безплатно.“

Осъзнаването на дишането отвлича вниманието от мисленето и създава вътрешно пространство. Това е един от начините да се генерира съзнателност. Въпреки че пълнотата на съзнателността така или иначе вече съществува, макар в неизявен вид, ние сме дошли на този свят, за да внесем съзнателност и във външното измерение.

Осъзнавайте дишането си. Забележете усещането при дишането. Почувствайте как въздухът навлиза навътре в тялото ви и излиза извън тялото ви. Забележете как гръдният кош и коремът леко се разширяват и свиват при всяко вдишване и издишване. Едно съзнателно вдишване-издишване е достатъчно, за да се създаде известно пространство там, където преди е имало непрекъсната поредица от мисли, мисъл след мисъл. Едно съзнателно дишане, (а две или три още по-добре) правено много пъти на ден, е отличен начин да внесете пространство в живота си. Дори да медитирате върху дишането си два или повече часа на ден, както правят някои, едно вдишване-издишване е всичко, от което се нуждаете. Достатъчно е да осъзнаете само едно-единствено вдишване-издишване, между впрочем, то е всичко, което изобщо можете да осъзнаете. Останалото е спомен или предусещане, с други думи, мисли. Дишането не е нещо, което правите, а нещо, което наблюдавате, докато то става. А то става от само себе си. Разумът в тялото ви го прави. А вие трябва да го наблюдавате как става. В наблюдаването ви няма усилие, нито напрежение. Също така, забележете краткото замиране на дишането, най-вече онази тиха точка, с която завършва издишването, преди отново да вдишате.

Дишането на много хора е неестествено плитко. Колкото повече осъзнавате дишането си, толкова повече ще се възстанови естествената му дълбочина.

Тъй като дишането не притежава форма, от древни времена то е било приравнявано с духа — непритежаващия форма единен Живот. „И създаде, Господ Бог човека от земна пръст и вдъхна в лицето му дихание за живот; и стана човека жива душа“[5]. Немската дума, означаваща „дишам“ — atmen — произхожда от древноиндийската (санскритска) дума атман (atman), означаваща обитаващия вътре в човека божествен дух или Бог.

Фактът, че дишането няма форма, е една от причините осъзнаването му да е толкова ефективен начин да внесете пространство в живота ви, да генерирате съзнателност. То е отличен обект, върху който да се медитира, именно защото не е предмет и не притежава очертания или форма. И защото е едно от най-незабележимите и привидно незначителни явления, „най-малкото нещо“, което според Ницше съставлява „най-голямото щастие“. Дали ще използвате осъзнаването на дишането като формална медитация зависи от вас. Но формалната медитация така или иначе не може да замени внасянето на съзнание за пространството във всекидневния живот.

Осъзнаването на дишането ви изтласква в настоящия момент — а настоящият момент е ключът към всяка вътрешна трансформация. Когато осъзнавате дишането си, вие сте напълно присъстващи. Възможно е да забележите, че не можете и да мислите, и да осъзнавате дишането си. Осъзнаването на дишането спира дейността на ума ви. Но не като транс или дрямка, напротив, тогава сте напълно будни. Не падате под мисленето, а се издигате над него. Ако погледнете по-внимателно, ще откриете, че тези две неща — пълното навлизане в настоящия момент и преустановяването на мисленето, без да се губи осъзнатостта — са в същността си едно: възникването на съзнание за пространството.

ПРИСТРАСТЯВАНЕ

Дълготрайният натрапчив поведенчески модел може да бъде наречен пристрастяване, а пристрастяването живее вътре във вас като псевдоцялост или под-личност, като енергийно поле, което периодично

напълно ви завладява. Може дори да завладее ума ви, гласа в главата ви, който става глас на пристрастяването. Може пристрастяването да ви говори: „Имаше тежък ден. Заслужаваш почерпка. Защо да си отнемаш единственото удоволствие, останало в живота ти?“ И така, вие се отъждествявате с вътрешния глас поради липсата на осъзнатост и тръгвате към хладилника, и си вземате от вкусния шоколадов кекс. Възможно е пристрастяването дори да не стигне до мисловно оформяне и изведнъж напълно неочаквано да откриете, че си дръпвате от цигара или отпивате от чаша с алкохол. „Какво прави това в ръката ми?“ Изваждането на цигара от пакета и запалването й, наливането на питие са действия, които сте извършили в пълна несъзнателност.

Ако у вас са се създали натрапчиви поведенчески модели като например пушене, преяждане, пиене, прекалено гледане на телевизия, пристрастяване към интернет или други неща от същия порядък, можете да постъпите по следния начин: когато забележите появата на натрапчивата потребност у вас, спрете и направете три съзнателни вдишвания-издишвания. Това ще породи осъзнатост. След това съзнавайте няколко минути самия натрапчив импулс като енергийно поле вътре във вас. Съзнателно усещайте потребността физическо или умствено да погълнете или консумирате определена субстанция, или желанието да се отдадете на някакъв вид натрапчиво поведение. След това направете още няколко съзнателни вдишвания-издишвания. В този момент можете да откриете, че натрапчивият импулс е изчезнал — поне засега. Или пък че все още ви владее и не можете да се въздържите да не му се поддадете. Не правете проблем от това. Превърнете пристрастяването в елемент от вашето практикуване на осъзнатост по начина, който току-що описах. С нарастването на осъзнатостта моделите на пристрастяване постепенно ще отслабнат и ще се разпаднат. Не забравяйте обаче да улавяте всяка мисъл, която оправдава пристрастеното ви поведение, понякога с хитроумни аргументи — улавяйте я в момента, в който тя се появи във вашия ум. Тогава се запитвайте: кой говори в мен? И ще съзнавате, че говори гласът на пристрастяването. Докато знаете това, докато сте присъстващи — като наблюдатели на вашия ум, — вероятността той да ви „преметне“ и да направи каквото иска, е доста по-малка.

ОСЪЗНАВАНЕ НА ВЪТРЕШНОТО ТЯЛО

Един друг прост, но ефективен начин да откриете вътрешното пространство във вашия живот е тясно свързан с дишането. Ще откриете, че когато осъзнавате финия поток на въздуха навътре и навън от тялото ви, както и повдигането и спадането на гръдния кош и корема, осъзнавате и вътрешното тяло. Възможно е вниманието ви в този момент да се прехвърли върху живостта, която усещате вътре във вас и която се разлива из цялото ви тяло.

Повечето хора са така обсебени от мислите си, толкова отъждествени с гласа в главата си, че вече не могат да почувстват тази живост вътре в себе си. Да сте неспособни да усещате живота, който оживява материалното ви тяло, истинския живот, който сте, е най-голямото лишение, което може да ви се случи. Ако ви сполети, вие започвате да търсите не само заместители на естественото ви състояние на вътрешно благополучие, но и нещо, с което да прикриете непрекъснатата неудовлетвореност, че не усещате живостта — а живостта винаги е във вас, макар често остава незабелязана. Някои от заместителите, към които хората се обръщат, са наркотичните „въздигания“, свръхстимулирането на сетивата, например, чрез прекалено силната музика, събуждането на интензивни усещания или извършването на опасни неща, обсесивния секс. Дори драмата в една връзка се използва като заместител на истинското чувство на живост. Най-търсеното запълване на непрекъсната фонова неудовлетвореност е връзката с жена или мъж, „която би ме направила щастлив“. Така се ражда онова често срещано преживяване, наречено „да ме предадат“. А когато неудовлетворението отново излезе на повърхността, обикновено партньорът ще бъде „виновен“.

Направете две или три съзнателни вдишвания-издишвания. Проверете можете ли да усетите финото чувство на живост, което изпълва цялото ви вътрешно тяло. Можете ли да почувствате тялото си отвътре? Почувствайте за кратко отделните части на тялото. Усетете ръцете от пръстите до китките, след това целите ръце, усетете краката от стъпалата до глезените, след това целите крака. Можете ли да усетите корема, гръдния кош, врата, главата? А устните? Има ли живот в тях? След това отново осъзнайте вътрешното тяло като цялост. Може би ще ви е нужно, когато започвате тази практика, да затворите очи, но след като успеете да почувствате тялото си, отворете очи, огледайте се, като същевременно продължавате да чувствате тялото си. Някои

читатели ще открият, че не им е нужно да затварят очи, че могат да усетят вътрешното си тяло, докато четат тези редове.

ВЪТРЕШНО И ВЪНШНО ПРОСТРАНСТВО

Вътрешното ви тяло не е солидно, а пространствено. То не е вашата материална форма, а животът, който оживява материалната форма. То е разумът, който създава и поддържа тялото, едновременно координирайки стотици различни функции с такава изключителна сложност, че човешкият ум може да разбере едва мъничка част от тях. Когато осъзнаете вътрешното тяло, разумът осъзнава себе си. Това е изплъзващият се от научния обглед „живот“, който никой учен не е открил, защото съзнанието, което го търси, в той.

Физиците са установили, че привидната солидност на материята е илюзия, създадена от нашите сетива. В нея влиза и материалното ни тяло, което ние възприемаме и мислим като форма, но 99,99% от него е всъщност празно пространство. Това показва колко огромно е пространството между атомите в сравнение с големината на самите атоми, както и че има много пространство вътре в самите атоми. Материалното тяло е просто погрешна представа за това кой сте. В множество отношения то е микрокосмическата версия на външното пространство. За да получите представа колко огромно е пространството между небесните тела, помислете върху това: на светлината, движеща се с постоянна скорост 186 000 мили (300 000 километра) в секунда, ѝ отнема малко повече от една секунда, за да стигне от Луната до Земята, а слънчевата светлина стига за осем минути до Земята. Светлината от най-близката ни съседка в пространството, звездата, наречена Проксима Центавър — слънцето, най-близко до собственото ни слънце, пътува 4,5 години, за да стигне до Земята. Ето колко огромно е пространството, което ни заобикаля! А освен това съществува и междугалактическо пространство, чиято огромност не можем да си представим. Светлината от най-близката до нашата галактика — Андромеда, стига до нас за 2,4 милиона години. Не е ли смайващо, че тялото ви е пространствено като Вселената?

И така, материалното ви тяло, което е форма, се разкрива като същностно безформено, когато навлезете по-дълбоко в него. И става врата към вътрешното пространство. Макар че вътрешното пространство не притежава форма, то е интензивно живо. Това „празно

пространство“ е животът в неговата пълнота, неизявеният Източник, от който произтичат всички проявления. Традиционната дума за този Източник е Бог.

Мислите и думите принадлежат на света на формите и не са в състояние да изразят безформието Така че, когато казвате: мога да почувствам вътрешното си тяло, вие се основавате на една погрешна представа, създадена от мисълта. Това, което всъщност се случва, е че съзнанието, което се проявява като тяло — съзнанието, че Аз Съм — съзнава себе си. Когато престана да смесвам кой съм с временната форма „ме“, тогава измерението на безграничното и вечното — на Бога, може да изрази себе си чрез „аз“ и да „ме“ ръководи. И ме освобождава от зависимостта ми от формата. Ала едно чисто интелектуално осъзнаване или убеждение, че „аз не съм тази форма“, тук не би помогнало. Най-важният въпрос е: мога ли в този момент да усетя присъствието на вътрешното пространство, което всъщност означава — мога ли да усетя собственото си Присъствие, или, още по-точно, Присъствието, което аз съм?

Можем да подходим към тази истина и по друг път Запитайте се: „Осъзнавам ли не само това, което се случва в настоящия момент, но също и самото Настояще като живо безвремево вътрешно пространство, в което се случва всичко?“ Макар този въпрос на пръв поглед да няма нищо общо с вътрешното тяло, с учудване ще откриете, че като осъзнаете пространството на Настоящето, изведнъж ще се почувствате вътрешно по-живи. Вие усещате колко живо е вътрешното тяло — живостта, вътрешно присъща на радостта от Битието. Трябва да влезем в тялото си, да отидем отвъд него и да открием, че ние не сме това.

Доколкото е възможно във всекидневния ви живот, използвайте осъзнаването на вътрешното тяло, за да създавате пространство. Докато чакате нещо, докато слушате някого, когато се спрете, за да погледнете небето, да се порадвате на едно дърво, на едно цвете, на вашия партньор, на едно дете, усетете едновременно с това живостта вътре във вас. Това означава, че част от вашето съзнание остава без форма, макар останалата част да е насочена към външния свят на формите. Винаги, когато „населявате“ тялото си по описания начин, успявате да закотвите вашето присъствие в Настоящето. И не се изгубвате в мислене, в емоции или във външни ситуации.

Когато мислите, усещате, възприемате и преживявате, съзнанието придобива форма. То се въплъщава в мисъл, възприятие, преживяване. Цикълът на прераждания, от който будистите се надяват да се освободят, протича непрекъснато и само в настоящия момент — чрез мощта на Настоящето — сте в състояние да излезете от него. Когато напълно приемете формата на Настоящето, вие постигате вътрешна хармония с пространството, което е и същината на Сега. Приемайки я, вие ставате вътрешна пространственост. В хармония с пространството, а не с формата. Това внася истинска перспектива и равновесие в живота ви.

ЗАБЕЛЯЗВАНЕ НА ПАУЗИТЕ

През деня покрай вас минават непрекъснати променящи се поредици от неща, които виждате и чувате. В първия момент, в който видите или чуете нещо — още повече ако то ви е непознато, — преди умът да го именува или тълкува, обикновено настъпва пауза, състояща се от осъзнато внимание, в която протича самото възприятие. Това е вътрешното пространство. Трайността й варира от човек на човек. Лесно е да я пропуснете, тъй като при повечето хора паузата трае съвсем малко — секунда или дори части от секундата.

Ето какво всъщност се случва: виждате нова гледка или чувате нов звук и в първия момент на възприятието обичайният поток на мисленето закратко се преустановява. Съзнанието се отклонява от мисленето (върху което е центрирано) и се насочва към възприятието. Дори е възможно при някоя доста необичайна гледка или звук да „загубите дар слово“ — да загубите вътрешния си глас, с други думи, да настъпи една по-дълготрайна пауза.

От честотата и продължителността на тези вътрешни пространства зависи способността ви да се наслаждавате на живота, да изпитвате вътрешна свързаност с другите човешки същества, както и с природата. От тях зависи и степента, в която се освобождавате от егото — защото егото включва и пълно несъзнаване на измерението на вътрешното пространство.

Когато започнете да осъзнавате тези кратки промеждутъци в естественото им случване, те ще се удължат, а когато се удължат, ще изпитвате все по-често радостта от възприемането с малка или изобщо никаква намеса на мисълта. Светът около вас ще ви се стори свеж, нов

и жизнен. Колкото повече възприемате живота през умствения екран на абстракцията и концептуализациите, толкова по-безжизнен и плосък става светът около вас.

ИЗГУБЕТЕ СЕБЕ СИ, ЗА ДА ОТКРИЕТЕ СЕБЕ СИ

Вътрешно пространство възниква и когато се освободите от потребността да утвърждавате вашата формова идентичност. Тази потребност е на егото. И затова не е истинска потребност. Вече закратко се спряхме на това. Всеки път, когато се освобождавате от някой от тези поведенчески модели, във вас възниква вътрешно пространство. Вие ставате по-истински себе си. За егото ще изглежда, че сякаш изгубвате себе си, но е точно обратното. Иисус учи преди хилядолетия, че е потребно да изгубиш себе си, за да откриеш себе си. Всеки път, когато се освобождавате от такъв модел, вие престават да утвърждавате кой сте на нивото на формата, а кой сте отвъд формата разцъфтява по-пълно. Ставате по-малко, за да можете да бъдете повече.

Ето някои начини, по които хората несъзнателно се опитват да утвърдят своята формова идентичност. Ако сте достатъчно осъзнати, ще можете да различите част от несъзнателните модели и при вас: искате да получите признание за нещо, което сте направили, или се ядосвате и се разстройвате, ако не получите признание; опитвате се да получите внимание, като говорите за проблемите си, за историята на болестта си, или като правите сцена; изказвате мнението си, когато никой не ви е питал за него и то с нищо няма да промени настоящата ситуация; проявявате по-голям интерес към това, как другият гледа на вас, отколкото на самия човек, т.е. използвате другите като отражения на вашето его или като подсилващи вашето его; опитвате се да впечатлите другите с притежания, знания, добър външен вид, високо обществено положение, физическа сила и т.н.; временно раздувате егото си чрез гневно реагиране на нещо или някого; приемате нещата твърде лично, изпитвате обида; изкарвате, че сте прави, а другите грешат чрез безплодни умствени или словесни оплаквания; желаете да бъдете забелязани или да изглеждате важни.

След като сте открили някой от тези модели у себе си, предлагам ви да направите следния експеримент. Вижте как ще се почувствате и какво ще се случи, ако отхвърлите този модел. Просто се откажете от него и вижте какво става.

Отказът от утвърждаване кой сте на нивото на формата е друг начин да се генерира съзнателност. Открийте огромната мощ, която протича през вас и се влива в света, когато престанете да изтъквате вашата формова идентичност.

покоят

Казано е: „Покоят е езикът, на който говори Бог, всичко останало е лош превод“. Покоят всъщност е друга дума за пространство. Осъзнаването на покоя всеки път, когато той влезе в живота ни, ни свързва с непритежаващото форма и извънвремево измерение вътре в нас, с онова, което е отвъд мисленето, отвъд егото. Възможно е това да е покоят, с който е пропит природният свят, или пък покоят в стаята ви в ранните часове на деня, или безмълвните паузи между звуците. Покоят няма форма — и затова не може да се осъзнае чрез мисленето. Мисленето е форма. Осъзнаването на покоя означава, че сте в покой. Да сте в покой означава да сте съзнаващи без мисъл. Вие сте най-същностно, най-дълбоко себе си, когато сте в покой. Тогава, сте тези, които сте били, преди временно да приемете онази материална и умствена форма, наречена „личност“. Тогава сте тези, които ще бъдете, когато формата се разпадне. Когато сте в покой, сте тези, които сте отвъд временното си съществуване: съзнание — необусловено, лишено от форма, вечно.

---

[1] Екл. 1:14 — Бел.прев. ↑

[2] „Spirit“ на английски. Обикновеното значение на „spirit“ е „дух“. — Бел.прев. ↑

[3] Лук. I7:20- 21,- Бел.прев. ↑

[4] Ницше „Тъй рече Заратустра“, Изд. „Летера“, 2000 г. Превод Жана Николова-Гълъбова — Бел.прев. ↑

[5] Бит. 2:7 — Бел.прев. ↑

ДЕВЕТА ГЛАВА
ВАШАТА ВЪТРЕШНА ЦЕЛ

Веднага щом успеете да се издигнете над чистото оцеляване, въпросът за смисъла и целта се превръща в най-важния въпрос в живота ви. Много хора се чувстват оковани от рутината на всекидневието, което сякаш лишава живота им от смисъл. Някои хора тъгуват, че животът минава покрай тях или вече е минал покрай тях. Други се чувстват жестоко ограничени от изискванията на професията им, от необходимостта да издържат семейството си, от финансовата или житейската си ситуация. Трети са под властта на силен стрес, четвърти — на нетърпима скука. Има живеещи в трескава дейност, има и живеещи в стагнация. Много хора копнеят за свободата, за разперените криле, които благополучието обещава, ала откриват, че в крайна сметка дори и те не са достатъчни, за да се осмисли животът им. Откриването на истинската цел няма и не може да има заместител. Истинската или първичната цел на вашия живот не може да бъде открита на външно ниво. Тя не касае това, което правите, а това, което сте — т.е. състоянието на вашето съзнание. Най-важното, което трябва да осъзнаете, е че животът ви има вътрешна цел и външна цел. Вътрешната цел касае Битието и е първична. Външната цел касае действането и е вторична. Макар в преобладаващата си част тази книга да е посветена на вътрешната цел, тази и следващата глава ще изследват и въпроса как да установите хармония между вашата външна и вътрешна цел. Вътрешното и външното обаче са така преплетени, че е почти невъзможно да се говори за едното без намесата на другото.

Вътрешната ви цел е да се пробудите. Толкова е просто. Вие споделяте тази цел с всеки човек на нашата планета — защото това е целта и на човечеството. Вътрешната ви цел е същностен елемент от целта на цялото, на Вселената и нейния възникващ разум. Външната цел може да се променя с течение на времето. Тя варира от човек на човек. Да откриете вътрешната цел и да живеете в хармония с нея е

ключът към осъществяване на външната ви цел. И е основата за истинския успех. Без тази хармония ще успеете да постигнете определени неща, но чрез усилия, борби и битки, твърда решимост, тежък труд или хитруване. Във всичко това няма радост и в крайна сметка то винаги приключва със страдание.

ПРОБУЖДАНЕТО

Пробуждането представлява промяна на съзнанието, при което мисленето и осъзнатостта се разделят. При повечето хора това не е събитие, а процес, през който преминават дори онези редки личности, които преживяват внезапно, драматично и сякаш необратимо пробуждане, трябва да минат през процеса, при който новото състояние на осъзнатост постепенно се влива и преобразува всичко, което правят, като се интегрира в живота им.

Когато сте пробудени, вместо да се изгубвате в мисленето си, вие осъзнавате себе си като осъзнатостта зад мисленето. Мисленето престава да бъде автономна дейност, която служи единствено на себе си, завладява ви и управлява живота ви. Осъзнатостта се налага над мисленето. И вместо да управлява живота ви, мисленето става слуга — започва да служи на осъзнатостта. Осъзнатостта е съзнателната връзка с вселенския разум. Друго нейно название е Присъствието, т.е. съзнание без мисли.

Възникването на процеса на пробуждане е акт на благодат. Вие не можете да го накарате да настъпи, нито пък можете да се подготвите за него или да „трупате точки“, които ще ви приближават все повече до него. Не съществува прецизна поредица от логически стъпки, която да води към него, въпреки че умът би й се зарадвал. Не е нужно най-напред да станете достойни за пробуждането. Възможно е то първо да посети грешника, и едва след това праведника, но не е задължително. Иисус казва, че могат да се пробудят хора от всякакъв род и сой, не само уважаваните хора. Не можете да направите нищо, за да спомогнете за пробуждането. Каквото и да правите, то винаги ще бъде вашето его, което се опитва да добави пробуждане или просветление към себе си като най-ценно притежание, което ще го направи още по-важно и по-голямо. В такъв случай, вместо да се пробудите, само ще прибавите понятието „пробуждане“ към ума си, или ще прибавите към ума си мисловния образ на пробудения или просветления човек и след

това ще се опитате да живеете на висотата на този образ. Да живеете на висотата на един образ, който сте създали за себе си или други хора са си създали за вас, е неавтентичен начин на живот — чисто и просто още една несъзнателна роля, която егото е решило да играе.

И така, щом няма нищо, което да можете да направите за пробуждането, ако то или вече се е случило, или все още не се е случило, как може да е първичната цел на живота ви? Не включва ли целта и нещо, което да може да се направи за постигането ѝ?

Само първото пробуждане, първото надникване в освободеното от мисли съзнание се случва като акт на благодат, без да се налага да правите каквото и да било. Ако книгата, която в момента държите в ръцете си, ви се стори неразбираема или безсмислена, значи у вас все още не е настъпило пробуждане, А ако нещо във вас откликне на книгата, ако вие по един или друг начин осъзнаете истината в нея, процесът на пробуждането ви вече е започнал. След като е започнал, вече е необратим, макар и да може да се забави — ако егото успее да се намеси. При някои хора самото четене на тази книга ще постави началото на процеса на пробуждане. На други книгата ще помогне да осъзнаят, че вече са започнали да се пробуждат и ще ускори процеса. Друга функция на книгата е да помогне на хората да се научат да осъзнават намесата на егото — да осъзнават неговите опити да си възвърне контрола върху нещата и да затъмни възникващата осъзнатост. При някои хора пробуждането идва, когато те изведнъж осъзнаят какви мисли обикновено си мислят, най-вече негативните мисли, с които може би са се отъждествявали през целия си живот. Изведнъж настъпва осъзнатост, която осъзнава мислите, но вече не е част от тях.

Каква е връзката между осъзнатост и мислене? Осъзнатостта е пространството, в което мислите съществуват, когато това пространство е осъзнало себе си.

След като сте надникнали в осъзнатостта, или Присъствието, вече ще я познавате от първа ръка. Тя ще бъде много повече от едно понятие в ума ви. Ще можете да направите съзнателния избор да бъдете присъстващи, а не да се отдавате на безполезно мислене. Ще можете да поканите Присъствието да навлезе в живота ви, т.е. ще създадете пространство. С благодатта на пробуждането идва и отговорността. Можете или да се опитате да продължите да живеете

все едно нищо не се е случило, или да прозрете колко е важно и да го осъзнаете като най-значимото нещо, което може да ви се случи. Да се отворите за възникващата съзнателност и да внесете светлината й в този свят става първична цел на живота ви.

„Искам да позная ума на Бога — казва Айнщайн. — Останалото са подробности“. Какъв е умът на Бога? Съзнателност. Какво означава „да позная ума на Бога“? Да бъдеш осъзнат. Какво са подробностите? Вашата външна цел, всичко, което се случва навън.

Така че докато очаквате нещо важно да настъпи в живота ви, можете да не осъзнаете, че най-важното, което може да се случи на човека, вече се е случило във вас: започнал е процесът на отделяне на мисленето от осъзнатостта.

Много хора, преминаващи през ранните етапи на процеса на пробуждане, вече не са сигурни каква точно е външната цел на живота им. Това, което ръководи света, вече не ръководи тях. Виждайки лудостта на нашата цивилизация, може да изпитат известно отчуждение от заобикалящия ги свят. Някои, например, ще имат усещането, че живеят в ничия земя между два свята. Мислите и действията им вече не се ръководят от егото, но възникващата осъзнатост още не се е интегрирала в живота им. Вътрешната и външната цел не са се слели.

ДИАЛОГ ЗА ВЪТРЕШНАТА ЦЕЛ

Следният диалог представя в сбит вид многобройни разговори, които съм имал с хора, търсещи истинската цел на живота си. Едно нещо е вярно, ако откликва на най-вътрешното ви Битие и го изразява, ако е в хармония с вътрешната ви цел. Поради тази причина насочвах вниманието на събеседниците ми преди всичко към тяхната вътрешна и първична цел.

Искам да променя живота си, макар да не знам точно как. Искам да разперя криле, искам да правя смислени неща, и, да, искам благополучието и свободата, което това би ми дало. Искам да извърша нещо значимо, което ще промени света. Но ако ме попитате какво точно искам, няма да мога да ви отговоря. Можете ли да ми помогнете да открия целта на живота си?

Вашата цел е да седите тук и да разговаряте с мен, защото сте именно тук и именно това правите. Докато не станете и започнете да

вършите нещо друго. Тогава то ще стане вашата цел.

Значи моята цел е да седя на работното си място, докато се пенсионирам, или ме уволнят?

Но сега не сте на работното си място, така че не това е вашата цел, Когато сте на работното си място и вършите работата си, тогава това е вашата цел. Не през следващите тридесет години, а сега.

Мисля, че има някакво недоразумение. Според вас целта е това, което прави в настоящия момент; според мен тя трябва да е нещо обхващащо целия ми живот, нещо важно и значимо, което да дава смисъл на това, което върша, нещо, което да промени живота ми. Разгръщането на бумаги в офиса не е цел. Знам го.

Докато не съзнавате Битието, ще търсите смисъл само в измерението на правенето и на бъдещето, с други думи, измерението на времето. Какъвто и смисъл или удовлетворение да откриете, той винаги ще се разпадне или ще се окаже заблуда. Неизменно ще бъде унищожен от хода на времето. Всичко, което откриваме на това ниво, е истинско само относително и е временно.

Например, ако грижата за децата дава смисъл на живота ви, какво ще стане с този смисъл, когато те вече не се нуждаят от вас и може би дори вече не обръщат внимание на съветите ви? Ако да помагате на другите дава смисъл на живота ви, вие ще зависите от това, другите да са по-зле от вас, така че животът ви да продължи да бъде смислен и да се радвате за себе си. Ако желанието да се отличите, да се наложите, да успеете в една или друга дейност ви дава смисъл, какво ще стане, ако не постигнете това или пък го постигнете и „един хубав ден“ го загубите? Ще трябва да разчитате на въображението или на спомените — а това са твърде незадоволителни начини да се внесе смисъл в живота ви. „Справянето“ в която и да е сфера на живота е смислено само дотолкова, доколкото има хиляди, дори милиони хора, които не се справят — оказва се, че е нужно други хора „да се провалят“, за да има животът ви смисъл.

Не казвам, че да помагате на другите, да се грижите за децата си, стремежът към отличие в някаква област не са ценни. При много хора те са важна съставка на външната им цел, но външната цел, оставена сама на себе си, е винаги относителна, нестабилна, преходна. Това не означава, че не трябва да се посвещавате на тези дейности, а че трябва

да ги свържете с вашата вътрешна, първична цел, така че в това, което правите, да се влее по-дълбок смисъл.

Ако не живеете в хармония с вашата първична цел, каквато и друга цел да си поставяте — дори тя да е да изградите царството небесно на земята, тази цел винаги ще бъде само и единствено цел на егото и ще се разпадне с хода на времето. Рано или късно ще ви причини страдание. Ако пренебрегвате вътрешната си цел, независимо какво правите, дори то да изглежда духовно, егото ще се промъква в начина, по който го правите, така средството ще покварява целта. Познатата пословица: „Пътят към ада е постлан с добри намерения“ посочва тази истина. С други думи, не целите или действията ви са първични, а състоянието на съзнанието, което ги поражда. Осъществяването на първичната ви цел е в същността си полагане на основите на една нова действителност, на една нова земя. След като основите са вече положени, вашата външна цел се оказва заредена с духовна мощ, защото целите и намеренията ви са едно с еволюционния импулс на Вселената.

Отделянето на мисленето от осъзнатостта — а това е най-важният елемент на първичната ви цел, — се осъществява чрез отричане на времето. Тук, разбира се, не става дума за онова време, което употребявате за практическите си цели, например уговаряне на среща или планиране на екскурзия. Става дума не за астрономическото, а за психическото време. Когато се съобразявате с него, се поддавате на дълбоко вкоренения в ума ви навик да търсите пълнотата на живота в бъдещето — където всъщност не можете да я намерите, — и да пренебрегвате единственото място, където можете да имате достъп до тази пълнота: настоящия момент.

Когато разглеждате какво правите и каква е главната ви цел в живота, вие отричате времето. И се изпълвате с огромна мощ. Отричането на времето ви посочва връзката между вътрешната и външната цел, между Битието и правенето. Когато отричате времето, вие отричате егото. Каквото и да правите, ще го правите изключително добре, защото то се оказва в центъра на вашето внимание. Правенето се превръща в канал, през който съзнателността влиза в света. Иначе казано, в това, което правите, дори най-простите ви действия, като например, да отгърнете бележника с телефони или да пресечете стаята, има качество. Основната ви цел е да отгърнете страниците, вторичната

цел е да намерите търсения телефон. Основната цел е да пресечете стаята, вторичната цел е да вземете книгата, която сте оставили ей там, в другия край на стаята. В момента, в който вземате книгата, това става главната ви цел.

Спомнете си парадокса на времето, който вече обсъдихме: всичко, което правите, се нуждае от време, но то винаги се прави сега. Така че докато вътрешната ви цел е да отречете времето, външната ви цел по необходимост включва бъдещето и следователно не може да съществува без времето. Но тя винаги е вторична. Винаги, когато сте разтревожени или стресирани, състоянието ви показва, че външната ви цел се е наложила над вътрешната и вие вече не можете да съзрете втората. Забравили сте, че състоянието на съзнателност е първичното, а всичко останало е вторично.

Ако живея по този начин, това няма ли да ми попречи да постигна нещо велико? Опасявам се, че винаги ще остана впримчен в дребните неща в живота, които не водят до нещо що-годе значимо. И никога няма да се издигна над посредствеността, няма да постигна нещо велико, няма да осъществя потенциала си.

Великото се ражда от малките неща — когато ги почитаме и се грижим за тях. Животът на всеки човек е изграден именно от малките неща. Величието е ментална абстракция и любима фантазия на егото. Парадоксът е, че в основата на величието стои почитането на малките неща на настоящия момент, а не преследването на идеята за великото. Настоящият момент е винаги малък, в смисъл, че винаги е прост, но в него се крие най-голямата възможна мощ. Също като атомът, той е едно от най-малките неща във Вселената, но съдържа неимоверна мощ. Само ако сте в хармония с настоящия момент, получавате достъп до тази мощ. Или, по-точно казано, само тогава тя има достъп до вас и чрез вас — до света. Иисус има предвид именно тази мощ, когато казва: „… Моят Отец досега работи, и Аз работя“, а също и: „… а Отец, Който пребъдва в Мене, Той върши делата“[1]. Тревогата, стресът и негативността ви откъсват от тази мощ. Илюзията, че сте отделни от мощта, която управлява Вселената, се завръща. Вие се чувствате отново самотен, борите се с нещо или се опитвате да постигнете това или онова. Защо се раждат тревога, стрес, негативност? Защото сте се отвърнали от настоящия момент. А защо сте се отвърнали? Защото сте сметнали, че има нещо по-важно от него. Забравили сте основната си

цел. Една малка грешка, едно погрешно възприятие, и се ражда свят на страдание.

Чрез настоящия момент вие получавате достъп до мощта на самия живот, която традиционно е била наричана „Бог“. В момента, в който се отвърнете от настоящия момент, Бог престава да бъде действителност във вашия живот, превръща се в умственото понятие за „Бог“. Някои вярват в това понятие, други го отричат. Ала вярата в понятието е само слаб заместител на живата действителност на Бога, проявяващ се във всеки момент от живота ви.

Пълната хармония с настоящия момент не включва ли и преставането на всякакво движение? Наличието на цел не означава ли временно преустановяване на хармонията с настоящия момент и може би възстановяване на тази хармония на по-висше или по-сложно ниво след постигането на целта? Според мен, например, фиданката, която си прокарва път през почвата, не може да е в пълна хармония с настоящия момент защото тя има цел: да стане голямо дърво. Вероятно след като постигне целта си, ще си възвърне и хармонията.

Фиданката не иска нищо защото тя е едно с целостта, и целостта действа чрез нея… Вземете се в полските кринове, как растат — казва Иисус — 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[2].

Можем да кажем, че целостта — Животът — иска фиданката да стане дърво, но фиданката не гледа на себе си като на нещо, отделно от живота и не иска нищо за себе си. Това е единство с искането от Живота. Поради тази причина фиданката нито се тревожи, нито се стресира. И ако трябва да умре преждевременно, тя умира без да й е тежко на сърцето. Капитулира в смъртта, както и в живота. Усеща смътно, че е вкоренена в Битието, във вечния единен Живот без форма.

Също като даоистките мъдреци в древен Китай, Иисус насочва вниманието ни към природата, защото в нея вижда в действие онази мощ, до която хората са загубили достъп. Става дума за творческата сила на Вселената. Иисус ни казва, че ако Бог облича простите цветя с такава красота, с колко повече красота ще облече човека. С други думи, докато природата е великолепен израз на еволюционния импулс на Вселената, когато хората влязат в хармония с разума в основата на

този импулс, те ще могат да го изразят на по-висше, по-чудотворно ниво.

Така че, когато сте верни на вътрешната си цел, вие сте верни на живота. Ставайки присъстващи и по този начин цялостни, зареждате действията си с духовна мощ. Първоначално сигурно няма да има забележима промяна в това, какво правите — ще се промени само, как го правите. Първичната ви цел е да дадете възможност на съзнанието ви да се влее в това, което правите. Вторичната ви цел е какво искате да достигнете чрез правенето. Докато преди винаги сте свързвали представата за целта с бъдещето, сега пред вас се оформя една по-дълбока цел, която можете да откриете единствено в настоящето, единствено чрез отричане на времето.

Когато се срещате с хора, на работното място или някъде другаде, посветете им цялото си внимание. Вече не сте с тях на първо място човек, а поле на осъзнатост, на осъзнато Присъствие. Първичната причина да влезете във взаимодействие с другия — например, да продавате или купувате нещо, да искате нещо или да давате някаква информация — става вторична. Полето на осъзнатост, което възниква между вас двамата, се превръща в първична цел на взаимоотношенията. Това пространство на осъзнатост става по-важно от всичко, което си говорите с този човек, от всякакви физически предмети или мисловни обекти. Човешкото Битие става по-важно от нещата от този свят. Това не означава, че трябва да пренебрегнете нещата, които трябва да се вършат на практическо ниво. Напротив, вършенето им на практическо ниво става не само по-лесно, но и по-могъщо, когато измерението на Битието се признае и стане първично. Възникването на поле на осъзнатост, обединяващо хората, е най-съществения фактор във взаимоотношенията на новата земя.

Представата за успеха само его — илюзия ли е? Как да измерваме истинския успех?

Светът ще ви каже, че успехът е постигане на това, което сте се заловили да правите. Ще ви каже, че успехът е да побеждаваш, че да се сдобиеш с признание и/или благополучие са същностни елементи на всеки успех. Да, тези неща обикновено съпровождат успеха, но те самите не са успех. Общоприетата представа за успеха е съобразена с резултата от това, което правите. Според някои хора успехът е последица от комбинация между усилен труд и късмет, или от

решителност и талант, или от това да сте на правилното място в правилното време. Да, възможно е едно или друго от тези неща да определя успеха, но нито едно от тях не е същността на успеха. Светът не ви казва — защото не го знае, — че вие не можете да станете успяващи. Можете единствено да сте успяващи. Не позволявайте на един луд свят да ви внушава, че успехът е нещо друго, а не успешният настоящ момент. Какво означава това? Усещането за качество във всичко, което правите, дори в най-простото действие. Качеството предполага грижа и внимание, а те идват с осъзнатостта. Качеството изисква Присъствието ви.

Да кажем, че сте бизнесмен и след две години стресираща напрегната работа най-после успявате да излезете на пазара със стока или услуга, която се продава добре и ви осигурява добри пари. Постигнали ли сте успех? Конвенционално казано, да. Но в действителност сте изразходвали две години да замърсявате както тялото си, така и земята с отрицателна енергия, правили сте себе си и хората около вас нещастни, оказали сте негативно влияние на хора, които никога не сте срещали. Несъзнателното допускане, стоящо зад всички действия от този род е, че успехът е едно бъдещо събитие и че целта оправдава средствата. Но и целта, и средството са едно. И ако средството не допринася за човешкото щастие, то и целта няма да допринесе. Резултатът, който е неотделим от действията, довели до него, е вече замърсен от тези действия и така ще създаде допълнително нещастие. Това е кармично действие — несъзнателно създаване на нещастие.

Както вече знаете, вашата вторична или външна цел се намира в измерението на времето, докато главната ви цел е неотделима от Настоящето и изисква отричане на времето. Как да се спогодят двете една с друга? Като се осъзнае, че пътят на целия ви живот се състои от крачките, които правите във всеки настоящ момент. Винаги съществува само тази единствена крачка, така че й отдайте цялото си внимание. Това не означава да не знаете накъде вървите, а само, че крачката е първична, а мястото, където искате да отидете, е вторично. А какво ще ви посрещне на това място изцяло зависи от качеството на тази стъпка. Или, казано другояче: това, което бъдещето ще ви поднесе, изцяло зависи от състояние на съзнанието ви сега.

Когато правенето се пропива с безвремевото качество на Битието, това е успехът. Ако Битието не се влива в правенето, ако не сте присъстващи, изгубвате себе си в това, което правите. Можете да изгубите себе си и в мисленето, както и в реакциите спрямо това, което се случва вън от вас.

Какво точно означава „да изгубиш себе си“?

Същността на това кой сте е съзнанието. Когато съзнанието (вие) напълно се отъждествi с мисленето и забрави за същностната си природа, то изгубва себе си в мисленето. Когато се отъждествi с умствено-емоционалните образувания, като например желание и страх — първичните мотивиращи сили на егото, — то се изгубва в тези образувания. Съзнанието също така се изгубва, когато се отъждествява с действието или реагирането на това, което се случва. Всяка мисъл, всяко желание или страх, всяко действие или реакция, се пропива с фалшиво усещане за аза, което не е в състояние да усети простата радост от Битието и затова търси удоволствие, а понякога и болка, с която да я замени. Това означава да живеете, забравили за Битието. А когато сте забравили кой сте, всеки успех се оказва мимолетна заблуда. Каквото и да постигнете, скоро ще се почувствате нещастни, или някой нов проблем или дилема напълно ще привлекат вниманието ви.

Как да стигна от осъзнаването на вътрешната ми цел до откриването какво се очаква от мен да правя на външно ниво?

Външната цел е различна при всеки и нито една външна цел не е вечна. Тя е подчинена на времето и скоро се заменя с нова. Степента, в която посвещаването на вътрешната цел на пробуждането променя външните обстоятелства на живота ви, също варира. При някои хора настъпва внезапен или постепенен разрив с миналото им: с работата, с житейската ситуация, с взаимоотношението им с хората — настъпва радикална промяна. Част от промяната може да бъде инициирана от самите тях, но не чрез агонизиращ процес на вземане на решения, а чрез внезапно осъзнаване: ето какво трябва да направя. Решението идва, така да се каже, вече готово. Идва чрез осъзнатостта, а не чрез мисленето. Събуждате се една сутрин и откривате, че знаете какво трябва да направите. Някои хора се отказват от ненормалната си работна среда или житейска ситуация. Така че преди да откриете какво е добро за вас на външно ниво, преди да откриете какво работи, какво е съвместимо с вашата пробудена осъзнатост, може би трябва да

откриете какво не е добро, какво вече не работи, какво е несъвместимо с вътрешната ви цел.

Други видове промяна могат внезапно да ви връхлетят отвън. Една случайна среща внася нова възможност и ново разширяване на живота ви. Продължила доста време спънка или конфликт изчезва. Приятелите ви или преминават през вътрешната трансформация заедно с вас, или се оттеглят от живота ви. Някои взаимоотношения се разпадат, други се задълбочават. Може да ви уволнят от работа или вие самите да внесете положителна промяна на работното място. Съпругата ви ви изоставя, или постигате с нея ново ниво на интимната ви връзка. Възможно е на повърхността някои промени да изглеждат отрицателни, но скоро ще разберете, че те са създали в живота ви пространство за възникване на нещо ново.

Може би ще преминете през период на несигурност. Какво да направите? Тъй като егото вече не управлява живота ви, психическата потребност от външна сигурност, която така или иначе е само илюзия, намалява. Способни сте да живеете с несигурността, дори да й се наслаждавате. Когато се почувствате удобно с нея, в живота ви се откриват безкрайни възможности. Например, страхът вече не е доминиращият фактор в това, което правите, и не ви пречи да се решите на промяна. Римският философ[3] Тацит основателно отбелязва, че „желанието за безопасност се противопоставя на всяко велико и благородно начинание“. Ако не можете да приемете несигурността, тя преминава в страх. Ако пък я приемете, тя води до нараснала жизненост, осъзнатост и творчество.

Преди много години, в резултат от силен вътрешен импулс, се отказах от научна кариера, която в очите на света бе „обещаваща“ и навлязох в пълна несигурност. От нея след няколко години се появи новото ми въплъщение като духовен учител. Много по-късно нещо сходно се случи отново. У мен възникна импулс да напусна дома си в Англия и да се преместя на Западното крайбрежие на Съединените щати. Подчиних се на този импулс, въпреки че не знаех причината. От тази моя постъпка се роди книгата „Силата на настоящето“, по-голямата част от която бе написана в Калифорния и Британска Колумбия, където дори нямах собствен дом. Нямах и приходи и живеех от спестяванията си, които бързо се топяха. Но всичко прекрасно си дойде на мястото. Бях изчерпал всичките си пари, точно

когато почти завършвах книгата. Купих си лотариен билет и спечелих хиляда долара, с които се издържах още един месец.

Разбира се, не всекиму се налага да преминава през драстични промени на външните обстоятелства. На другия край на спектъра ще видите хора, които не мърдат от мястото, където се намират, и не престават да правят това, което правят. При тях се променя само как, но не и какво. Не става въпрос за страх или инерция. Това, което се променя при тях, е напълно достатъчно, за да дойде съзнателността в света им, така че друго не им е нужно. Те също допринасят за проявлението на новата земя.

Това не е ли валидно за всички? Ако осъществяването на вътрешната цел означава да си едно с настоящия момент, защо някой би изпитвал потребност да се откаже от сегашната си работа или житейска ситуация?

Да сте едно с това, което е, не означава вече да не инициирате промяна или че не сте способни да действате. Означава мотивацията на действията ви да идва от по-дълбоко ниво, не от его желанието или страха. Вътрешната хармония с настоящия момент отваря съзнанието ви и го прави хармонично с цялото, интегрална част от което е настоящият момент. Целостта, тоталността на живота започва да действа чрез вас.

Какво разбирате под „целостта“?

От една страна, целостта включва всичко, което съществува. То е светът или космосът. Ала всички съществуващи неща, от микробите до галактиките, не представляват отделни обекти или същества, а са нишки от мрежата от взаимосвързани многоизмерни процеси.

Има две причини да не сме в състояние да видим единството и нещата ни се струват отделени едно от друго. Първата е възприятието, което свежда действителността до това, което е достъпно за нас чрез малкия обхват на сетивата: това, което виждаме, чуваме, миришем, вкусваме и докосваме. Ала когато възприемаме, без да тълкуваме възприетото и без да поставяме мисловни етикети, с други думи, без да прибавяме мисли към нашите възприятия, ние можем да усетим по-дълбоката взаимосвързаност, която е в основата на възприемането ни на привидно отделните неща.

Другата, по-сериозна причина да съществува тази илюзия за отделността на нещата е натрапчивото мислене. Когато сме в капана на

безспирните потоци натрапчиво мислене. Вселената се дезинтегрира за нас и ние изгубваме способността да усещаме взаимосвързаността на всичко съществуващо. Мисленето нарязва действителността на безжизнени фрагменти. А фрагментираното виждане на действителността поражда изключително неразумни и разрушителни действия.

Съществува и едно по-дълбоко ниво на целостта от нивото на взаимосвързаността на всичко съществуващо. На това ниво всички неща са едно. И то е Източникът, непроявеният единен Живот. То е разум, извън времето, който се проявява с разгръщането на Вселената във времето.

Целостта се състои от съществуване и Битие, от изявеното и неизявеното, от света и Бога. Когато сте в хармония с целостта, вие ставате съзнателен елемент от взаимосвързаността на цялото и неговата цел: възникването на съзнателност в този свят. В резултат спонтанни помагащи ви събития, случайни срещи, съвпадения и синхронни явления започват да изпъстрят живота ви. Карл Густав Юнг нарича синхронността „некаузален свързващ принцип“. Това означава, че между синхронните събития, погледнато от външната гледна точка на нашата действителност, няма каузална връзка. Синхронността представлява външно проявление на разума зад света на видимостта, както и една по-дълбока свързаност от тази, която нашият ум би могъл да разбере. Ала, въпреки това ние имаме привилегията да бъдем — ако го пожелаем — съзнателни участници в разгръщането на разума зад видимостта, в разцъфтяването на съзнанието.

Природата съществува в състояние на несъзнателно единство с цялото. Поради тази причина, например, при цунами бедствието през 2004 г. нито едно диво животно не загина. Тъй като дивите животни са по-свързани с целостта, отколкото хората, те успяха да усетят приближаването на цунами доста преди то да можеше да бъде видяно или чуто, и имаха време да се оттеглят на по-високи терени. Ала е възможно дори и тези мои думи да са човешката гледна точка. Вероятно животните сами са разбрали, че трябва да се придвижат към по-високи земи. Да се прави това заради онова е умственият начин на фрагментиране на действителността, докато природата живее в несъзнателно единство с целостта. Наша цел и участ е да внесем ново

измерение в този свят, като започнем да живеем в съзнателно единство с целостта и в съзнателна хармония с вселенския разум.

Може ли целостта да използва човешкия ум, за да създава неща или ситуации, които да са в хармония с нейната цел?

Да, винаги, когато има вдъхновение, дума, която произхожда от „в-дух“ („в-дъх“)[4] и ентусиазъм[5], което означава „в Бог“, ще има и творческа мощ, далеч надхвърляща онова на което човекът е способен.

---

[1] Йоан 5:17 и Йоан 14:10 — Бел.прев. ↑

[2] Мат. 6:28–29 — Бел.прев. ↑

[3] По-скоро историк — сред запазените му исторически съчинения са изключително стойностните История и Анали. Също така Тацит е автор и на първата римска географска монография Германия, в която описва бита, религията и общественото устройство на древните германи. — Бел.прев. ↑

[4] „Inspiration“ и „in-spirit“ на английски; връзката между думите „дух“ и „дъх“ вече бе обсъдена по-напред в книгата, именно на тази връзка се основава и даденият тук български превод (впрочем древногръцката дума „пневма“, означаваща „дъх“, w Новия завет означава „дух“, включително и „Светия Дух“). — Бел.прев. ↑

[5] На древногръцки „ентусиасмос“, състоящо се от ен = в и корен теос = бог. — Бел прев. ↑

ДЕСЕТА ГЛАВА
НОВА ЗЕМЯ

Астрономите са открили данни, които насочват към мисълта, че Вселената се е родила преди петнадесет милиарда години в резултат от един гигантски взрив и от този момент нататък непрекъснато се разширява. Но освен че се разширява, става все по-сложно организирана и все по-диференцирана. Някои учени смятат, че това движение от единство към многообразие ще се преобърне, т.е. Вселената ще престане да се разширява и ще започне да се свива, докато в един момент се върне до неизявеното, немислимото с термините на човешкия ум нищо, от което се е родила — и може би цикълът на раждане, разширяване, свиване и смърт отново и отново да се повтаря. Защо, с каква цел? „Защо вселената преминава през цялата тази суетня, на «съществуването»?“ — пита физикът Стивън Хокинг, бидейки наясно, че нито има, нито е възможно да се създаде математически модел, който да отговори на този толкова важен въпрос.

Ако погледнете нещата отвътре, ще откриете, че имате и вътрешна, и външна цел, а тъй като сте микрокосмично отражение на макрокосмоса, следва, че Вселената също има вътрешна и външна цел, неотделими от вашите. Нейната външна цел е да създава форми и да преживява взаимодействията между формите — играта на формите, съня на формите, театъра на формите, наречете го както ви харесва. Вътрешната й цел е да събуди собствената си непритежаваща форма същност. А след това идва съвместяването на външната и вътрешната цел: да се внесе същността на Вселената — съзнанието — в света на формите и по този начин светът да се преобразува. Крайната цел на тази трансформация далеч надхвърля всичко, което човешкият ум може да си представи или разбере. И все пак, на нашата планета и в настоящия момент, преобразуването е на път да се осъществи, като ние трябва да го осъществим. Това е съвместяване на външната и вътрешната цел, помиряване на света с Бога.

Преди да разгледаме какво е значението на разширяването и свиването на Вселената за вашия собствен живот, нека напомним, че нищо от това, което казваме за Вселената, не трябва да се приема за абсолютна истина. Нито понятията, нито математическите формули могат да обяснят безкрайното. Никоя мисъл не може да обхване в себе си огромността на целостта Действителността е единна цялост, а мислите я разделят на фрагменти. Така се раждат фундаментални погрешни възприятия за нея, като например, че съществуват отделни неща и явления, или че това е по причина на онова. Всяка мисъл предполага гледна точка, а всяка гледна точка предполага — защото такава е природата на мисълта — ограничение, което в крайна сметка означава, че тя не е вярна, или поне че не е абсолютно вярна. Единствено целостта е вярна, но целостта не може нито да се изрече, нито да се мисли. Погледнато отвъд ограниченията на мисленето и затова неразбираемо за ума, е положението, че всичко се случва сега. Всичко, което някога е било или което ще бъде, е сега, извън времето, защото времето е умствено построение.

Нека разгледаме изгрева и залеза като илюстрация на относителната и абсолютната истина. Когато казваме, че Слънцето изгрява сутрин и залязва на свечеряване, това е вярно само относително. И невярно в абсолютни термини. Само от ограничената гледна точка на наблюдател, стоящ върху повърхността на планетата или в близост до нея, Слънцето изгрява и залязва. Ако сте далеч горе в пространството, ще видите че то нито изгрява, нито залязва, а свети непрекъснато. При все това, дори след като сме осъзнали този факт, ще продължим да говорим за изгрев и залез, и ще се наслаждаваме на красотата им, ще я рисуваме, ще й посвещаваме стихотворения, макар да знаем, че това е само относителна, но не и абсолютна истина.

Нека поговорим сега за още една относителна истина: приемането на форма от страна на Вселената и връщането на Вселената в безформието, като двете предполагат ограничената гледна точка на времето. Да видим каква е връзката на тези два процеса с вашия собствен живот. Представата за „мой собствен живот“ е, разбира се, друга ограничена гледна точка, създадена от мисълта, друга относителна истина. Защото, в крайна сметка няма такова нещо като „вашия“ живот, тъй като вие и животът ви не са две неща, а едно-единствено единно нещо.

Проявяването на света, както и връщането му към непроявеното състояние — т.е. неговото разширяване и свиване — са две вселенски движения, които бихме могли да наречем излизане от дома и завръщане у дома. Тези две движения се отразяват из цялата Вселена по множество различни начини, като например, непрекъснатото разширяване и свиване на сърцето, вдишването и издишването, цикълът на сън и будно състояние. Всяка вечер, без да знаете това, вие се връщате — докато навлизате в състоянието на дълбок сън без сънища — до неизявения Източник на всеки живот, а на сутринта излизате от това състояние, отново изпълнени с енергия.

Тези две движения, излизането навън и завръщането, се отразяват и в жизнените цикли на всеки човек. От, така да се каже, никъде, „вие“ внезапно се проявявате в този свят, Раждането е последване от разширяване. Става дума не само за материално нарастване, но и за нарастване на знанията, дейностите, притежанията, преживяванията. Сферата ви на влияние се разширява и животът става все по-сложен. Това е време, през което вниманието ви е погълнато най-вече от откриването или следването на външната цел. Обикновено успоредно с тези процеси на разрастване се разраства и егото, което всъщност представлява отъждествяване с всичко изброено тук, и така вашата формова идентичност става все по-ясно определена. Това също така е време, когато външната цел — растежът, разрастването — все повече се узурпира от егото, което за разлика от природата не знае кога да спре в гонитбата за разширение и притежава хищен апетит за повече.

И тогава, точно когато смятате, че сте успели или че сте стигнали до мястото, на което принадлежите, започва движението в обратна посока. Възможно е ваши близки хора да започнат да умират, хора, които са съставлявали важна част от живота ви, физическото ви състояние се влошава, сферата ви на влияние се стеснява. Вместо да ставате повече, започвате да ставате по-малко, като егото реагира на това с нарастваща тревога или с депресия. Светът ви започва да се свива и може да откриете, че вече не го контролирате. Вместо да въздействате на живота, животът въздейства върху вас, като стъпка по стъпка смалява вашия свят. Съзнанието, което се е отъждествявало с

формата, сега преживява залеза, разпадането на формата. След време и вие самите изчезвате. Креслото ви е все още там. Но вместо вас на него седи празно пространство. Вие сте се върнали там, откъдето сте дошли — така ви се струва — съвсем наскоро.

Животът на всеки човек — по-точно казано, на всяка форма на живот, — представлява един уникален свят, уникален начин, по който Вселената изживява себе си. И когато вашата форма се разпадне, един свят престава да бъде — един от безбройните светове.

ПРОБУЖДАНЕТО И ЗАВРЪЩАНЕТО

Връщането обратно в живота на човека, отслабването и разпадането на формата, било поради напреднала възраст, поради болест, инвалидност, загуба или някаква лична трагедия, носи голям потенциал за духовно пробуждане — прекъсване на отъждествяването на съзнанието с формата. Тъй като в съвременната култура има твърде малко духовна истина, повечето хора не съзнават, че прекъсването на отъждествяването с формата открива нов хоризонт пред тях. Когато това им се случи или постепенно започнат да се приближават към него, те решават, че са в беда, че е станало нещо, което не е трябвало да става.

В нашата цивилизация съществува твърде много невежество относно положението на човека в света, а колкото по-невеж в духовно отношение е човек, толкова повече страда. За много хора, най-вече от Западния свят, смъртта не е само абстрактно понятие, те нямат представа какво се случва, когато човешката форма започне да се приближава към разпадане. Повечето „износени от живота“ и стари хора са отделени в старчески домове. Телата на покойниците, които в някои древни култури открито се излагат на показ — да ги видят всички и да им изкажат почитта си — се прикриват от погледа на хората. Опитайте се да видите тяло на покойник — ще установите, че това на практика е незаконно, освен ако не става дума за член на семейството. В погребалните бюра лицата на покойниците леко се гримират. Вие виждате една санитаризирана версия на смъртта.

Тъй като смъртта е само абстрактно понятие за почти всички наши съвременници, те са напълно неподготвени за разпада на формата, който ги очаква в недалечното бъдеще. И когато този момент приближи, те са в шок, не разбират какво става и какво ще им се

случи, изпълнени са с отчаяние и огромен страх. За тях вече нищо няма значение, защото всичко в живота им, което е имало значение, е било свързано с трупане на притежания, с постигане на успехи, с изграждане, защита и задоволяване на сетивата. Т.е. свързано с движението навън, с отъждествяването с формата, с егото. Повечето хора не могат да открият какъвто и да било смисъл, когато животът им, светът им е рухнал. При все това потенциално състоянието им в този момент има много по-дълбок смисъл, отколкото във външното измерение.

Традиционно се смята, че именно с атаката на възрастта, с преживяването на загуба или лична трагедия духовното измерение навлиза в живота на хората. С други думи, могат да видят вътрешната си цел само когато външната им цел се срине и черупката на егото започне да се отваря. Тези процеси представляват началото на завръщането към разпада на формата. В повечето древни култури е съществувало интуитивно разбиране на завръщането и затова възрастните хора са били уважавани и почитани. Те са били хранилище на мъдростта и са осигурявали измерението на дълбочината, без което нито една цивилизация не може да оцелее дълго. В нашата цивилизация, която е напълно отъждествена с външното и е невежа за вътрешното измерение на духа, думата стар има преди всичко отрицателни конотации. Тя е равнозначна на „безполезен“ и да се нарече някой „стар“ се приема почти за обида. За да се избегне думата, ние използваме евфемизми от рода на „възрастен човек“. Според първата нация[1] „бабата“ е изтъкана от достойнство фигура. Днешната думичка „бабче“ в най-добрия случай се възприема като мило обръщение. Защо старото се смята за безполезно? Защото при старостта ударението се измества — минава от правенето към Битието, — а нашата цивилизация, изцяло потънала в правенето, не познава Битието. Тя пита: Битието? Че за какво служи то?

При някои хора външното движение на растеж и разширяване рязко се прекъсва от привидно преждевременното настъпване на движението на „връщане обратно“, на разпада на формата. В едни случаи това е временно прекъсване, в други — постоянно. Ние смятаме, че малкото дете не трябва да се среща със смъртта, но на практика става така, че някои деца се сблъскват със смъртта на един или двама от родителите им, причинена от болест или катастрофа —

или дори, случва се, със собствената си смърт. Има деца, родени с увреждания, а това силно ограничава естественото разширяване на техния живот. Може и някакво радикално ограничение да настъпи в живота им, докато са още малки.

Прекъсването на движението навън в момент, в който „не е трябвало да се случи“, съдържа възможността чрез него да се стигне до ранно духовно пробуждане. Защото в крайна сметка никога не се случва нищо, което не е трябвало да се случи, иначе казано, никога не се случва нищо, което да не е част от по-голямото цяло и неговата цел. Така например, разрушаването или унищожаването на външната цел може да доведе до откриване на вътрешната цел и съответно до възникването на по-дълбока външна цел в хармония с вътрешната. Децата, които много са страдали, докато са били малки, израстват като преждевременно съзрели младежи.

Това, което се губи на нивото на формата, се печели на нивото на същността. Традиционният образ на „слепия провидец“ или на „недъгавия лечител“, типичен за древните култури и сътворените от тях легенди, показва как някаква голяма загуба или недъг на нивото на формата се оказва път към духовното.

Когато сте имали пряко преживяване на неустойчивата природа на всички форми, вероятно никога няма да надценявате отново формата и няма да се изгубвате, преследвайки я сляпо или привързвайки се към нея.

Разпадането на формата, и по-конкретно, старостта, представлява възможност в нашата култура да започне да възниква осъзнатост. Преобладаващата част от хората трагично пропуска тази възможност, защото егото се отъждествява с връщането обратно, също както се отъждествява и с разширяването навън. В резултат его-черупката се втвърдява, което представлява свиване, а не отваряне. Намаленото поради неосъзнатост его прекарва останалите дни от живота си в хленчене и оплакване, впримчено в страха или гнева, в самосъжалението, вината, обвиненията и други негативни умствено-емоционални състояния, или пък в стратегии за бягство от настоящето, като например, привързаност към спомените или мислене и говорене за миналото.

Когато егото вече не се отъждествява с връщането обратно в живота на човека, старостта или приближаващата смърт стават онова,

което би трябвало да бъдат: отвор, през който да се влезе в духовното. Срещал съм възрастни хора, същинско въплъщение на този процес. Те излъчват светлина. Отслабените им форми са станали прозирни за светлината на съзнанието.

На новата земя старостта ще бъде всеобщо призната и високо ценена — като време на разцъфване на съзнателността. За онези, които все още са изгубени във външните обстоятелства на живота, тя ще бъде време на късно завръщане у дома — едва тогава, когато се пробудят за вътрешната си цел. За много други новата земя ще представлява интензификация и кулминация на процеса на пробуждане.

ПРОБУЖДАНЕТО И ДВИЖЕНИЕТО НАВЪН

Естественото разширяване на човешкия живот, съпровождащо движението навън, традиционно е било узурпирано от егото и използвано за неговото разширяване. „Виж какво мога да направя аз. Хващам се на бас, че ти не можеш да го направиш“, казва малкото дете на приятелчето си, когато започва да открива нарастващата сила и способностите на тялото си. Това е един от първите опити на егото да увеличи себе си чрез отъждествяване: с движението навън с понятието „повече от теб“, и да се усили, омаловажавайки другите. Това, разбира се, е само началото на многото погрешни възприятия на егото.

Ала когато вашата осъзнатост нараства и егото постепенно престава да управлява живота ви, вече не се налага да чакате да достигнете старост, за да се смали или рухне светът ви, или да ви сполети лична трагедия, която да доведе до пробуждане за вътрешната ви цел. С възникването на новото съзнание на нашата планета все по-голям брой хора вече не се нуждаят от разтърсване, за да се пробудят. Те доброволно прегръщат процеса на пробуждане, дори когато са все още ангажирани с външния цикъл на растеж. Когато този цикъл вече не е узурпиран от егото, духовното измерение навлиза в света чрез движението навън — чрез мисленето, речта, действията, творчеството, със същата мощ, с която покоят навлиза чрез движението на завръщане, Битие и разпад на формата.

Досега човешкият разум, който не е нищо повече от мигновен аспект на вселенския разум, е бил изопачаван и направилно използван от егото. Наричам това „разумът в услуга на лудостта“. За откриването

на разпада на атома, както и изобщо за осъществяването на разпада му, е нужен много разум. Но да се използва той за създаването и натрупването на атомни бомби е лудост или в най-добрия случай крайно неразумно. Глупостта е относително безвредна, но умната глупост е доста опасна. Тя заплашва оцеляването ни като вид.

Без вредата, нанесена от егоичното нарушено функциониране, нашият разум не може да влезе в пълна хармония с външния цикъл на вселенския разум и неговия творчески импулс. Така ние ставаме съзнателни участници в създаването на форми. Но! — едно уточнение — не ние сме това, което твори, а вселенският разум твори чрез нас. Ние не се отъждествяваме с това, което творим, и така не изгубваме себе си в това, което правим. Научаваме, че творческият процес може да изисква от нас максимално интензивна енергия, при все това той не е „усилен труд“, който създава стрес. Необходимо е да разберем разликата между стрес и лудост — както ще видим малко по-нататък. Борбата, или стресът, е признак, че егото се е върнало, такъв признак са и негативните реакции, с които посрещаме препятствията по пътя си.

Силата, която стои зад желанията на егото, си създава „врагове“, т.е. реакции срещу нея, приели формата на противостояща й сила, равна по интензитет. Колкото по-силно е егото, толкова по-силно е усещането за отделеността на хората един от друг. Единствените действия, които не създават противостоящи реакции, са насочените към благото на всички хора. Те са включващи, а не изключващи. Те съединяват, а не разделят. Те не са за „моята“ страна, а за цялото човечество, не за „моята“ религия, а за възникване на съзнание за всички човешки същества, не за моя „биологичен вид“, а за всички живи същества и за цялата природа.

Ние също така научаваме, че действието, макар и необходимо, е само вторичен фактор в проявяването на външната ни действителност. Първичният фактор в творението е съзнанието. Независимо колко сме активни, колко външни усилия полагаме, състоянието на съзнанието създава нашия свят и ако не настъпи промяна на вътрешно ниво, никакво количество действия няма да бъде в състояние да преобразува нещата. Единственото, което бихме могли да постигнем в такъв случай, е пресъздаване на видоизменени версии на същия свят, който е само външно отражение на егото.

Съзнанието вече е съзнателно. То е неизявено, вечно. Ала Вселената едва постепенно става съзнателна. Самото съзнание е извънвремево и следователно не еволюира. То никога не е било родено и не умира. Когато съзнанието стане проявената Вселена, то сякаш изпада в зависимост от времето и сякаш преминава през процес на еволюция. Човешкият ум не е в състояние напълно да разбере причината за този процес. Но ние можем да съзрем процеса вътре в самите себе си и да станем съзнателни участници в него.

Съзнанието е разумът, организиращият принцип зад възникването на формата. Съзнанието е подготвяло форми в продължение на милиони години, за да може да изрази себе си чрез тях в изявеното.

Въпреки че неизявеното царство на чистото съзнание може да се сметне и за друго измерение, то все пак не е отделено от измерението на формата, формата и безформието се проникват взаимно. Неизявеното влиза в измерението на формата като осъзнатост, вътрешно пространство, Присъствие. Как го постига? Посредством човешката форма, която става съзнателна и по този начин изпълнява своето предопределение. Човешката форма е била създадена за тази висша цел, като милиони други форми са подготвяли почвата за нейната поява.

Съзнанието се въплъщава в измерението на проявленията, другояче казано, става форма. Правейки това, то изпада в съноподобно състояние. Разумът си остава, но съзнанието престава да съзнава себе си. Изгубва се във формата, отъждествява се с нея. Този процес може да се определи и като „снизхождане на божественото в материята“. На този етап в еволюцията на Вселената движението навън се извършва в състояние, подобно на сън. Мигове пробуждане настъпват само в момента на разпадането на индивидуалната форма, т.е. в момента на смъртта. После започва следващото въплъщаване, следващото отъждествяване с формата, следващият индивидуален сън, съставляващ елемент от колективния сън. Когато лъвът разкъсва тялото на зебрата, съзнанието, въплътено във формата на зебрата, се откъсва от разпадащата се форма и за един кратък миг се пробужда за същностната си безсмъртна природа на съзнание, малко след това

отново потъва в сън и се въплъщава в друга форма. Когато лъвът остарява и вече не е в състояние да ловува, когато поеме последната си глътка въздух, отново настъпва онзи тъй кратък миг на пробуждане, последван от друг сън на формата.

На нашата планета човешкото его представлява последния етап на вселенския сън, на отъждествяването на съзнанието с формата. Това е необходим етап в еволюцията на съзнанието.

Човешкият мозък е високо диференцирана форма, чрез която съзнанието навлиза във външното измерение. Той съдържа приблизително сто милиарда нервни клетки (наречени неврони), толкова приблизително е и броят на звездите в нашата галактика (на които можем да погледнем като на макрокосмически мозък). Мозъкът не създава съзнанието, обратното, съзнанието създава мозъка, най-сложната материална форма на земята, за да може да изрази себе си. Когато мозъкът се увреди, това не означава, че сте изгубили съзнанието си. Означава единствено, че вече не можете да използвате формата на мозъка, за да влизате във външното измерение. Не можете да изгубите съзнанието си, защото в същината си то е кой сте. Можете да изгубите само това, което имате, но не и това, което сте.

ПРОБУДЕНОТО ПРАВЕНЕ

Пробуденото правене е външният аспект на следващия етап от еволюцията на съзнанието на нашата планета. Колкото повече се приближаваме към края на сегашния еволюционен етап, толкова повече се нарушава функционирането на егото, също както гъсеницата става „дисфункционална“ точно преди да се превърне в пеперуда. Ала новото съзнание възниква още когато старото се разпада.

В момента се намираме в средата на едно изключително важно събитие в еволюцията на човешкото съзнание, но за него няма да чуете по вечерните новини. На нашата планета, а може би едновременно в много други части на нашата галактика, че и отвъд нея, съзнанието се пробужда от съня на формата. Това не означава, че всички форми (светът) ще се разпаднат, въпреки че някои от тях почти сигурно ще го направят. А означава, че съзнанието вече може да започне да създава форми, без да изгубва себе си в тях. То си остава съзнаващо себе си, дори когато твори и изживява формите. Но защо му е нужно да продължава да създава и изживява формите? Защото се наслаждава от

това. Как се наслаждава? Посредством просветлените човешки същества, които са усвоили смисъла на пробуденото правене.

Пробуденото правене е хармонията на външната ви цел — това, което правите — с вътрешната ви цел — пробуждането и пребиваването в състоянието на пробуденост. Посредством пробуденото правене вие ставате едно с движещата се навън цел на Вселената. Чрез вас съзнанието се влива във външния свят. Влива се в мислите ви и ги вдъхновява. Влива се в това, което правите, направлява го и го изпълва с мощ.

Не това, което правите, а как го правите определя дали изпълнявате предопределението си. А как го правите зависи от състоянието на вашето съзнание.

Преобръщането на вашите приоритети възниква, когато основната цел на това, което правите, е самото правене, или по-скоро потокът на съзнанието, който се влива в това, което правите. Потокът на съзнанието определя качеството на правенето. Казано по друг начин: във всяка ситуация и каквото и да правите, първичният фактор е състоянието на съзнанието ви, ситуацията и това, което правите, са вторични. „Бъдещият“ успех е неотделим от съзнанието, което поражда действията. Това съзнание може да бъде както реагиращата сила на егото, така и осъзнатото внимание на пробуденото съзнание. Всички наистина успешни действия изникват от полето на осъзнатото внимание, а не от егото и обусловеното, несъзнаващо мислене.

ТРИТЕ МОДАЛНОСТИ НА ПРОБУДЕНОТО ПРАВЕНЕ

Съществуват три начина съзнанието ви да се влее в това, което правите, а чрез вас — във външния свят, три модалности, с които можете да установите хармония между вашия живот и творческата мощ на Вселената. „Модалност“ означава честотата на енергията, която се влива в това, което правите, и свързва действията ви с пробуденото съзнание, което възниква в този свят. Това, което правите, ще е с нарушено функциониране и продукт на егото, ако не е налице някоя от тези три модалности. Възможно е те да се сменят една друга в течението на деня, възможно е също една от тях да е основната за определен етап от живота ви. Всяка модалност е подходяща за определени ситуации.

Модалностите на пробуденото правене са: приемане, наслаждаване и ентусиазъм. Всяка от тях представлява определена честота на вибриране на съзнанието. Трябва да следите една от тях винаги да участва в това, което правите, било то най-простото или най-сложното нещо. Ако не сте в състояние на приемане, наслаждаване или ентусиазъм, вгледайте се внимателно в себе си и ще откриете, че създавате страдание на себе си и на другите.

ПРИЕМАНЕТО

Когато не можете да се наслаждавате на това, което правите, можете поне да приемете, че се налага да го правите. Приемането означава: засега това изисква от мен тази ситуация, този момент, следователно, ще го върша с готовност. Вече нашироко обсъдихме колко е важно вътрешното приемане на това, което се случва, а приемането на това, което трябва да правите, е само друг негов аспект. Например, вероятно няма да се наслаждавате на смяната на спукана гума на колата ви посред нощ на пътя и в проливен дъжд, още по-малко ще бъдете ентусиазирани, но можете поне да го приемете. Извършването на действие в състояние на приемане означава, че сте в покой, когато го правите. Покоят представлява фино вибриране на енергията, която се влива в това, което правите. Повърхностно погледнато, приемането като че ли е пасивно състояние, но в действителност то е активно и творческо, защото внася нещо съвършено ново във външния свят. Този покой, това фино енергийно вибриране е съзнанието и е един от начините, по които съзнанието навлиза в света — чрез действието на капитулация, аспект на която е приемането.

Ако не можете нито да се наслаждавате, нито да внесете приемане в това, което правите, престанете да го правите. В противен случай вие не поемате отговорност за единственото нещо, за което можете наистина да поемете отговорност, а то е и единственото нещо, което има значение: състоянието на вашето съзнание. А ако не поемате отговорност за състоянието на вашето съзнание, вие не поемате отговорност за живота ви.

НАСЛАЖДАВАНЕТО

Покоят, който се ражда с капитулацията, се превръща в усещане за жизненост, когато наистина се наслаждавате на това, което правите. Наслаждаването е втората модалност на пробуденото правене. На новата земя радостта ще дойде на мястото на желаенето като мотивираща човешките действия сила. Желаенето възниква от заблудата на егото, че вие сте отделен фрагмент, несвързан със силата, стояща в основата на цялото творение. Посредством наслаждаването вие се свързвате с тази вселенска съзидателна сила.

Когато превърнете настоящия момент — а не миналото и бъдещето — в средоточие на вашия живот, способността ви да се наслаждавате на това, което правите (а заедно с нея и качеството на вашия живот) рязко се повишава. Радостта е динамичният аспект на Битието. Когато творческата сила на Вселената осъзнае себе си, тя се проявява като радост. Не е нужно да чакате нещо „значимо“ да се случи в живота ви, за да можете най-после да му се насладите. В наслаждаването има повече смисъл, отколкото можете да си представите. „Да чакате да започнете да живеете“ е една от най-честите заблуди на несъзнателното състояние. Много по-вероятно е в живота ви да настъпи положителна промяна на външно ниво, ако успеете да се радвате на това, което вече правите, вместо да чакате да се случи нещо, благодарение на което да можете да се наслаждавате на това, което правите. Не се обръщайте към ума си за позволение да се наслаждавате на това, което правите. Единственото, което ще получите от него, е куп причини, които не ви позволяват да се наслаждавате. „Не сега — ще каже умът. — Не виждаш ли, че съм зает? Няма време. Може би утре ще започнеш…“ Обаче това „утре“ никога няма да дойде, освен ако не започнете да се наслаждавате на това, което правите сега.

Когато кажете: ще се наслаждавам на това или онова, вие се осланяте на една в същността си погрешна представа. Според нея изглежда, че радостта се дължи на това, което правите, но не е така. Радостта не произтича от това, което правите, а се влива в това, което правите, чрез което — и във външния свят, а извира от вашите собствени дълбочини. Погрешната представа, че наслаждаването ви спохожда и се ражда от делата ви, е както обичайна, така и много опасна, защото създава у вас убеждението, че наслаждаването е нещо, което произтича от нещо друго, като това „нещо друго“ може да е

както някаква дейност, така и някакъв обект. Когато сте с такова убеждение, се обръщате към света, за да търсите радост и щастие. Ала той не може да ви ги даде. Поради тази причина много хора живеят в постоянна фрустрация. Светът не им дава това, от което според тях имат нужда.

Каква тогава е връзката между онова, което правите, и състоянието на наслаждаване? Всъщност вие бихте се наслаждавали на всяка дейност, в която сте напълно присъстващи, на всяка дейност, която е нещо повече от средство за постигане на някаква цел. Защото това, на което се наслаждавате, не е самото извършвано от вас действие, а дълбокото усещане за жизненост, вливащо се в извършваното действие. Тази жизненост е в единство с „кой сте“. Което означава, че когато се наслаждавате, правейки нещо, вие изживявате радостта от Битието в динамичния му аспект. Ето защо всичко, което ви радва, докато го вършите, ви свързва със силата, зад цялото творение.

Ето една духовна практика, която ще внесе мощ и творческо разширяване във вашия живот: съставете списък с рутинните всекидневни дейности, извършвани от вас. Включете в този списък всичко, което ви се струва неинтересно, скучно, отегчително, дразнещо или стресиращо. Но не включвайте нищо, което мразите да правите или ви отвращава. То спада към приемането или към преставането да го правите. В списъка може да включите пътуването до работата, пазаруването на хранителни продукти, прането, изобщо всичко отегчително и стресиращо в живота ви. След това винаги, когато се занимавате с някоя от включените в списъка дейности, нека тя ви довежда до осъзнатост. Бъдете абсолютно присъстващи в това, което правите, почувствайте живия покой вътре във вас като фон на вашата дейност. Скоро ще откриете, че това, което правите в такова състояние на повишена пробуденост, вече не е стресиращо, отегчително или дразнещо, и вече ви радва. По-точно казано, това, на което се наслаждавате, не е реалното, насочено навън действие, а вътрешното измерение на съзнанието, вливащо се в това действие. Така в извършваното от вас откривате радостта от Битието. Ако имате усещането, че животът ви е лишен от онова, което би го направило значим, или пък, че е твърде стресиращ или отегчителен, то причината

е, че не сте внесли вътрешното измерение в живота си. Осъзнаването на това, което правите, все още не се е превърнало в главната ви цел.

Новата земя възниква тогава, когато все повече и повече хора откриват, че основната задача на живота им е да внесат в този свят светлината на съзнанието и да използват това, което правят като инструмент за създаване и утвърждаване на осъзнатост.

Радостта от Битието е радостта да бъдеш осъзнат.

Пробуденото осъзнаване взема надмощие над егото и започва да ръководи живота ви. Възможно е да откриете, че в мига, в който една дейност, която сте вършили дълго време, се изпълни с мощта на съзнанието, тя започва по естествен начин да се разширява и преминава в нещо много по-голямо.

Някои от хората, които чрез творчеството си обогатяват живота на безброй други хора, просто правят това, на което се наслаждават най-много, без да имат за цел да постигнат нещо или да станат някой. Те може да са музиканти, художници, писатели, учени, учители, строители, или пък хора, които създават нови социални или бизнес-структури (просветлен бизнес). Понякога в рамките на няколко години сферата на влиянието им е малка, после внезапно или постепенно в начинанията им навлиза вълна от творческа мощ и те се разширяват отвъд всичко онова, за което някога са мечтали. Това, което правят, придобива интензитет, а наред с това идва и творчество, надхвърлящо всичко, което обикновеният човек може да постигне.

Но не позволявайте това да стигне до главата ви, защото в нея би могъл да се крие остатък от егото. Вие все още сте обикновено човешко същество. Необикновено е онова, което идва чрез вас във външния свят. То е същина, която споделяте с всички други същества. Персийският поет суфи от XIV в. Хафиз изразява тази истина по прекрасен начин: „Аз съм дупка във флейтата, през която минава дъхът на Иисус. Вслушайте се в музиката“.

ЕНТУСИАЗМЪТ

Има и още една форма на творческото проявяване, която може да бъде постигната от хората, останали верни на вътрешната цел — пробуждането. Внезапно един ден се оказва, че те знаят каква е външната им цел. Те имат визия, цел, и от този момент нататък започват да работят по осъществяването на тази цел. Целта или

визията им обикновено са свързани по някакъв начин с нещо, което те макар в по-малък мащаб вече правят и му се наслаждават. Именно тук е мястото, в което възниква третата модалност на будното правене: ентусиазмът.

Ентусиазъм означава, че изпитвате дълбока радост от това, което правите, плюс елемента на целта или визията, който се стремите да осъществите. Когато прибавите целта към радостта от това, което правите, енергийното поле или честотата на вибрациите се променят. Определено количество от така нареченото „структурно напрежение“ се прибавя към радостта, в резултат на което радостта се превръща в ентусиазъм. В апогея на творческата ви дейност, заредена с ентусиазъм, ще се съдържат огромна сила и енергия. Ще се почувствате като стрела, летяща към мишената — и наслаждаваща се на летенето.

На наблюдаващия отстрани може да му се стори, че сте в състояние на стрес, но интензитетът на ентусиазма няма нищо общо със стреса. Когато искате повече да стигнете до целта, отколкото да правите това, което правите, изпадате в стрес. Равновесието между радостта и структурното напрежение се изгубва, налага се напрежението. Когато има стрес, това обикновено е знак, че егото се е върнало и вие се откъсвате от творческата мощ на Вселената. На нейно място идва силата и напрежението на его-желаенето, и затова се налага да се борите и „работите здравата“, за да се справите, когато стресът ви владее, винаги намалява както качеството, така и ефективността на това, което правите. Съществува силна връзка между стреса и негативните емоции, например, тревогата и гнева. Стресът е токсичен за тялото и вече се признава за една от главните причини за така наречените дегенеративни болести като рака и сърдечно-съдовите заболявания.

За разлика от стреса ентусиазмът притежава висока енергийна честота и резонира с творческата сила на Вселената. Поради тази причина Ралф Уолдо Емерсън твърди, че „нищо велико не е постигнато без ентусиазъм“. Свързаният със съществителното „ентусиазъм“ глагол ентусиазейн означава „да си обладан от божество“. Когато има ентусиазъм, ще откриете, че не се налага сами да вършите всичко. И че няма нещо значимо, което да можете да извършвате сами.

Продължителният ентусиазъм поражда вълна от творческа енергия и единственото, което трябва да направите, е „да яхнете вълната“.

Ентусиазмът внася огромна мощ в това, което правите.

Всички, които не са се издигнали до тази мощ, гледат на „вашите“ постижения със страхопочитание и вероятно ги приравняват с това кой сте. Но вие знаете истината, която Иисус има предвид, казвайки: „Аз не мога да правя нищо от Себе Си“[2].

За разлика от его-желанието, което създава противопоставяне, пряко пропорционално на интензивността на желаенето, ентусиазмът никога не създава противопоставяне. Той е неконфронтационен. Не създава печеливши и губещи. Основава се на включването, а не на изключването на другите. И не изпитва потребност да използва и манипулира хората, защото е самата творческа мощ и не черпи енергия от никъде, освен от себе си. Желаенето на егото се стреми да приеме формата на нещо друго; ентусиазмът раздава от изобилието, което той самият е. Когато ентусиазмът се сблъска с препятствия под формата на неблагоприятни ситуации или несклонни на сътрудничество хора, той никога не напада, а ги заобикаля или чрез приемането им обръща енергията на противопоставянето в енергия на помощта, превръща врага в приятел.

Ентусиазмът и егото не могат да съществуват съвместно. Ако има едното, другото не може да го има. Ентусиазмът знае накъде е тръгнал, но същевременно е в дълбоко единство с настоящия момент, извор на неговата живост, радост, мощ. Той не „желае“ нищо, защото не му липсва нищо. И е в единство с живота. Независимо колко динамични са вдъхновените от ентусиазъм дейности, вие не се изгубвате в тях. И винаги остава спокойно, но интензивно живо пространство в центъра на колелото, сърцевина от покой в дейността, източник на всичко, незасегнат от „всичкото“.

Чрез ентусиазма вие влизате в пълна хармония с разгръщащия се навън творчески принцип на Вселената, като не се отъждествявате с творенията, с други думи, без его. Когато няма отъждествяване, няма и привързване — а привързването е една от основните причини за страданието. След като премине вълната на творческата енергия, структурното напрежение отново намалява и остава радостта от това, което правите. Никой не може да изпитва ентусиазъм непрекъснато.

След време се издига нова вълна от творческа енергия и заедно с нея идва и ентусиазмът.

Когато започне движението на връщане към разпада, ентусиазмът излиза от живота ви. Защото той принадлежи към разгръщащия се навън цикъл на живота. Единствено чрез капитулацията можете да влезете в хармония с обратното движение — завръщане у дома.

Накратко казано: радостта от това, което правите, съчетана с цел, която се стремите да постигнете, се превръща в ентусиазъм. Макар да имате цел, това, което правите в настоящия момент, трябва да остане в центъра на вашето внимание; в противен случай ще прекъснете хармонията с вселенската цел. Бъдете нащрек — целта ви не бива да е раздут образ на вас самите и в този смисъл — прикрита форма на егото, например, желанието да станете кинозвезда или богат бизнесмен. Също така целта ви не трябва да е центрирана върху притежаването, например, на голяма къща край морето, собствена фирма, десет милиона долара в банката. Един раздут ваш образ на себе си или виждане за себе си като притежаващи това или онова са все статични цели и затова не могат да ви дадат мощ. Целите ви трябва да са динамични, тоест да изискват дейност, на която се посвещавате и чрез която се свързвате с другите човешки същества, както и с целостта. Вместо да си представяте себе си като прочут актьор, велик автор и т.н., вижте се като вдъхновяващи безброй хора с това, което вършите, и обогатяващи по този начин, живота им. Почувствайте как тази дейност задълбочава и прави ценностен не само собствения ви живот, но и живота на безброй други. Почувствайте се като портал, през който енергията от непроявения Източник навлиза в живота на хората.

Всичко това предполага целта ви да е реалност вътре във вас, на нивото на ума и чувството. Ентусиазмът е силата, която пренася умствения план на целта в материалното измерение. Това е творческата употреба на ума и оттук — отсъствие на желаене. Не можете да проявите това, което желаете, можете да проявите единствено това, което вече имате. Може да постигнете каквото желаете чрез усилен труд и стрес, но този път не води към новата земя. Иисус ни дава ключа към творческата употреба на ума и към

съзнателното проявяване на формата: „… всичко, каквото бихте поискали в молитва, вярвайте, че ще получите; и ще ви бъде дадено“[3].

НОСИТЕЛИТЕ НА ЧЕСТОТАТА

Движението навън към формите не е еднакво интензивно при всички хора. При някои то се проявява като силен импулс да изграждат, творят, осъществяват постижения, да оказват влияние върху света. Ако те са несъзнателни, егото им, разбира се, ще вземе надмощие и ще употреби енергията на цикъла на движението навън за собствените си цели. Но това силно намалява притока на творческа енергия, с който разполагат, и увеличава необходимостта да се осланят на „усилията“, за да постигнат това, което искат. Ако хората, при които движението навън е силно, са съзнателни, те ще бъдат изключителни творчески личности. Други пък, след като естественото разширяване, което съпровожда растежа, се изчерпи, ще продължат да водят външно незабележим, привидно по-пасивен и относително лишен от събития живот.

Те са по-интровертни по характер и за тях движението навън, към формите, е минимално. Биха предпочели да се върнат у дома, а не да излязат навън. Не изпитват желание подчертано да се ангажират със света или да го променят. Ако имат амбиции, обикновено амбициите им не надвишават целта да си намерят такава работа, която да им дава известна независимост. На някои им е трудно да се приспособят към този свят. Други имат късмета да намерят ниша, където да могат да водят относително защитен живот, професия, която да им осигурява редовен доход или да притежават собствен дребен бизнес. Трети изпитват влечение към живот в духовна общност или в манастир. Четвърти могат да предпочетат да се оттеглят и да живеят на ръба на обществото, с което, смятат те, имат твърде малко общо. Има и такива, които се обръщат към наркотиците, тъй като усещат живота в този свят като нещо болезнено. Други стават лечители или духовни учители, с други думи, проповедници на Битието.

През минали епохи те вероятно щяха да бъдат наречени „съзерцателен“ тип личности. Но, изглежда, в съвременната ни цивилизация няма място за тях. Ала във възникващата нова земя ролята им е също толкова значима, колкото ролята на творците, действащите хора, реформаторите. Функцията им е да закотвят

честотата на енергията на новото съзнание в планетата. Наричам ги „носители на честотата“. Те са тук, на планетата, за да генерират съзнателност посредством всекидневните човешки дейности, взаимодействието с другите хора, а и защото просто ги има.

Така те даряват на привидно незначителното дълбок смисъл. Задачата им е да внесат пространствен покой в този свят, като бъдат напълно присъстващи във всичко, което правят. В това, което правят — дори в най-простичката им дейност, — има съзнание и следователно качество. Предназначението им е да извършват всичко по свещен начин. Тъй като всяко човешко същество съставлява интегрална част от колективното човешко съзнание, те оказват върху света много по-дълбоко влияние от това, което виждаме, ако се плъзгаме по повърхността на живота им.

НОВАТА ЗЕМЯ НЕ Е УТОПИЯ

Представата за новата земя не е ли просто още една утопична визия? Съвсем не. Всички утопични визии споделят една обща черта: те представляват умствена проекция на едно бъдещо време, когато всичко ще бъде прекрасно, ние ще бъдем спасени, в света ще се възцари мир и хармония и ще дойде краят на човешките проблеми. Многобройни са утопичните визии, създадени от човека. Някои от тях са завършвали с разочарование, други — с катастрофа.

В сърцевината на всички утопични визии се крие една от основните структурни дисфункции на старото съзнание: да се гледа към бъдещето като спасение. Но бъдещето съществува единствено и само в ума на човека, като мисловна форма, така че когато се надявате на някакво бъдещо спасение, вие несъзнателно търсите спасение в собствения си ум. Попадате в капана на формата и това е егото.

„И видях ново небе и нова земя…“[4], пише библейският пророк. Основата на новата земя е новото небе — пробуденото съзнание. Земята — външната действителност — е външно отражение на новото небе. Възникването на ново небе и вследствие на това, на нова земя, не са бъдещи събития, които ще ни направят свободни. Нищо не ще ни направи свободни — единствено настоящият момент ни прави свободни. Осъзнаването на това е пробуждането. Пробуждането като бъдещо събитие е безсмислица, тъй като пробуждането е осъзнаване на Присъствието. Следователно новото небе, пробуденото съзнание, не е

бъдещо състояние, което трябва да бъде постигнато. Ново небе и нова земя възникват вътре във вас в сегашния момент, а ако не възникнат в момента, значи са само мисъл в главата ви и възникване няма. Какво казва Иисус на учениците си? „… Понеже ето, царството Божие вътре във вас е“[5].

В проповедта на планината Иисус говори, че до момента малко хора са разбрали за какво става дума. Той казва: „Блажени кротките, защото те ще наследят земята“[6]. В съвременните версии на Библията, „кротки“ вече се превежда като „смирени“. Ала кои са кротките или смирените и какво означава, че те ще наследят света?

„Кротки“ са хората без его. Онези, които са се пробудили за същностната си природа — природата си на съзнание — и осъзнават тази същност във всички „други“, във всички форми на живот. Те живеят в състояние на капитулация и усещат, че са едно с целостта и с Източника. Хората без его са въплъщение на пробуденото съзнание, което променя всички аспекти на живота на нашата планета, включително и природата, тъй като животът на земята е неотделим от човешкото съзнание, което го възприема и си взаимодейства с него. В този смисъл кротките ще наследят земята.

Един нов човешки вид възниква на планетата. Възниква сега и вие сте част от него!

---

[1] В Канада — общност на туземен народ (племе), обвързан с договор с федералното правотелство. — Бел.прев. ↑

[2] Йоан 5:30 — Бел.прев. ↑

[3] Марк 11:24 — Бел.прев. ↑

[4] Откр. 21:1 — Бел.прев. ↑

[5] Лук. 17:21 — Бел.прев. ↑

[6] Мат. 5:5 — Бел.прев. ↑

Издание:
Екхарт Толе
Нова земя: Пробуждане за целта на вашия живот
ИК „Кибеа“, 2009 г.
ISBN: 9544744827

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

http://chitanka.info

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.