

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ / 11

ПЪРВА ГЛАВА

ТИШИНА И ПОКОЙ / 16

ВТОРА ГЛАВА

ОТВЪД МИСЛЕЩИЯ УМ / 30

ТРЕТА ГЛАВА

СЕБИЧНИЯТ АЗ / 50

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

НАСТОЯЩЕТО / 68

ПЕТА ГЛАВА

КОЙ СТЕ В ДЕЙСТВИТЕЛНОСТ / 84

Ш Е С Т А Г Л А В А
ПРИЕМАНЕ И КАПИТУЛАЦИЯ / 100

С Е Д М А Г Л А В А
ПРИРОДАТА / 118

О С М А Г Л А В А
ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА / 134

Д Е В Е Т А Г Л А В А
СМЪРТ И ВЕЧНОСТ / 152

Д Е С Е Т А Г Л А В А
СТРАДАНИЕ И КРАЙ НА СТРАДАНИЕТО / 170

ВЪВЕДЕНИЕ

Истинският духовен учител няма какво да преподава в обичайния смисъл на думата, няма какво да ви даде или да добави към вас – нова информация, вяра или правила на поведение. Единственото, което може да направи духовният учител, е да ви помогне да премахнете онова, което ви разделя от истината кои сте всъщност и от познанието, което вече имате дълбоко в себе си. Духовният учител има за задача да ви разкрие измерението на вътрешната дълбочина, която е и покой.

Ако се обърнете към духовен учител – или към тази книга, – търсейки стимулиращи мисълта идеи, теории, убеждения или интелектуални дискусии, ще бъдете разочаровани. Иначе казано, ако търсите храна за мисълта, няма да я намерите, а ще пропуснете самата същина

на учението, същината на тази книга, която не е в думите, а в самите вас. Добре е да помните това, да го усещате, докато четете. Думите не са нищо повече от пътни знаци. Онова, към което сочат, не се намира в царството на мисълта, то е измерение вътре във вас самите и е по-дълбоко и безкрайно по-широко от мисълта. Едно от свойствата му е животрептящото усещане за мир, така че, ако почувствате как във вас настъпва покой, докато четете, значи книгата си изпълнява задачата като ваш учител: напомня ви и ви сочи пътя към дома.

Това не е книга, която да прочетете от край до край и после да я оставите. Живейте с нея, вземайте я често в ръце – и още по-важно, оставяйте я често или прекарвайте повече време като я държите, отколкото като я четете. Много читатели изпитват естествено желание да спрат да четат след всеки пасаж, да постоят, да помислят, да притихнат. Винаги е по-полезно и по-важно да престанете да четете, отколкото да продължите. Оставете книгата да си свърши

работата, да ви извади от старите коловози на привычното стереотипно мислене.

Формата на тази книга може да бъде възприемана като съвременен вариант на най-старата писмена форма на духовно учение – древноиндийските сутри. Сутрите са могъщи водачи към истината под формата на афоризми или пословици, почти без концептуални разяснения. „Ведите“ и „Упанишадите“ – ранните свещени учения – са записани във вид на сутри, съдържащи проповедите на Буда. Ако бъдат извадени от контекста на разказа, евангелските притчи на Исус също могат да се разглеждат като сутри, както и задълбоченото учение, съдържащо се в „Дао-дзъ дзин“ – древнокитайската книга на мъдростта. Предимството на сутрата като форма се състои в нейната краткост. Тя не ангажира мислещия ум повече от необходимото. Онова, което не казва, към което само насочва, е по-важно от казаното. Наподобиаваният сутрите характер на тази книга е особено подчертан в Първа глава – „Тишина и покой“, която съдържа само кратки параграфи.

Тя представя същността на цялата книга и за някои читатели може да се окаже напълно достатъчна. Другите глави са за онези, които се нуждаят от още „указателни знаци“.

Като древните сутри, написаното в тази книга е свещено и произтича от състояние на съзнанието, което можем да наречем покой.

За разлика от древните сутри, обаче, казаното тук не принадлежи към определена религия или духовна традиция, а е непосредствено достъпно за цялото човечество. Засилено е и усещането за неотложност. Промяната на човешкото съзнание вече не е лукс, който, така да се каже, е постижим само за малцина, а необходимост, за да не се самоунищожи човешкият род. В днешно време се ускоряват както разрушаването на старото съзнание, така и възникването на новото.

По парадоксален начин нещата едновременно се влошават и подобряват, макар че „влошаването“ поражда голям шум.

Книгата, разбира се, използва думи, които в процеса на четене умът превръща в мисли.

Но това не са обикновени мисли – повтарящи се, шумни, самоцелни, вдигащи врява, за да привлекат внимание. Като всеки истински духовен учител, като древните сутри, мислите в тази книга не казват: „Погледни ме!“, а „Погледни отвъд мен“. Тъй като мислите се раждат от покой, те притежават сила – силата да ви върнат в онзи покой, от който са произлезли. Този покой е и вътрешен мир, а вътрешният покой и мир са същията на вашето Битие. Именно покойът ще спаси и промени света.