

КНИГА ЗА ДУХА

Духовни есета от прочути автори



РЕДАКТОРИ
РИЧАРД КАРАСЪН
И БЕНДЖАМИН ШИЙЛД

СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •

КНИГА ЗА ДУХА

Д-Р РИЧАРД КАРЛСЪН е автор на световни бестселъри, който често говореше за щастието пред хилядна публика. Книгите му са продадени в над двадесет и шест милиона екземпляра по света, а сред тях са поредицата „Не правете от мухата слон“, преведена на български език от ИК „Кибеа“, „Можете да бъдете щастливи, каквото ще да става“, „Можете отново да се чувствате добре“, „Кратък път през терапията“, „По-лесно, отколкото си мислите“ и „Забавете до скоростта на живота“ (с Джоузеф Бейли). Заедно с Бенджамин Шийлд е редактор на „Книга за душата“, „Книга за сърцето“ и „Лечителите за изцелението“. Д-р Карлсън участва в стотици радио и телевизионни предавания, сред които „LEEZA“, „Сали Джеси Рафаел“ и „Шоуто на Опра Уинфри“. Умира неочаквано през 2006. Информация за работата му можете да намерите на адрес www.dontsweat.com и на сайта в негово памет www.richardcarlson.com.

Д-Р БЕНДЖАМИН ШИЙЛД е терапевт, образователен геец и лектор, който практикува в Санта Моника, Калифорния, но пътува в целите Съединени щати и Европа. Има степен по биохимия и биология от Университета в Калифорния, а допълнително завършва и Медицинския факултет на Бостънския университет. Докторската му дисертация е в областта на здравните науки. Чест гост е на различни телевизионни и радиопредавания. Вярва, че изцелението и духовността имат общ знаменател и са достъпни за всеки от нас. Автор е на многобройни статии по въпросите на психологията, изцелението и духовността и заедно с Ричард Карлсън е редактор на „Книга за сърцето“, „Книга за душата“ и „Лечителите за изцелението“.

Есетата в тази книга, както подчертават нейните редактори, ни подсказват, че може би най-добрият път към откриването на Бога минава през собствените ни вътрешни преживявания. Инструментите за това са винаги на ваше разположение – като присъстваме съзнателно в настоящето, като отваряме сърцето си, като смекчаваме границите на егото си, като осъзнаваме сетивата и емоциите си, можем действително да открием истината и божественото, които винаги са съществували за нас.

Няма двама души, които да са извървели един и същ път на откривателството. И въпреки това, когато искрено се стремим да открием чудесата и красотата на Бога, намираме много общо помежду си.

С времето разбирането ни за Бога се разширява, за да обеме цялото човечество, дори онези култури и хора, които са съвсем различни от нас. А докато всеки пътува по своя си път, може да осъзнаем, че това е целта, с която сме се родили – да открием Бога, да открием истината, да открием себе си.



Превод от английски Ирина Манушева

КНИГА ЗА ДУХА



РЕДАКТОРИ

РИЧАРД КАРАСЪН
БЕНДЖАМИН ШИЙЛД

ПРЕДГОВОР

ДЖЕРАЛД ДЖАМПОЛСКИ

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Richard Carlson and Benjamin Shield
HANDBOOK FOR THE SPIRIT

Revised Edition © 1997 Benjamin Shield, Ph.D.,
and Richard Carlson, Ph.D.
Original Edition © 1990 Benjamin Shield, Ph.D.,
and Richard Carlson, Ph.D.

First published in the United States of America by New World Library.

Copyright notices for the writings by the contributors
are found on page 205-221

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2015
© Ирина Манушева, превод, 2014
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-692-6

На нашите родители

Съдържание

<i>Благодарности</i>	11
ПРЕДГОВОР	13
<i>д-р* Джералд Джамполски</i>	
ПРЕДИСЛОВИЕ	16
<i>Мариан Уилямсън</i>	
ВЪВЕДЕНИЕ ОТ РЕДАКТОРИТЕ	18
<i>Ричард Карлсън, Бенджамин Шийлд</i>	
I ПРОБУЖДАЩИЯТ ДУХ	21
Любов, състрадание и толерантност	23
<i>Негово светейшество Далай Лама</i>	
Духовността на сътворението	27
<i>д-р Матю Фокс</i>	
Дългият път към дома	35
<i>Риан Айслер</i>	
Тайната в центъра	43
<i>д-р Уейн Дайър</i>	
II БОГ В НАС	51
Благодат, признателност и свещени преживявания	53
<i>д-р Джийн Шинода Болен</i>	
Бог: изгубен и възврънат	58
<i>Хауард Мърфет</i>	
Личен живот ли?	65
<i>Преп. Майкъл Бекуит</i>	
Бог като същност	75
<i>А. Х. Алмаас</i>	
Покана към Бога	79
<i>д-р Барбара Де Анджелис</i>	
III ДА ОТКРИЕШ БОГА	91
Да изгаряш за Бога	93
<i>Андрю Харви</i>	
Облегни се на светлината	103
<i>Стивън Ливайн</i>	

* Английските абривиатури M.D. и Ph.D. в книгата са предадени на български с *д-р.* – Бел. ред.

Да срещнеш Бога чрез сетивата	111
<i>брат Дейвид Стендъл-Раст</i>	
Отворени за Великата загадка	117
<i>Брук „Орлицата лечителка“</i>	
Бог като глобална любов	122
<i>Барбара Маркс Хъбард</i>	
Пробуждане за дхарма	128
<i>Джоузеф Голдстийн</i>	
IV ДА ПРЕГЪРНЕШ БОГА, ДА ПРЕГЪРНЕШ ЖИВОТА	135
Силата на малките неща	137
<i>Сю Бендър</i>	
Божията общност	145
<i>рави д-р Харолд Кушнер</i>	
Процесът на Бога	152
<i>д-р Ан Уилсън Шаеф</i>	
Живи с Бога	157
<i>отец Уилям Макнамара</i>	
V БОГ В ЕЖЕДНЕВИЕТО	163
Да живееш като Бог	165
<i>Шакти Гауейн</i>	
Покоят на божествената реалност	172
<i>Тик Нят Хан</i>	
Кой говори?	179
<i>Марша Синетар</i>	
Среща с Бога	187
<i>д-р Хюстън Смит</i>	
На път към дома	192
<i>Хю Пратър</i>	
Състрадание в действие	199
<i>Майка Тереза</i>	
ПОСЛЕСЛОВ	202
ЗА АВТОРИТЕ	205



Благодарности

*Бихме искали да изразим
признателността си към участниците
в тази антология, които великодушно
ни дариха мъдростта и времето си и ни
показаха какво означава да имаш вяра.
Специална благодарност на Дон Карлсън
за любезната му помощ, на Тара Карсън
за обичта и на всички останали, които
доказаха, че най-добрите приятели
могат да бъдат и най-добри партньори.*

ПРЕДГОВОР

ЗА ОНЕЗИ, КОИТО ВЪРВЯТ ПО ДУХОВЕН ПЪТ, редакторите Бенджамин Шийлд и Ричард Карлсън са събрали великолепно ветрило от мнения на някои от най-прочутите учители от целия свят. Въпреки че авторите идват от най-различни посоки, в отговорите им на въпросите за връзката с Бога и с живота има много общо.

За някои хора думата „Бог“ е ограничаващ термин, за други е лишена от съдържание. Аз останах еднакво трогнат от бележките на Негово светейшество Далай Лама, който не използва думата „Бог“, както и от другите, които пишат за Бога. Простотата в думите на Негово светейшество за мястото на добрината, състраданието и толерантността в живота ни, за хармонията между сърцето и ума и за значението на духовната ни храна събужда идеи, достигащи право в най-съкровеният кътчето на душата. Каква чудесна благословия за целия свят, че той бе избран за Нобелов лауреат за мир през 1989 година!

Имах щастието да прекарам известно време с Негово светейшество при заснемането на специалното телевизионно предаване във връзка с нашия проект „Деца като учители за мир“. Видях пред себе си човешко същество, живеещо според принципите, които така красиво изразява. Той даде на всички ни пример за безу-

словна любов, вътрешен покой, радост, доброта, състрадание, толерантност и Единение с Вселената.

Няма нужда да говорим за Бога или да използваме думата „Бог“, за да изживеем Единение. В мига, в който егото и интелектът ни влязат в играта, ние се опитваме да категоризираме и да обличаме с думи идеите си за Бога и тогава ни обзема чувство на отделеност един от друг. Но красотата на тази колекция, съдържаща духовната мъдрост на най-изтъкнати водачи на нашето време, показва как всеки от тях по свой личен и изпитан със сърцето начин, използва различни думи и метафори в името на една обща цел: да ни съберат като едно общо човешко семейство, за да отпразнуваме не разединението, а Единството си.

Важното са мислите, действията и начинът, по който преживяваме живота си, а не думите, които използваме. Когато вярваме, че същността на нашето битие е любовта, че истинската ни идентичност е духовна, става по-лесно да разберем, че всички наши връзки ни предлагат възможности да изпитаме тази светлина на любовта един към друг и да знаем, че това, което виждаме, не е нищо друго, освен отражение на самите нас. Нашите преживявания с онова, което ни е Създало и което мнозина наричат Бог, се проявяват чрез нашите взаимоотношения.

Въпреки че сега спокойно използвам думата „Бог“ пред себе си, откровено казано, се смущавам да я използвам пред други. Представите на хората за значението ѝ са толкова различни, че са предизвиквали не само разединение, но и много войни. Но когато отдаваме цялата си любов един на друг без изключение, ще разберем,

че целта на всички връзки помежду ни е да виждаме светлината на любовта във всекиго. Надявам се, докато четете тази книга, тази светлина, която винаги е била във вас, отново да се разпали.

Може би когато говорим помежду си за мистичните си преживявания и за влиянието им върху живота ни, ще се роди по-голямо единение и разбиране. Тези преживявания могат да ни мотивират всеки ден да караме ума си да притихне, за да навлезем в онова спокойно място, което винаги се таи в сърцето ни.

Когато дисциплинираме ума си, можем да започваме деня с ясното съзнание, че целта ни е вътрешен покой. Щом се измъкнем от суетата на света, ще си спомним, че всичката безгранична любов, мир и духовно удовлетворение, които сме търсили във външния свят, винаги са били вътре в нас.

Напомняйки си кои сме и какви сме в действителност и каква е нашата цел, ще изпитахме по-голяма хармония и унисон с вселената, като разпрострем безусловната си любов и прошка върху всички наши взаимоотношения. С всяка изцелена връзка в света нахлуват повече светлина и мир. Съзнанието за нашето Единство става по-очевидно, а илюзиите за разделението ни се разпадат. Единственото, което е нужно, за да преживяваме Любовта като единствена реалност, е постоянно да я раздаваме и да бъдем признателни за този дар, даден ни от нашия Създател.

г-р Джералд Джамполски,
*основател и консултант на Центъра за изцеление на мисленето,
Саусалито, Калифорния*

ПРЕДИСЛОВИЕ

ОТНОШЕНИЯТА НИ С БОГА са отношения със самите себе си, защото божественото в нас — това е нашата същност. Идеята за отделеност от Бога е само илюзия на съзнанието.

Тази илюзия обаче е много силна и ние се губим в нея. Човешкото състояние е характерно с гложещото чувство, че идваме отнякъде другаде, някъде извън този свят. Само че не можем да си спомним откъде точно.

Книги като тази са карти на пътя обратно към дома. Те хвърлят мост към истинския ни аз. Напомнят ни кои сме и ни дават покой, защото ни помагат най-сетне да си спомним.

Без съзнателна връзка с любовта животът е изпълнен със страх. Тази книга е книга за един любящ Бог и за отърсването от страха, когато Го прегърнем. Докато четем думите на другите пилигрими, особено на онези, които вървят пред нас, пътят ни се осветява. Осъзнаваме, че онази част от нас, която казва: „Животът е нещо повече от това“, не е просто трик на ума. Започваме да вярваме, че сме на правия път.

Думата „Бог“ сама по себе си е талисман, енерготочка, великолепен дар. Да се посветим на смисъла ѝ, на чистата и всемогъща любов, властваща над вселената и

скрита във всички нас, означава да се слеем с възлюбената божественост, да преживеем по-висшия си аз. Това е целта на духовно търсеция и единствената надежда за спасението на света.

Живеем във време на грандиозна трансформация – от биологичен вид, достатъчно арогантен да си мисли, че е уникален, към вид, който помни откъде идва. Когато критичната маса си спомни и позволи на любовта на Бащата-Майка Бог да ни изцели от болезнените илюзии за отделност, ще постигнем изкупление и децата ни ще намерят сигурност. Каква мисия ни чака, какъв дар ни се предлага! Тази книга е един от многото начини, по които духът на любовта идва да говори с нас, да ни зове и води към дома. Да му благодарим и да се вслушаме в него.

Мариан Уилямсън
автор на *Завръщане към любовта*
и *Стойността на една жена*

Въведение от редакторите

ГЛАВНАТА ЦЕЛ НА ТАЗИ АНТОЛОГИЯ е да утвърди общия знаменател на всички религиозни учения: личната връзка на индивида с Бога. За тази цел се обърнахме към някои от водещите световни личности в сферата на духовността и психологията и ги помолихме да опишат не своята религия, а личната си връзка с Бога — онова, което преживяват всеки ден и всеки миг.

И ние, като много от читателите на тази антология, сме благословени с живот, изпълнен с търсенето на духовния път. Той ни води при учители и гурута, църкви и синагоги, книги, над които да размишляваме, лекции, на които да присъстваме — с една дума, да правим каквото можем, за да научим повече за Бога и за себе си. Открихме, че много от тези учители и институции се стремят да помагат на хората да развият лични отношения с Бога, но въпреки добрите им намерения, самата същина на организациите и школите могат да попречат на тази връзка. Нашето намерение е, събирайки на едно място тези изпълнени с любов творби, да подпомогнем личната способност на всеки да осъзнае и изгради в живота си лична връзка с Бога.

„Книга за духа“ беше написана с идеята, че духовната основа е фундаментът, върху който стъпват всички други елементи в живота ни. Укрепването ѝ не зависи непременно от набожността, догматизма и саможертвата, а от интимното разбиране на собствената ни връзка с Бога във всеки аспект от живота ни.

Всеки автор в този сборник изразява личните си духовни възгледи. Всеки споделя какво означава да имаш лична връзка с Бога, как се е развила тази връзка и как се проявява тя в живота му, в отношенията му с хората и в кариерата му. И най-вече, предлагат прозрения, помагачи на читателя да укрепи собствената си връзка с по-висша сила.

Макар че някои от авторите ни използват думата „Бог“, други – „Велик дух“ или „висша сила“, а трети – „дхарма“, за читателя ще стане ясно, че зад почти всички духовни учения се крие общ знаменател, обединяващ привидно различните вярвания. Именно към това фундаментално ниво е насочена нашата книга: общата основа за духовността, която ни обединява.

Прекрасно преживяване бе общуването с авторите на сборника и откритието, че те са живо олицетворение на своите учения. Те ни дариха времето, мислите, а в много случаи и търпението си. В замяна не поискаха нищо повече от възможността да споделят с читателите своите истини.

Създадохме тази антология не за да изтъкнем определена гледна точка, а за да изразим желанието си да израстваме като личности и да възпитаваме все по-голямо разбиране и усет към красотата на вселената, в която живеем.

Значителна част от приходите от „Книга за духа“ ще бъдат дарени за благотворителна мисия на ООН. Надяваме се тя да промени към добро живота на много хора.

г-р Ричард Карлсън
г-р Бенджамин Шийлд