

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод от издателя	13
Предисловие	16
Благодарности	22

ВЪВЕДЕНИЕ

23

Как се роди тази книга	23
Истината във вас	26

П Ъ Р В А Г Л А В А

ВИЕ НЕ СТЕ ВАШИЯТ УМ

31

Най-голямото препятствие пред просветлението	31
Как да се освободите от ума си	37
Просветлението: издигане над мисълта	41
Емоцията: реакцията на тялото към ума	44

В Т О Р А Г Л А В А

СЪЗНАНИЕТО — ПЪТЯТ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ БОЛКАТА

52

Не създавайте повече болка в настоящето	52
Миналата болка: премахване на болковото тяло	55
Отъждествяване на егото с болковото тяло	60
Произходът на страха	62
Егото търси цялостност	64

Т Р Е Т А Г Л А В А

НАВЛИЗАНЕ ДЪЛБОКО В НАСТОЯЩЕТО

66

Не търсете себе си в ума	66
Сложете край на заблудата „време“	67
Няма нищо извън Настоящото	69
Ключът към духовното измерение	70

Достъп до силата на Настоящото	72
Освобождаване от психическото време	75
Лудостта „психическо време“	77
Отрицанието и страданието се коренят във времето	78
Открийте живота зад житейската ситуация	81
Всички проблеми са илюзии на ума	83
Квантов скок в еволюцията на съзнанието	85
Радостта от битието	86

Ч Е Т В Ъ Р Т А Г Л А В А

СТРАТЕГИИ НА УМА ЗА ИЗБЯГВАНЕ НА НАСТОЯЩЕТО

89

Загубата на Настоящото: сърцевината на измамата	89
Обикновено несъзнание и дълбоко несъзнание	91
Какво търсят те?	93
Премахване на обикновеното несъзнание	94
Освобождаване от нещастieto	95
Където и да сте, бъдете там изцяло	100
Вътрешната цел на вашия път в живота	106
Миналото не може да оцелее в присъствието ви	108

П Е Т А Г Л А В А

СЪСТОЯНИЕТО НА ПРИСЪСТВИЕ

110

Не е каквото си мислите	110
Езотеричният смисъл на „чакането“	112
Красотата възниква в тишината на вашето присъствие	113
Осъзнаване на чистото съзнание	115
Христос: реалността на вашето божествено присъствие	120

Ш Е С Т А Г Л А В А

ВЪТРЕШНОТО ТЯЛО

124

Битието е вашата най-дълбока същност	124
Прозрете зад думите	125
Открийте вашата невидима и неразрушима реалност	127
Връзката с вътрешното тяло	128
Трансформация чрез тялото	130
Литургия за тялото	132

Имайте дълбоки вътрешни корени	133
Преди да влезете в тялото, простете	136
Вашата връзка с Неизявеното	138
Забавяне на процеса на стареене	139
Укрепване на имунната система	140
Как гишането ви отвеща в тялото	142
Съзидателно използване на ума	142
Изкуството да слушате	143

С Е Д М А Г Л А В А
ПОРТАЛИТЕ КЪМ НЕИЗЯВЕНОТО
145

Навлизане дълбоко в тялото	145
Източникът на ци	147
Сън без сънища	148
Други портали	149
Тишината	151
Пространството	152
Истинската природа на пространството и времето	155
Съзнателната смърт	158

О С М А Г Л А В А
ПРОСВЕТАНИЕ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА
160

Влезте в Настоящото, където и да сте	160
Отношенията на любов и омраза	162
Пристрастяването и търсенето на цялостност	165
От пристрастяването към просветление във взаимоотношенията	168
Взаимоотношенията като духовна практика	171
Защо жените са по-близо до просветлението	178
Премахване на колективното женско болково тяло	180
Отказ от връзката със себе си	186

Д Е В Е Т А Г Л А В А
ОТВЪД ЩАСТИЕТО И НЕЩАСТИЕТО ИМА ПОКОЙ
189

По-висшето добро отвъд доброто и злото	189
Крайт на вашата житейска драма	192
Преходността и циклите на живота	194

Възползване и отказ от негативността	200
Природата на състраданието	206
Към друг порядък на действителността	209

Д Е С Е Т А Г Л А В А

СМИСЪЛЪТ НА КАПИТУЛАЦИЯТА

216

Приемане на Настоящото	216
От мисловна към духовна енергия	221
Капитулацията в личните взаимоотношения	223
Преобразуване на болестта в просветление	227
Когато се случи беда	229
Преобразуване на страданието в мир	231
Кръстният път	234
Властта да избиращ	236

УВОД ОТ ИЗДАТЕЛЯ

МАРК АЛЪН

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

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

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

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

Още от първите изречения става ясно, че Екхарт Толе е един съвременен духовен наставник. Той не е свързан с конкретна религия, доктрина или гуру, учението му обхваща сърцевината, същността на всички традиции, без да противоречи на никоя от тях – християнството, ин-

дуизма, будизма, исляма, местни традиции и т.н. Той успява да постигне това, което правят всички големи учители: да ни обясни на прост и ясен език, че пътят, истината и светлината са вътре в самите нас.

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

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

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

„Битието е вечният, неизменно присъстващ Единен Живот отвъд безбройните форми на живота, подвластни на раждането и смъртта. Битието обаче не е само отвъд, но и дълбоко вътре във всяка форма на живот като нейна най-вътрешна невидима и неразрушима същност. Това означава, че ви е достъпно още сега, като вашето най-дълбоко „аз“, вашата истинска природа. Но не се опитвайте да го проумееете с ума си. Не се опитвайте да го разберете. Можете да го познаете само когато

умът е безмълвен, когато присъствате пълно и наситено в Настоящото... Да си върнете съзнанието за Битието и да бъдете в това състояние на „чувстване и осъзнаване“ — това е просветлението.“

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

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

*Новато, Калифорния, САЩ
Август 1999 г.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Р Ъ С Е Л Е . Д И К А Р Л О

автор на „Към един нов светоглед“

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

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

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

През последните десет години се посветих на това, да намеря отговора на този въпрос. По време на проучванията си имах честта да разговарям с някои от най-дръзките, най-вдъхновяващите и най-проникновените „пионери на парадигмите“ на нашето време: в медицината, естестве-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МИТ №3: ВСИЧКО СЕ ИЗЧЕРПВА С ФИЗИЧЕСКИЯ СВЯТ

Прикована към материализма, традиционната наука приема, че нищо, което не може да бъде измерено, изследвано в лаборатория или възприето от петте сетива и тех-

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

ническите средства за усилването им, просто не съществува. То „не е реално“. Вследствие на това цялата реалност е смачкана до физическата действителност. Духовните – или както аз бих ги нарекъл, нефизическите – измерения на реалността са изключени.

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

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

Това не е просто теория. Един експеримент във Франция през 1982 г. показва, че две свързани преди квантови частици, ако бъдат разделени от голямо разстояние, по някакъв начин остават свързани. Ако едната се промени, мигновено се променя и другата. Учените не познават механизма, по който това може да стане със скорост по-голяма от тази на светлината, но някои излагат теорията, че връзката се осъществява през портали към по-висши измерения.

И така, противно на убежденията на поддръжниците на традиционната парадигма, влиятелните първопроходци, с които разговарях, смятат, че не сме достигнали

връхната точка на човешкото развитие, че сме свързани с целия живот, а не отделни, и че пълният спектър на съзнанието обхваща както физическото, така и голям брой нефизически измерения на действителността.

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

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

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

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

ност. Лесно е да се каже, но рядкост са хората, напреднали в своето развитие.

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

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

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

Екхарт Толе умело открива пред вас тази възможност.

*Ери, Пенсилвания, САЩ
Януари 1998 г.*

БЛАГОДАРНОСТИ

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

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

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

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

ВЪВЕДЕНИЕ

КАК СЕ РОДИ ТАЗИ КНИГА

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

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

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

„Не мога повече да живея със себе си.“ Тази мисъл се повтаряше в ума ми. После изведнъж осъзнах колко странна е

тази мисъл. „Аз един човек ли съм, или двама? Ако не мога да живея със себе си, трябва да съм двама: аз и този, с когото не мога да живея.“ „Тогава – помислих си – само един от двамата е истински.“

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

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

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

Следващите пет месеца преминаха в състояние на непрестанен дълбок покой и блаженство. След това силата на усещането понамаля, или просто така ми се струваше,

защото това вече беше станало мое естествено състояние. Все така можех да функционирам в този свят, макар да съзнавах, че нищо, което съм *правил* някога, не би могло да добави каквото и да е към онова, което по начало съм имал.

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

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

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

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

ИСТИНАТА ВЪВ ВАС

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

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

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

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

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

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

състояние на съзнанието и да го задържите в делничния си живот.

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

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

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

Не четете само с ума си. Търсете реакцията на чувствата, усещането дълбоко във вас, че разпознавате това, което четете. Аз не мога да ви кажа никаква духовна истина, която вие дълбоко в себе си вече да не знаете. Един-

ственото, което мога да направя, е да ви припомня, каквото сте забравили. Така във всяка клетка на тялото ви се задейства и освобождава живо знание, древно и винаги ново.

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

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

Но най-вече се опитвам да използвам терминология, която е възможно най-неутрална, за да достигна до най-широк кръг от хора. Можете да видите в тази книга съвременно повторение на единственото неподвластно на времето духовно учение, сърцевината на всички религии. То не идва от външни източници, а от единствения ис-

тинен Извор вътре в нас, затова не съдържа теории или предположения. Аз говоря от вътрешен опит и ако понякога тонът ми е настойчив, то е за да пробия дебелия пластове психическа съпротива и да стигна до онова място във вас, където вие вече *знаете* – също както и аз – и където ще разпознаете истината, когато я чуете. Тогава настъпва усещането за възторг и извисяване, сякаш нещо във вас казва: „Да, знам, че това е истина.“