

1.**КАКВО Е ДУХОВНО РЕШЕНИЕ**

Всеки ще се съгласи, че животът носи предизвикателства, но нека спрем за момент и си зададем един по-дълбок въпрос: „Защо?“. Защо животът е толкова труден? Независимо от предимствата, с които сте родени – пари, интелигентност, привлекателна външност, слънчево излъчване или добри връзки в обществото, – никое от тях не представлява вълшебен ключ за лесно съществуване. Животът някак съумява да ни сблъска с трудни проблеми, с причини за неимоверно страдание и мъки. Начинът, по който посрещате изправилите се пред вас предизвикателства, определя цялата разлика между обещанието за успех и призрака на провала. Има ли някаква причина за това, или животът е просто случайна поредица от събития, които ни изкарват от равновесие и едва успяваме да се справим?

Духовността започва с решителен отговор на този въпрос. Според нея животът не е случайност. Във всяко съществуване има модел и смисъл. Причината за предизвикателствата е проста – целта им е да ви накарат да осъзнаете по-пълно заложеният във вас смисъл.

Ако духовният отговор е верен, би трябвало всеки проблем да има духовно решение – и такова решение наистина има. Отговорът не се намира на нивото на проблема, макар че повечето хора фокусират цялата си енергия именно на това ниво. Духовното решение е отвъд проблема. Когато можете да изведете съзнанието си извън мястото, където борбата е непрекъсната, се случват едновременно две неща – съзнанието ви се разширява и с това започват да се появяват нови отговори. С разширяването на съзнанието се оказва, че събитията, изглеждали случайни, всъщност не са такива. Някаква по-висша цел се опитва да се развие чрез вас. Когато започнете да осъзнавате тази цел, която е уникална за всеки човек, вие се превръщате в архитект, държащ чертеж в ръцете си. Вместо да полага тухли и да прокарва тръби напосоки, архитектът може да действа с увереността, че знае как трябва да изглежда сградата и как да се построи.

Първата стъпка в този процес е да разберете на какво ниво на съзнанието действате в момента. Всеки път, когато се сблъскате с предизвикателство, независимо дали е свързано с отношенията ви, работата, лични промени или изискващи действия кризи, съществуват три нива на съзнанието. Осъзнайте ги и ще направите огромна крачка към откриването на по-добър отговор.

ПЪРВО НИВО – СВИТО СЪЗНАНИЕ

Това е нивото на проблема и затова той незабавно грабва вниманието ви. Нещо се е объркало. Очакванията ви не са се оправдали. Изправени сте пред препятствия, които няма как да се махнат. Съпротивата се засилва, но положението ви не се подобрява. Ако анализирате нивото на проблема, обикновено ще откриете следните елементи:

Желанията ви са осуетени. Нещото, което желаете, се посреща със съпротива.

Имате чувството, че всяка крачка напред е борба.
Продължавате да вършите нещо, което от самото начало не е сработило.
Непрекъснато изпитвате безпокойство и страх от провал.
Умът ви не е ясен. Налице е смущение и вътрешен конфликт.
Чувството за безсилие расте, а енергията ви се изчерпва. Чувствате се все повече и повече изтощени.

Един прост тест може да ви каже дали сте заседнали на нивото на свитото съзнание – колкото повече се мъчите да се освободите от проблема, толкова повече се заплитате в него.

ВТОРО НИВО – РАЗШИРЕНО СЪЗНАНИЕ

Това е нивото, на което започват да се появяват решения. Възприятията ви се разширяват отвъд конфликта, като ви дават повече яснота. За повечето хора това ниво не е достъпно незабавно, защото първата им реакция на една криза е да се свият. Те заемат защитна позиция, стават предпазливи и боязливи. Но ако си позволите да се разширите, ще откриете, че в съзнанието ви навлизат следните елементи:

Необходимостта от борба намалява.
Започвате да се освобождавате.
Повече хора се свързват с вас. Позволявате им да дават по-голям принос.
Подхождате към решенията с увереност.
Посрещате страха с реализъм и той започва да намалява.
Възприятията ви са по-ясни и вече не се чувствате объркани и раздирани от конфликти.

Можете да познаете, че сте достигнали това ниво на съзнание, когато вече не се чувствате заседнали – започнал е някакъв процес. При по-голямото разширяване на помощ ви се притичват невидими сили. Продължавате напред според това какво желаете от живота си.

ТРЕТО НИВО – ЧИСТО СЪЗНАНИЕ

Това е нивото, на което не съществуват проблеми. Всяко предизвикателство е творческа възможност. Чувствате се в пълна хармония със силите на природата. Това става възможно, тъй като съзнанието може да се разширява безгранично. Макар да изглежда, че за постигането на чисто съзнание е нужен богат опит по духовния път, истината е точно обратната. Чистото съзнание винаги е във връзка с вас и ви изпраща творчески импулси. Важно е единствено доколко сте открити за представените ви отговори. Когато сте напълно открити, налице са следните елементи:

Няма никаква борба.
Желанията се удовлетворяват спонтанно.

Следващото нещо, което пожелавате, е най-доброто, което може да се случи. Вие облагодетелствате себе си и средата си.

Външният свят отразява онова, което се случва във вашия вътрешен свят.

Чувствате се в пълна безопасност. Намирате се у дома си във Вселената.

Гледате на себе си и на света със съчувствие и разбиране.

Да се намирате в напълно чисто съзнание е просветление – състояние на единство с всичко съществуващо. Това е посоката, в която се движи всеки живот. Без да постигате крайната цел, вие можете да кажете, че сте в контакт с чистото съзнание, ако се чувствате наистина себе си, в състояние на покой и свобода.

Всяко от тези нива носи свое собствено изживяване. Това може да се види ясно, когато е налице рязък контраст или внезапна промяна. Любовта от пръв поглед отнася без предупреждение човек от нивото на стесненото съзнание към това на разширеното. Вместо да общувате по нормалния начин, изведнъж виждате огромно привличане и дори съвършенство у другия. В творческата работа съществува т.нар. „Аха!“-изживяване. Вместо да се борите с блокираното въображение, отговорът се появява изведнъж, свеж и нов. Никой не се съмнява в съществуването на подобни изживявания. Те могат да променят живота, както е при т.нар. „върхови изживявания“, когато реалността се изпълва със светлина и ни сподобва откровение. Онова, което хората не разбират, е, че разширеното съзнание би трябвало да е наше нормално състояние, а не неочакван и различен момент. Превръщането му в нормално състояние е смисълът на духовния живот.

Когато слуша разказите на хората за техните проблеми, препятствия, неуспехи и безсилие, разказите им за съществуване в плен на свитото съзнание, човек разбира, че постигането на нови възприятия е жизнено важно. Много е лесно да се изгубим в подробностите. Трудностите при изправянето срещу всяко предизвикателство често са смазващи. Независимо колко силно усещате положението си, което се характеризира със свои уникални трудности, ако се огледате, ще видите, че и другите са в плен на своите състояния, досущ като вас. Ако махнете подробностите, ще остане една обща причина за страданието – липсата на осъзнаване. Под липса нямам предвид личен провал. Ако не ви е показано как да разширите съзнанието си, вие нямате друг избор освен да изживеете състоянието на свиване.

Както тялото трепва от физическата болка, така и умът има рефлекс, който го кара да се отдръпне при сблъсък с душевна болка. И тук моментът на внезапен контраст позволява лесно да се види какво представлява свиването. Представете си, че се намирате в някоя от следните ситуации:

Вие сте млада майка и завеждате детето си на детската площадка. Запrikaзвате се с друга майка и когато се оглеждате, откривате, че детето ви е изчезнало.

На работа седите пред компютъра си и някой небрежно подхвърля, че щяло да има съкращения и че между другото, шефът искал да ви види.

Отваряте пощенската си кутия и откривате писмо от данъчните.

По пътя стигате до кръстовище и изведнъж колата зад вас рязко ви задминава и включва червени светлини.

Влизате в ресторант и виждате половинката си в компанията на привлекателен непознат или непозната. Двамата са се навели един към друг и си говорят тихо.

Не е нужен особен полет на въображението, за да почувствате внезапната промяна на съзнанието, провокирана от подобни ситуации. Паника, безпокойство, гняв и опасения изпълват ума ви. Тези състояния са резултат от промени, при които низшият мозък надделява над висшия и предизвиква прилив на адреналин като част от редица физически реакции, известни като стресови реакции. Всяко чувство е както умствено, така и физическо. Мозъкът дава точна представа за онова, което изпитва самият той, като черпи от безкрайните комбинации електрохимични реакции в стоте милиарда неврони. Учените могат с все по-голяма точност да посочат кои точно са областите в мозъка, предизвикващи подобни промени. Онова, което ядрено-магнитният резонанс (ЯМР) не може да покаже, е умственото събитие, предизвикало всички тези промени, защото умът функционира на невидимото ниво на осъзнаване или съзнание. Можем да използваме тези два термина като синоними, но нека ги разгледаме малко по-подробно.

Духовността се занимава с вашето състояние на осъзнаване. Това не е равносилно на лекарство или психотерапия. Лекарството се занимава с физическия аспект, при който се случват промени в тялото. Психотерапията се занимава с конкретни затруднения като тревожност, депресия или психично заболяване. Духовността се обръща директно към осъзнаването. Тя цели да постигне по-високо съзнание. В нашето общество това се възприема като нещо не толкова реално, колкото другите начини за подход към проблемите. В моменти на трудности хората се справят колкото могат, в състояние на постоянно объркване, страх, гняв, променливи настроения и ежедневна борба. На тях и през ум не им минава да съчетаят думите духовно и решение в едно и също изречение. Това говори за ограничена представа за истинската същност на духовността и на какво е способна тя.

Ако духовността може да промени осъзнаването, няма нищо по-практично от нея.

Осъзнаването не е пасивно. То води директно към действие (или бездействие). Начинът, по който възприемате даден проблем, неизбежно ще се слее с начина, по който се опитвате да го решите. Всички сме били в групи, от които се иска да изпълнят някаква задача и когато започне дискусиата, всеки участник показва различни аспекти на осъзнаване. Някой взема думата и настоява за вниманието на всички. Друг си мълчи. Някои са предпазливи или песимисти, други обратното. Тази игра и представление на нагласи, емоции, роли и т.н. се свежда до осъзнаването на нещата. Всяка ситуация води до разширяване на вашето съзнание. Думата разширяване не означава, че съзнанието се раздува като балон. Вместо това можем да го разделим на съвсем специфични области. Когато попадате в някаква ситуация, вие реагирате чрез следните аспекти на осъзнаването:

Възприятия

Схващания

Предположения

Очаквания

Чувства

Промяната на тези аспекти и дори само на някои от тях водят до промяна в съзнанието. Като първа стъпка към намирането на решение е жизнено важно да разделим всеки проблем, докато не стигнем до аспектите в осъзнаването, които подхранват проблема.

Възприятия: Всяка ситуация изглежда различно за различните хора. Там, където аз виждам катастрофа, вие можете да видите възможност. Там, където виждате загуба, аз мога да видя освобождаване от товар. Възприятието не е нещо фиксирано, а е строго персонално. Затова при подхода на нивото на съзнанието ключовият въпрос не е „Как изглеждат нещата“, а „Как ми изглеждат нещата“. Подлагането на възприятия под въпрос ви позволява да се отдалечите от проблема, а с отдалечаването идва и обективността. Не съществува обаче такова нещо като тотална обективност. Всички ние виждаме света през очила с различен цвят и ако обърквате гледката с реалността, това просто означава, че очилата ви изглеждат напълно прозрачни.

Схващания: Тъй като се крият под повърхността, схващанията на пръв поглед играят пасивна роля. Всички познаваме хора, които твърдят, че нямат предразсъдъци – расови, религиозни, политически или лични, – но въпреки това постъпват точно като някой, пълен с предразсъдъци. Лесно е да потиснете схващанията си, но е също толкова лесно и да не ги разпознавате. Най-трудните за забелязване са онези схващания, които психолозите наричат основни. Например в предишните епохи е битувало схващането, че мъжете превъзхождат жените. По този въпрос не е имало нито дискусии, нито никакви съмнения. Но когато жените настояли за право на глас и това се превърнало в широко и активно феминистко движение, мъжете открили, че основното им схващане е разкрито. И как реагирали те? Сякаш са били атакувани лично, защото схващанията им са били тяхната самоличност. „Това съм аз“ за ума е много близко до „това е, в което вярвам“. Когато реагирате на предизвикателство, като го приемате твърде лично, със защитна реакция, гняв и упорит инат, това обикновено значи, че е засегнато някакво ваше основно очакване.

Предположения: Тъй като се променят според ситуацията, в която се намирате, предположенията са по-гъвкави от схващанията, но са също толкова неизследвани. Ако полицейска кола ви даде знак да отбиете от пътя, няма ли да приемате, че сте сгазили лука и няма ли да започнете да се защитавате? Трудно е да бъдеш достатъчно непредубеден, за да си помислиш, че полицаят може да ти предложи нещо позитивно. Така действат предположенията. Те моментално се опитват да запълнят всяка празнота, в която нещата са несигурни. Социалните сблъсъци никога не са без съдържание. Когато се срещате с приятел на вечеря, вие имате предположения как ще мине вечерта, които са различни от предположенията, когато отивате на първа среща. Подобно на схващанията, ако оспорите предположенията на някого, има голяма вероятност той да реагира остро. Макар че предположенията ни се променят непрекъснато, обикновено не ни харесва някой да ни казва, че те трябва да се променят.

Очаквания: Онова, което очаквате от другите, е свързано с желание или страх. Позитивните очаквания се определят от желанието – вие искате нещо и очаквате да го получите. Очакваме половинките ни да ни обичат и да се грижат за нас. Очакваме да бъдем възнаградени за положения труд. Негативните очаквания се определят от страха – когато хората

очакват най-лошия сценарий. Законът на Мърфи, според който всичко, което може да се развали, се разваля, е чудесен пример за това. Тъй като желанието и страхът са близо до повърхността на ума, очакванията са по-активни от схващанията и предположенията. Какво смятате за шефа си е едно, но да ви кажат, че заплатата ви е орязана, е съвсем друго. Личаването на някого от нещо, което той очаква, директно променя начина му на живот.

Чувства: Колкото и да се мъчим да ги скрием, чувствата ни са на самата повърхност – другите хора ги виждат или усещат веднага щом се срещнат с нас. Затова отделяме много време да се борим с чувствата, които не желаем да изпитваме, или срещу онези, от които се срамуваме и които смятаме за негативни. За много хора самото изпитване на чувства е нежелателно. Чувствата ги правят оголени и уязвими. Смята се, че да си емоционален означава да си извън контрол, което само по себе си е нежелано чувство. Но да осъзнаваш, че имаш чувства, е стъпка към по-голямо осъзнаване и оттам към следващата стъпка, която може да е много по-трудна – приемането на чувствата. С приемането идва отговорността. Изпитването на чувствата, вместо хвърлянето на вината за тях на другите, е белег за човек, който е преминал от свито към разширено съзнание.