

## Пътуване в човешкото съзнание

Тази книга ще ни отведе на пътешествие, което изследва нашето съзнание и ще ни покаже как то е било формирано от най-ранните ни преживявания. Съзнанието ни се създава още преди да се родим, както и по време на нашето детство при отношенията с родителите; зависи от произхода ни, от минали поколения, от културата и средата. Това е плаване сред всемогъщите невидими вълни на влияние - положително и отрицателно, - които формира живота ни. Ще разберем как те се съчетават, за да ни помогнат да намерим смисъл в начина, по който се възприемаме като човешки същества. Ще разберем и как преживяванията се преплитат и ни свързват с нашето минало и настояще, предопределяйки нашето бъдеще. Често тези вълни на влияние пораждат скрита динамика, съставена от неразрешими проблеми, схващания, болезнени преживявания и необичайни обстоятелства, които не сме разбрали напълно в миналото,. Всички те се запазват в подсъзнателната памет и остават скрити от съзнанието ни, като същевременно влияят дълбоко върху начина, по който възприемаме света около нас. Тази скрита динамика непрекъснато се подхранва, когато несъзнателно привличаме подобни житейски ситуации в ежедневието си.

Основно в човешкото съзнание е стремежът към завършеност. В желанието си да приключим и изцелим болезнени минали преживявания, ние ги превръщаме в повтарящи се модели. Те често продължават да се проявяват в живота ни просто защото още не сме ги осъзнали. Тези модели се повтарят отново и отново и се връщат независимо от опитите ни да ги преодолеем.

Като изследваме скритите си спомени, ние разбираме как да променим начина, по който се възприемаме, и да станем онези, които сме в действителност. С други думи, да се научим да живеем съзнателно сега. според нашата същност. Това е пътешествие в сърцето и душата, търсещо покой и изцеление чрез изследване на това какво е да си човек - като дете и като възрастен, в рамките на семейството или културата. Ще открием също какво е да си човешко същество в свят, който възприемаме отчасти като реален и отчасти като илюзорен, във вселена, сътворена от нас самите.

Голямото предизвикателство за нас е да изследваме способността си да откриваме, излагаме и наблюдаваме цялата скрита динамика вътре в нас самите, в семействата и в културите ни, за да идентифицираме вътрешния си модел на реалност и начина, по който сме възприемали света до този момент. Достигането на това разбиране ще ни помогне да си обясним защо сме склонни да пресъздаваме едни и същи ситуации отново и отново и да се проваляме в опитите си да привлечем тяхната противоположност.

По пътя към разкриване на нашите скрити спомени и в крайна сметка на самите себе си ще разгледаме моделите, формирани от невронните връзки в нашия мозък, както и начина, по който произходът ни и миналите поколения обуславят начина, по който разбираме нашата култура и мястото ни в света. Това познание ще ни осигури по-голямо осъзнаване за нашата личност и за живота ни, което на свой ред ще ни помогне да елиминираме по-нататъшни страдания и да постигнем бъдещи успехи. Ключът към тази трансформация е постигането на мир в разбирането за самите себе си като човешки същества в тази непрестанно развиваща се вселена.

Истинската свобода извира от нас самите и не зависи от другите. Можем да се освободим от тенденцията да гледаме на себе си като на продукт на миналото и как това ни се отразява тук и сега. Хората, които говорят за свободата, често са пленници на собственото си минало и всъщност се опитват да избягат от нещо, което отдавна не съществува.

## СКРИТАТА ПАМЕТ

Материалите, включени в тази книга, са почерпани от широк кръг източници и са плод на моя интерес и опита ми в областта на човешкия потенциал, социалните промени, културата, психологията, изкуството, психотерапията, духовността и научните изследвания. Част от тази информация е публикувана като проучвания върху паметта, мозъка и човешката биология. Всички те са важни аспекти по темата, които имат отношение към разбирането на скритите ни спомени. Изследването на паметта и мозъка обаче е изключително сложно, затова се опитах да представя тази специализирана биологическа информация колкото се може по-разбираемо, тъй като научното обяснение на всички детайли е извън обхвата на тази книга. Когато споменавам мозъка или някои негови части, не забравяйте, че представата ни за мозъка

непрекъснато се променя и развива, също както компютърните технологии. След няколко години ще знаем още повече за мозъка и как той определя поведението ни. Голяма част от информацията в книгата идва от личния ми опит и работата ми с хора по време на терапевтични сесии, от семинарите на фондация „Същност“ и благодарение на хората, които вдъхновиха пътуването ми към себепознанието.

Възможно е да не повярвате на всичко, което ще прочетете в тази книга. Важно е да си направите заключения относно прочетеното и да се доверите на интуицията (на вътрешното си познание) и на възгледите си за нещата. Инстинктивно ще усетите какво е валидно за вас. Човешкото познание винаги е ограничено, тъй като непрекъснато се развива. Тази книга ви предлага вътрешно изцеление и мъдрост чрез познание, размисли и прозрения, както и начини да промените живота си. Тя не предлага никакъв „метод“ освен вглеждането дълбоко в себе си. Мнозина са се опитвали да използват какви ли не системи, за да променят живота си, но без особен успех. Сляпо-то прилагане на методите ни отдалечава от настоящия момент. Тъй като сме програмирани да вярваме, че можем да разрешим всичките си проблеми чрез действие, в крайна сметка непрекъснато търсим и прескачаме от една „формула“, „учител“ или „тайна“ на други. Подобни начини на себепознание неизбежно се оказват кратковременни решения и не достигат дълбините на нашата същност, за да постигнем дълготрайни резултати.

Това не е книга за самоусъвършенстване, нито заместител на вътрешната ви мъдрост – тя е поканата да живеете според собствената си осъзнатост

Всъщност тази книга е напомняне за ОНОВА, КОЕТО ВЕЧЕ ЗНАЕТЕ.