

Джоузеф Диспенза

ТВОЙ ЛИЧЕН БОГ

ДА ОТКРИЕШ СВОЯ ДУХОВЕН ПЪТ ОТВЪД РЕЛИГИЯТА

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

**JOSEPH DISPENZA**

**GOD ON YOUR OWN**

**FINDING A SPIRITUAL PATH OUTSIDE RELIGION**

JOSSEY-BASS

A Wiley Imprint

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното писмено съгласие на издателство „Изток-Запад“.

Copyright © 2006 by Joseph Dispenza

© Юлиян Антонов, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-619-152-460-0

Джоузеф Диспенза

# ТВОЙ личен БОГ

Да откриеш своя духовен  
път отвъд религията

Превод от английски  
*Юлиян Антонов*



*Тази книга е посветена на всички мои учители*

## Съдържание

<b>Предговор от Томас Мор.....</b>	<b>9</b>
Въведение	
<b>Да си върнеш душата.....</b>	<b>13</b>

### Част I

#### Началото / 23

Глава I	
<b>Една по-мощна картина.....</b>	<b>25</b>
Глава II	
<b>Отвъд религията.....</b>	<b>43</b>

### Част II

#### Търсенето / 61

Глава III	
<b>Светият скептик.....</b>	<b>63</b>
Глава IV	
<b>За предубежденията .....</b>	<b>81</b>
Глава V	
<b>Разпознаването .....</b>	<b>99</b>
Глава VI	
<b>Препятствията .....</b>	<b>115</b>

### Част III

#### Съграждането / 133

Глава VII	
<b>Непривързаността .....</b>	<b>135</b>

Глава VIII	
<b>Невинността</b> .....	<b>151</b>
Глава IX	
<b>Отговорността</b> .....	<b>169</b>
Глава X	
<b>Върховното преживяване</b> .....	<b>187</b>

Част IV  
**Да бъдеш / 205**

Глава XI	
<b>Да служиш на другите</b> .....	<b>207</b>
Глава XII	
<b>Рай на земята</b> .....	<b>223</b>
<b>Послеслов</b> .....	<b>239</b>
<b>Библиография</b> .....	<b>245</b>
<b>Именно-предметен показалец</b> .....	<b>249</b>

*Учителите отварят вратата,  
но ти трябва да влезеш сам.*  
Китайска пословица





## Предговор от Томас Мор<sup>1</sup>

**Н**аскоро ми взеха интервю за едно регионално издание. Там споменах, че когато ми предстои важно решение, понякога използвам картите Таро. После получих писмо от читател, който пък цитираше казаното в Библията срещу гадателството и ме упрекваше, че не само съм „тънел в мрака на заблудите“, ами съм и „отклонявал младите от правия път“... В отговор го помолих да „просветли“ собствената си теология. Добавих и това: Библията ни предупреждава да се пазим от определен тип магия, която е наистина „измамна и подвеждаща“, но що се отнася до моя милост, аз използвам Тарото като „спусков механизъм“, колкото да отключи интуицията ми. Реших, че сме постигнали компромис, но за горчиво мое разочарование получих второ писмо от него, още по-гневно и укоризнено...

Имам чувството, че този мой кореспондент олицетворява милиони човешки същества от най-различни религии – все хора, израсли в дълбоко угнетение, което проличава и в безпощадните им, безапелационни и безрадостни присъди над другите. Впрочем тяхното не е и религия в точния смисъл на думата, а изкривен образ на нещо, от което биха почерпили жизнеутвърждаваща духовност, но вместо това се сдобиват с една нелепа, безчовечна карикатура. Вкопчващите се в подобни *плоски* и еднопланови „религии“ се терзаят от собственото си свръхограничено съ-

---

<sup>1</sup> Познат на българския читател като Томас Мур. Една от най-известните му книги, *Грижи за душата*, е издадена от Аратрон през 1998 г. (Всички бележки под линия са на преводача.)

ществуване, но по един парадоксален начин застават и на пътя на света, наслаждаващ се на смисъла и самоутвърждаването, които само истинската – *задълбочена* – религиозност предлага...

С Джоузеф Диспенза имаме доста общо. И двамата познаваме монашеския живот от първа ръка.<sup>1</sup> Още съвсем млади някакъв необясним подтик ни насочи към един нов и непознат духовен център. Формите на търсенето се меняха през годините, но самият път си остана неизменен. Възхищавам се от много моменти в неговата лична история, особено на желанието му да постави интуицията си в служба на своята уникална орис. Джоузеф приема духовния живот свръхсериозно, ала понася несгодите му с лекота.

Тази книга би помогнала на много хора, колебаещи се между старите си, порядъчно овехтели религиозни практики и несигурните възможности, които тепърва се откриват пред тях. А и Джоузеф стъпва на солидни основания. Особено ми допада нещо, което звучи като лайтмотив в цялата книга – „духовните търсения“ не бива да служат за оправдание на бягството ни от емоционалните проблеми, които са и в основата на нашите колебания. Ако се устремим към духовните си „въждедения“, без да сме преработили проблематичния суров материал от миналото, но пък храним същите емоции и фантазии, блокиращи вътрешния ни живот, нашата „духовност“ едва ли ще е жизнеспособна, а още по-малко пък *искрена*.

Всички сме невротичи, просто някои са по-невротични от другите. А това предполага, че пред всеки от нас се натрупва суров материал, който трябва да бъде пресят и рафиниран. Ако си прекарал тежко детство, купчината ще е и доста внушителна. Ако пък имаш проблем с алкохола, материалът ще е още по-лепкав и разнороден. Но колкото по-трудно е „прочистването“ на миналото, толкова по-обещаваща ще е и бъдещата ти духовност. А и както тази книга блестящо демонстрира, духовните търсения не са безгрижни воаяжи на фона на екзотични пейзажи, а

---

<sup>1</sup> Мор постъпва съвсем млад в ордена на т.нар. сервити (*Ordo Servorum Mariae*), а Диспенза – в този на Светия кръст (една бенедиктинска общност, базирана в щата Ню Йорк – вж. и Глава I).

мисия за цял живот, протичаща в джунгли и пустини. Ще има мигове на просветление и възхита, но пътят крие и огромни предизвикателства. Затова търсачът трябва да погледне сериозно на живота си и най-вече да поеме отговорността си за него, а не да я „закарфичва на нечий чужд ръкав“, както би се изразил един мой знаменит английски съименик...

От друга страна, Джоузеф дава ясно да се разбере, че в по-критичните мигове е възможно да се появят и някои особено надарени хора, за да ни помогнат при взимането на важно решение, което би променило целия ни живот. Но и тук е нужна бдителност (че да не пропуснем „учителите“), а също и желание да бъдем техни ученици. Самотният духовен път не е за хора, които си въобразяват, че са „надрасли“ религиите и църквите. Той е за по-скромни и смирени натури...

Признавам, че бях леко стъписан от някои изявления на Джоузеф по адрес на религията. Преди време подготвих докторат в Сиракуз и тогава се влюбих в самата дума „религия“ (на която и досега се опитвам да придам по-свежо съдържание). За мен религията е едно от необходимите условия за живота ни като човешки същества. Тя не се свежда само до някаква плоска и анахронична институционализация на духовността. Преди всичко е житейска позиция, изразяваща почит към тайнствата на живота, съзерцателност и самовглъбение, а тези неща водят и до завишена морална чувствителност. Джоузеф е прав, че *тази* духовност изисква и посвещаване за цял живот...

Но мисля, че нашите различия са по-скоро въпрос на формулировка. Моята грижа е да поддържам „вярата“ си жива. Джоузеф пък ни обяснява как да съхраним свежестта и смисъла на традиционните учения и практики. Едва ли има нещо по-важно в днешната епоха на секуларизъм, зад който се спотайват апатията и бездушието. За съжаление, религиозните институции често сами укрепват модерните секуларистки нагласи, тъй като не съумяват да вникнат в профетичното и проникновено естество на религиозния светоглед.

Аз самият живея като монах, ала приел облика на редови гражданин, опитващ се да „поминува“. Съзерцателното уедине-

ние, одухотворената сексуалност, смирението, съпричастността, благоговението и вътрешният покой (доколкото е възможен) намират място и в най-баналната делнична среда. Духовността съвместява в себе си и чувствеността, практицизма и тривиалното, иначе не би била реално постижима...

Може би с Джоузеф ще успеем да убедим и други да изпробват този начин на живот и заедно с тях да изградим една невидима общност от „монаси-миряни“. През Средновековието монашеството е било основният източник на знание, изкуство и морално чувство. Не виждам защо това да не стане и днес – тогава едно обновено, но и *незримо* монашество ще може да съживи културата и преобрази ширещата се неосъзнатост, материализъм и агресивност в интелигентност, чувствителност и взаимно уважение...

## Въведение

# Да си върнеш душата

*Бог откриваме в собственото си съществуване, което е огледало Божие.*

Томас Мъртън<sup>1</sup>

(T. Merton, „Seeds of Contemplation“)

Една нощ през 1984 г., в някакво забутано селце в Северно Ню Мексико, бях застанал бос пред пътека от разпалени въглища, широка три и дълга към трийсет фута, и се опитвах да разреша следната дилема – дали да пристъпя в жаравата или да си тръгна оттам. В този момент ми съобщиха, че температурата на въглените, засияли в мрака като късчета самородно злато, вече се доближава до тази, на която в автомобилните заводи топят скрап.

Аз все още се колебаех – с навити до коленете крачоли и поглед, впит в огнената пътека, като от време на време си напомнях и да дишам. Хипнотичният тътен на барабаните изпълваше ушите ми. Знаех, че не трябва да го правя, но на някакво друго ниво осъзнавах абсолютно ясно, че съм длъжен, иначе никога нямаше да се добера до едно ново място в собственото си съществуване.

Напълних дробовете си с пронизващо студения въздух на нощта и докато бавно го издишвах, направих и първата си стъпка върху лехата с огнени цветя. Гледах право пред себе си, без да

---

<sup>1</sup> Познат и на българския читател – вж. *Дзен и птиците лешояди* (Сонм, 1997). За него ще стане дума и в Глава XI.

свеждам очи към нозете си и така направих още няколко крачки. Усещах горящите въглени като мека сгурия под петите си. Продължих по пътеката с бавни, отмерени крачки, докато не я извървях докрай. Тогава излязох от огъня и се озовах на студената земя.

За миг останах на място, замаян и леко озадачен. Нямах никакви изгаряния. Петите ми не бяха обгорени, камо ли пък изпепелени, не открих по тях дори мехури. Току-що се бях сблъскал с един от най-големите си страхове – и го бях преодолял. Плътта ми бе оцеляла в огъня!

Като на забавен каданс вдигнах поглед към небето, озарено от искрящи звезди, и усетих някаква особена тръпка по цялото ми тяло. Бе толкова силна, че ми се стори, че изпадам в безтегловност и се зарейвам някъде извън себе си. В този момент се почувствах като неразривна част от всемира – бях едно цяло със земята, небето и звездите, с всички хора, животни, дървета, планини и реки, дори и с въздуха, който вдишвах. Усещах го с всяка фибра на тялото си. Изпитвах и дълбока благодарност, че съм жив – и свързан с всички останали твари...

Тази „разходка в огъня“ ме доведе и до едно възвишено духовно преживяване – сакралната среща с Източника на цялото съществуване. Усещането се запази с различна интензивност и през следващите няколко дни. После животът ми пак потече в обичайното русло, но някак по-одухотворено и целенасочено. Споменът за моя „нестинарски танц“ не ме е напускал през всичките тези години. Той бе и една от многото ми отправни точки към онзи духовен живот, който съзирах отвъд организираната религия.

В интерес на истината бях загърбил монашеския живот много преди тази паметна нощ в Ню Мексико. Същото се отнасяше и за вярата ми – религията на моите деди. Просто реших да подиря божественото (ако изобщо го имаше) далеч от традициите, ритуалите и каноните на Римокатолическата църква.

Аз самият съм роден в семейство на ревностни католици и израснах като лоялен член на тази общност. След колежа (също католически) постъпих в редовете на един орден от препода-

ващи монаси и цели осем години религията ми бе и нещо като „професионално занимание“. Затова пък монашеският живот ми позволи да опозная по-задълбочено и теологията на собствената си религия. С хода на времето натрупаните знания ме накараха да се усъмня в повечето неща, в които сякаш бях вярвал като дете и юноша. Постепенно тези въпроси се превърнаха и в духовни терзания, които пък по ирония на съдбата спъваха собственото ми духовно развитие...

Раздялата с детската ми вяра не бе никак лесна, особено тогава, преди четири десетилетия, когато и отношението на хората към религията не бе толкова разкрепостено, колкото сега. Затова и натискът, на който ме подложиха, бе напълно предвидим: изумлението, последвано от бурно неодобрение от страна на семейството и приятелите, разочарованието, срамът... Още по-трудна бе раздялата ми с религиозния живот. Когато се отказах от монашеските си обети, получих писмо от Ватикана, което започваше така: „Доколкото това е по силите ни, ние ви освобождаваме...“<sup>1</sup> Предполагам, разбирате деликатната ситуация, в която се озовах. Бях положил обетите си пред Бога, което означаваше, че съм поел и отговорност пред Него за своите дела. Недоволството на близките бе едно на ръка, но виж, *Божието* неодобрение бе нещо от съвсем друг порядък – подобна реакция можеше да се окаже фатална за собствената ми безсмъртна душа...

Сега, от дистанцията на времето, виждам, че тази раздяла е била всъщност благословия. Тя ме отведе в някои изумителни сфери на психологическото самопознание – от регресията в отминали животи и т.нар. осъзнато сънуване до веролечението и шаманизма (плюс всичко останало, простиращо се между тях). Позволи ми да опозная прекрасните духовни традиции на други култури и така да проникна още по-дълбоко в мистичните селения, за да подирия и *моя* духовен Източник. С отхвърлянето на организираната религия и нейните ограничения пред мен се откри и възможността да изградя своя собствен духовен живот,

---

<sup>1</sup> Вж. и Глава III.

който би придал насока и смисъл на всичко, което върша – а и на всичко, което съм.

Предизвикателството в случая бе следното: не само да разпозная духовната истина, когато я съзря, но и да отхвърля всичко останало, особено скудоумните оферти на популярната метафизика. Бях привикнал със суровата дисциплина на традиционната теология, затова ми се щеше и моята духовност да бъде някак по-„солидна“. Сега, като си припомням своя път от организираната колективна религия до *индивидуалната* личностна духовност, осъзнавам и още нещо. Най-обезкуражен се чувствах в онези мигове, когато си давах сметка, че не разполагам дори с пътна карта и не мога да разчитам на никакви указания. Бях напуснал „сигурното убежище“ на религията, защото там не откривах храна за духа, но се оказа, че и „отвън“ няма нищо сигурно, само отворени въпроси, нередко и гнетящи съмнения в смисъла на онова, с което се бях заел. Бях оставен изцяло на себе си.

Тази книга е плод на многолетните ми скиталчества в ничията земя на духовността. Ще разкажа как напуснах комфорта на организираната религия, но и как открих „духовна обител“ в самия себе си. За съжаление, когато се разделяш с религията, никой не ти връчва и ръководство по пълноценен духовен живот. А ако и ти, читателю, си се отправил към тези духовни селения, поел пълна отговорност за душата си и търсещ пътеводни знаци, може би моят разказ ще ти помогне да се ориентираш по *своя* път.

\* \* \*

АЗ СЪМ УБЕДЕН, ЧЕ ЧОВЕЧЕСТВОТО вече се пробужда. Един от признаците е все по-широкото осъзнаване на нашата съкровена духовна природа. Мистикът Теяр дьо Шарден явно е предусещал този подем още преди половин век, когато е казал, че ние не сме



човешки същества с духовен опит (както най-често си мислим), а по-скоро духовни същества с човешки опит.<sup>1</sup>

Някак изведнъж мнозина от нас заизпитваха една и съща потребност – да подирят и установят своя лична връзка с общия ни духовен Източник. И тръгнаха по свои духовни пътища в живота, отхвърляйки традиционните религиозни догми, доктрини и канони. Всяка година все повече хора се отправят на подобни търсения извън институциите на организираната религия. През същия период, от 1960 до 1980 г., когато аз самият се борех с несъответствията между религиозната вяра на децата и собствените ми еволюиращи духовни възгледи, от същите институции отпаднаха огромен брой американци – 84% от юдаистите, 69% от „умерените“ протестанти и 61% от „консервативните“ плюс 67% от католиците.

През последното десетилетие още 14,3 милиона американци напуснаха своите организирани религии, за да се появи и една нова социална категория – на „ничиите“ (*nones*), т.е. онези, които отговарят отрицателно на въпроса за религиозната си принадлежност в анкетите и формулярите. Но от общо 30-те милиона „ничии“ американци определящите се като *атеисти* са по-малко от милион.<sup>2</sup> А това означава, че поне 29 милиона американци търсят лична връзка с Бога, т.е. някаква по-висша от тях сила, наричана и с ред други имена – Изворът, Божественото, Творецът, Великият дух, Сврѣхбитие и т.н. (включително и „Висшата енергия“). Тези хора са духовни търсачи.

Търсенето на духовни истини и пряка връзка с божественото е част от нашата човешка участ. Един от пионерите на психотерапията, Карл Густав Юнг, а и много други преди и след него, са знаели, че тези търсения са и една могѣща тема, постоянно звучаща в човешката природа. Според Юнг всички ние споделя-

---

<sup>1</sup> Тази теза (позната в безброй перифрази) е от *Le Phénomène Humain*, 1955. Вж. и българския превод: *Човешкият феномен* (Аргес, 1994).

<sup>2</sup> Ричард Докинс обяснява това „въпиешо несъответствие“ с други фактори (страхът от обществена изолация и т.н.) – вж. *Делюзията Бог* (Изток-Запад, 2008).

ме и едно дълбинно ниво на съзнание, което нарича „колективно несъзнавано“: един неизчерпаем резервоар за човешки преживявания и представи, включително и онези образци за психологическо поведение, т.нар. архетипи, формирали се в хода на хилядолетията. Сред тези архетипи е и Търсачът.

Което пък означава, че мнозина от нас са *звани*<sup>1</sup> да поемат пълна отговорност за душевното си състояние, за да станат в един момент и духовни търсачи. Отдръпването от организираната религия явно е част от една по-мощна тенденция, обхващаща и ред други житейски сфери. Може би най-добре документирано е онова паралелно развитие на грижите, които полагаме за своите тела. Според докладите на Националния здравен институт 36% от днешните американци използват една или друга форма на „допълнителна или алтернативна медицина“ (ДАМ). Ако прибавим към същата категория и мегавитаминната терапия, бройката им би скочила на 62%.

Търсачите на по-добро физическо здраве все по-често напускат конвенционалната западна медицина с нейните доктринерски методи, базирани на едностранчиво тълкуваната „наука“, за да изпробват най-различни алтернативни системи като хомеопатия, натуропатия и Аюрведа. Преди трийсет години тези модалности бяха приктически непознати в САЩ. Днес обаче десетки и стотици хиляди се подлагат на терапии на биологична основа (от рода на хранителни добавки и/или билки), наред с хиропрактика, остеопатия, енергийно лечение, масажна терапия и акупунктура, за да решават здравословните си проблеми.

Духовните търсения и лечението на телесни заболявания се пресичат в сферата на т.нар. психосоматична медицина, изследваща сложните взаимодействия между човешкото съзнание и организъм. Тук терапията включва йога, медитация и други релаксиращи упражнения (плюс най-различни духовни практики).

---

<sup>1</sup> Срв. Мат. 20:16 („Мнозина са звани, а малцина – избрани“).

Промененото ни отношение към тялото – и най-вече това, че вече поемаме лична отговорност за него, вместо да я предоставяме на „професионалистите“ – намира поразителен паралел и в духовната сфера. По същия начин, както дирят физическо изцеление извън здравната система, с която са израсли, днес все повече хора се стремят към някакъв свой духовен живот извън структурите на организираната религия.

За много представители на нашата култура обаче е трудно да признаят разликата между религия и духовност. Смесването им задържа немалко потенциални търсачи в рамките на организираната религия, макар и тя отдавна да не им носи удовлетворение. Разбира се, често ги обземат и съмнения (като мен навремето), че „лоялността“ им към дадена религиозна организация всъщност забавя собствения им духовен прогрес. Въпреки това остават верни на религията, защото смятат, че няма друг начин да се свържат със *своя* божествен Източник.

Да, религията предлага връзка с божественото – но при определени условия (включващи и какви ли не правила за нашето поведение). На челно място сред тях е представата, че връзката с нашия Източник зависи изцяло от посредничеството на една или друга църква и съответния клир. С други думи, все някога ще стигнем и до „Бога“, но за целта ни е нужна една по-авторитетна патерналистка фигура – жрец, свещеник, равин, проповедник или друг „специалист“ по метафизика. Което пък предполага, че сами не можем да осъществим подобна връзка, камо ли да я поддържаме... Проблемът е, че самата религия не оставя свободно място за духовни търсения, защото вече разполага с всички отговори. От теб се иска *вяра* – и нищо повече.

Личната духовност обаче е свършено различна от религиозността. Духовността е съдържанието на религията (поне в оптималния вариант), но тя се изразява и в нашето самоосъзнаване като човешки същества, живеещи в един многоизмерен свят и свързани със своя Източник плюс всички останали твари. Знаем, че в нас има *много повече* неща, отколкото можем да видим и докоснем. Именно това „много повече“ е и сферата на духа. Знаем също, че човешкият опит е като айсберга – вижда се

само върхът му, т.е. една нищожна част от цялото. А ако започнем да прилагаме тези знания и в ежедневието си, ще издигнем човешкото у себе си и до онова възжелено ниво на взаимовръзка с всички твари и цялото съществуване.

Предизвикателството към търсача е следното: той трябва да изгради солидна аргументация за своята духовност. А това ще рече и да преодолее безброй изкушения – да следва *своя* път, вместо поредния самонадеян гуру и/или маниакален ръководител на семинари, както и да избягва сантименталните откровения на повечето днешни автори на „въдъхновяващи творби“. Търсенето на смислена духовност е нещо сериозно, изискващо всеотдайност и от сърцето, и от ума.

Духовният търсач изгражда своя вътрешен живот въз основа на личния си опит с божественото. Така той стига и до своята спиритуална философия – открита, чистосърдечна и постоянно развиваща се, за която пък черпи от най-различни духовни и хуманистични традиции. Някои търсачи дори се връщат (изцяло или частично) към религията на своите деди, но преосмислена и *одухотворена* по съвършено нов начин.

Благодарение на тази лична философия, мотивираща и осмисляща целия ни живот, ние се превръщаме и в своеобразни „сврѣхчовеци“, стъпили с единия си крак в земното, а с другия – в мистичното, т.е. онези непознати селения, където постигаме „единение“<sup>1</sup> с целия всемир. Осъзнаването на горното ни кара да посветим живота си на определени принципи, например служенето на общото благо. Според мен здравословният духовен живот се изразява и в това – до каква степен се съобразяваш с потребностите на *другите*.

Много хора остават членове на една или друга религиозна общност, защото се притесняват, че ако я няма религията, и децата им няма да получат нужните морални напътствия. Нерядко ги притеснява и мисълта, че ще трябва сами да култивират своята духовност – без услугите на професионални „консултанти“ и

---

<sup>1</sup> От гр. *ἐνώσις* – мистичното сливане с Абсолюта, но и възстановяване на изначалното единство на цялото съществуване.

„надзорници“. Ако подобни опасения все още ви обвързват с някой набор от възгледи, отдавна престанали да подхранват душата ви, онова, което следва в тази книга, ще ви покаже, че има живот и след... религията.

А ако сте напуснали организираната религия и търсите път към по-богат и *лично ваши* духовен живот, тук ще намерите и по-детален план за действие (базиран и на собствения ми опит). Аз самият съм бил в монашески орден, което ще рече, че съм бил и религиозен в пълния смисъл на думата. Сега, извън религията, се опитвам да водя един по-одухотворен, но и вдъхновен живот, бидейки свързан със своя Първоизточник и всичко останало, на което Той е дал начало.

Станеш ли духовен търсач, ти поемаш и пълна отговорност за изграждането на своята връзка с Божественото. За някои този път едва ли ще е лек (както не бе лек и за мен, особено в определени моменти), но мисля, че наградата – откриването на Първоизвора и радостта от „единението“ – си струва преживените несгоди.



Част I

# Началото

---





## Глава I

# Една по-мощна картина

*Истината е в самите нас; тя не се поражда  
от външни неща, каквото и да си въобразяваме...*

Робърт Браунинг, „Парацелз“

Преди години изкарах един курс по медитация (с малка група инструктори) в колежа, където преподавах. Курсът, чиято основна цел бе „редуцирането на стреса“, се събираше веднъж седмично за два часа. Бях запознат с медитацията от по-ранните си монашески преживяния и, общо взето, знаех какво да очаквам. Първите две седмици всичко течеше нормално и донякъде предвидимо. Но към края на третата ни сбирка се случи и нещо по-необичайно.

Както си седях на пода – с кръстосани нозе и притворени очи, концентриран изцяло в дишането си – изведнъж усетих, че се измъквам от телесната си обвивка и политам някъде нагоре. Първата ми реакция бе прилив на тревожност, но след няколко мига преодолях страха си от неочакваната раздяла с тялото, а и от вероятността да не се завърна в него. Постепенно се отпуснах – и потънах в едно приятно усещане за безтегловност. Така изплувах до тавана, а после се плъзнах по покрива и се зареях в нощното небе...

Имах чувството, че съм огромно прозрачно кълбо – един безукорно сферичен сапунен мехур. По някое време се понесох и в космоса. Установих, че мога да летя бързо и дори да маневрирам във всички посоки. Точно тогава ми хрумна да се устремя с максимална бързина към една далечна и студена бяла светлина.

Както си летях, погледнах встрани и забелязах още един сапунен мехур, досущ като мен. Запърхах натам и за моя голяма изненада се *слях* с него – два мехура, образуващи едно цяло. По време на самото ни сливане успях и да му разкажа една история. Това бе историята на моя живот на Земята. Щом приключих, другият мехурко пък ми разказа *своята* история.

Като се разделихме, забелязах, че има и други мехури, може би милиони, носещи се с различна скорост към същата онази далечна светлина. Пикирах над един мехурко, сляхм се и аз отново разказах историята си, но този път си спомнях много повече неща, а и смисълът им като че ли ми бе по-ясен...

Точно в този момент занятието приключи. Поех дълбоко въздух и отново влетях в залата – и собственото си тяло. Колегите ми се заизнизваха безшумно оттам, а инструкторът взе да прибира вещите си. Аз пък бавно се измъкнах от лотосовата поза и се изправих в цял ръст. Изведнъж дланта ми се озова на лицето ми, за да избърше една сълза, за която дори не си спомнях, че съм пролял. И тогава си казах:

– Знам ли, може и да сме *разказвачи*...

Когато пристъпих към тази книга, си припомних и видението с реешите се сфери<sup>1</sup>. Какво всъщност бях преживял – мимолетен полет на въображението? Кое не изключваше и възможността да е било нещо много по-дълбоко. Дали не се бе откряло някакво прозорче към вечността, за да ми разкрие и една тайна?... Кои сме ние? Може би тъкмо разказвачи. Защо сме тук ли? За да събираме истории, които после да споделяме помежду си. Тези истории изграждат съдържанието на нашия жизнен път.

Така пред очите ми започна да се разкрива и историята, която бях писал досега – с различните степени на самоосъзнаване, последвали мига на моето раждане. Подобно на всяка друга (включително и *твоята*, читателю), тя си имаше възходи и падения, както и неочаквани обрати. Май бях обръщал твърде голямо внимание на някои странични сюжетни линии, да не

---

<sup>1</sup> Кое то някои биха определили като *ексоматично* (или извънтелесно) преживяване, известно и със съкращението ОВЕ (от *out-of-body experience*).

говорим за излишните отклонения. Но като оставим настрана тези пропуски, поне *темата* вече придобиваше по-ясен облик. Очевидно бях прекарал немалка част от живота си в търсене на своя духовен аз.

Вероятно в това отношение моята история доста напомня и вашите. Аз самият смятам, че всички сме *призвани* да изследваме духовните си селения. Кога дочуваш този зов и в какво се изразяват търсенията ти – това при всеки е различно. Но самият порив да се отскубнеш от тесните рамки на тялото, за да се зарееш и в онези вътрешни селения, които иначе няма как да видиш и докоснеш, явно е наша вродена черта. Ти и аз сме търсачи на духа. Затова пристигаме на този свят и изживяваме своята житейска орис. Дали го осъзнаваме, или не, е отделен въпрос, но и двамата се заемаме с търсене...

И така, кои сме ние? Какво правим тук? Откъде сме дошли? И къде отиваме? Дали сме нещо повече от телата си? И дали сме живяли, преди да се родим? Ще заживеем ли пак, след като умрем? И защо изобщо умираме? Какво се случва с нас след смъртта?... Рано или късно тези въпроси се пораждат у всекиго. И със самото им задаване ние започваме да отхвърляме добре познатата ни телесна обвивка, за да се пренесем в селенията на духа, за които знаем малко, но пък неудържимо ни привличат.

По традиция мнозина „звани“ търсят отговорите на тези, а може би и стотици други духовни въпроси в рамките на организираната религия. Ходим по църкви, синагоги, джамии, храмове и ашрами, водени от едно и също желание – да научим нещичко за своето предназначение тук, на Земята, и евентуалната му връзка с нечий по-висш „промисъл“. Наред с това се опитваме да удовлетворим и дълбокия страстен копнеж, който всички изпитваме – да установим връзка с един свят, неподвластен на разтлението.

За някои отговорите, давани от религията, не са адекватни, ако изобщо може да се нарекат „отговори“. Вместо това религията предлага един готов набор от метафизични представи, които трябва да приемаш „на вяра“. И тогава пред търсача се откриват две възможности. Едната е да остане в рамките на организирана-

та религия и да се опита да извлече някаква полза от ситуацията (примерно да я накара да „заработи“ за него). Другата е да се откаже от възможността за какъвто и да е смислен духовен живот и така да се обрече на безплодни лутания в зоната на здрача.

Само че ние, читателю – ти и аз, – разполагаме с много по-богат избор и именно за него разказва тази книга. Да, можеш да водиш смислен и най-вече удовлетворяващ духовен живот и *извън* религията; това ти го гарантирам! Да потърсиш собствената си духовна идентичност е твое изконно право. Винаги можеш да напуснеш една религиозна система, щом тя не те вдъхновява и не подхранва духовните ти възжелания. Можеш да отхвърлиш ограниченията ѝ, за да се заемеш с по-мащабни *човешки* въпроси. И по-важното: можеш да пожънеш и успех в това наистина свято дело!

Живеем в изумително време на преход и преобразяване. И една от житейските сфери, търпящи фундаментални промени, е самият начин, по който подходяме към своя божествения Източник. Желанието да експериментираш в тази насока вече е част от културния мейнстрийм. Появи се и пейоративното понятие „религия на самообслужване“ (*cafeteria religion*)<sup>1</sup>, обхващащо всички онези, които подбират своите религиозни убеждения и практики като в заведение за бързо хранене – без да робуват на догми и предразсъдъци, а съобразно личните си предпочитания.

Религиозният пейзаж на сегашния етап от човешката еволюция е пъстър и разнообразен. Можеш да си последовател на някоя организирана религия и най-редовно да ходиш на църква. Но е възможно и друго – да си свързан с дадена общност, примерно методистка, презвитерианска, римокатолическа, баптистка и пр., но да не участваш активно във вътрешния ѝ живот. Или пък да посещаваш, дори и рядко, сбирките на някоя квазирелигиозна организация от рода на унитариянските или сциентистките<sup>2</sup>, но

<sup>1</sup> Или „Духовност без религия“ (вж. и <http://www.apologeticsindex.org/c43.html>).

<sup>2</sup> Диспенза има предвид т.нар. Нова мисъл (или Ново мислене, *New Thought*): движение, възникнало още през XIX в. в САЩ, в което могат

да намираш традиционните изповедания за „твърде закостенели“. Да не говорим, че връзката ти с религията може и да е от чисто културно естество.

От друга страна, може и да не си свързан с никоя религия. Например през 60-те години на миналия век всички утвърдени религии в САЩ (а и в много други части на света) преживяха внезапен отлив на членове – а тези, които скъсаха с религията на дедите си, най-често не я включваха и във възпитанието на своите деца. Така че съществува и такава вероятност – да си отраснал в нерелигиозна среда и едва сега да започваш духовните си търсения, имайки само смътна представа за тези неща...

А ако си като милиони други в този исторически момент, най-вероятно поне *няколко* от гореизброените сценарии се въртят в мислите ти. Например може да си свързан генетично с еврейската култура и да харесваш определена музика, танци, гозби и традиционни обичаи, но по ред причини основните постулати и ритуали на юдаизма да не ти говорят почти нищо, особено в твоята ежедневна среда. Може да цениш ислямските обичаи и правила за поведение (с тяхното ударение върху гостоприемството и респекта към другия), но да отбягваш джамиите, защото религиозните възгледи зад тези обичаи не те вдъхновяват ни най-малко. Може да ти харесва личната философия на някой католически светец като Франциск Асизки, но не и да си „примерен“ католик, тъй като доктрините на Римокатолическата църква отдавна не те вълнуват.

Когато папа Йоан Павел II почина през 2005 г., стотици хиляди се стекоха в Рим, за да му отдадат последна почит. Пред базиликата „Св. Петър“ се заизвиваха безкрайни опашки; хората чакаха с дни и нощи, без да се притесняват от лошото време, за да се поклонят пред тленните му останки. Но когато от медиите ги питаха защо полагат такива „титанични усилия“, немалко от опечалените казваха, че дори не са католици. А други, определили се като католици, добавяха, че не одобряват отношението

---

да членуват цели деноминации, но и отделни лица, необвързани с никоя религиозна общност.

на Църквата към контрола над раждаемостта, абортите, гей правата и ред други социални проблеми. А в Рим са дошли да почетат моралната доблест на Йоан Павел II и неговата хуманитарна дейност. И всички се възхищаваха на всеотдайността, с която покойният бе следвал *своя* духовен път...

Може би и ти си като тези „разтерзани, но искрени пилигрими“ – стъпил с единия крак в организираната религия, а с другия извън нея. Не е толкова важно къде попадаш в спектъра на вероятностите, а това, че темата за религията наистина те вълнува. И тя е не само твоя грижа, защото отношението ти към религията се отразява и на отношението ти към хората, които срещаш в живота си. Може би се притесняваш, че ако са лишени от религия, твоите деца (че и тези на другите) няма да получат и подобаващо морално възпитание. Това поне е достатъчен довод за някои по-грижовни родители да си останат в рамките на религията, колкото и неуютно да се чувстват там. Възможно е също да се страхуваш, че щом се разделиш с религиозната си принадлежност, ще прекъснеш и връзката с родителите, лелите, чичовците и братовчедите и повече няма да разчиташ на тяхната подкрепа.

Понякога перспективата да поемеш по свой духовен път ти се струва не само смущаваща, но и опасна. Самата мисъл да се разделиш с религията си (ако вече не си го направил) ти навява угнетение, гняв, тъга или пък... срам. Подобни преживявания са нещо обичайно за всеки изправен пред такъв избор. На определени етапи и аз съм изпитвал такива емоции, но колкото и „типични“ да са, че и „предвидими“, те могат да бъдат и ужасно потискащи...

Познавам до болка този „пресечен терен“ между организираната религия и личната духовност. Знам какво е да бродиш из ничия земя... Но знам и какво те очаква, щом постигнеш духовните си възделения: вътрешен покой, радост и чувство за съпричастност към целия всемир. Затова на следващите страници ще разкажа историята на моето пътешествие (както един голям сапунен мехур би я споделил с друг).