

1

ОСНОВИТЕ

Да започнем с простото и очевидното. Виждате с очите си, чувате с ушите си, усещате с тялото си и мислите с мозъка си. Но вие не сте своите очи, уши, тяло или мозък – това са само средствата, чрез които възприемате света. Тогава, какво сте? Не забравяйте: онова, което може да ви се отнеме, това не сте вие. Както и без своите дрехи и коса, голи или плешиви, вие сте си вие.

Сега отделете своето тяло и мозък. Какво остава? Знаете ли, че хора са се връщали към живота, след като са били мъртви няколко минути, помнейки всичко, което се е случило, докато са били мъртви? Да, понякога си спомнят за това как са витаели над своите безжизнени тела, виждайки и чувайки лекарите и сестрите работещи върху тях, а може би са отлитали по-далеч и са изследвали света, преди да се върнат към живота*. Дори и без своите тела и мозъци, те някак си са били живи, осъзнавали са и изпитвали преживявания. Това показва, че те не са телата си, както и вие не сте.

Мислете за тялото си като за действащо лице във видео игра. За да си взаимодействате със света на играта, трябва да изиграете действащо лице в играта. Но вие не сте действащото лице; вие просто го управлявате от място извън играта. Същото се отнася за тялото ви. За да си взаимодействате с физическия свят, се нуждаете от физическо тяло. Чрез тялото, вашият ум, съществуващ извън този свят, може да играе играта, наречена живот. Когато играете видео игра в първо лице, в която гледате през очите на действащото лице, може да ви се стори, че се намирате в главата му, но в действителност вие седите пред компютъра. По подобен начин, въпреки че се чувствате вътре в

*NDE, *Near Death Experiences* (преживявания близки до смъртта),
Out of Body Experiences (извънтелесни преживявания)

своята физическа глава, вие всъщност се намирате далеч извън нея, в друго измерение.

Когато тялото ви умре, това е точно както да умрете в играта. Нищо не се случва на *истинския* вас, защото, ако си спомняте, вие не сте своето тяло. Истинският вие, който всъщност е вашият ум или дух, ще се поскита за малко наоколо, може да прекрати играта за сега, а може да започне нова игра като ново действащо лице. Но в този живот имате само един опит, така че е важно да останете живи колкото е необходимо, да поддържате своето здраве и енергия на добро ниво, докато се забавлявате с играта.

Истинският вие сте роден в това тяло, в този свят, и сте забравили, че то е само действащо лице в играта. Не си спомняте откъде идвате, къде отивате, защо играете играта и каква е целта ѝ. Всичко това е получено опаковано в ежедневните преживявания. Но сега се учите какво всъщност представлявате: дух, който не може да бъде наранен или убит, дори ако тялото бъде наранено или убито. И също както в играта, някои от нещата, които се случват, са писани, т.е., от самото начало предвидени да се случат.

Етерично и астрално тяло

За разлика от тялото, вашият ум изобщо не е физически. Не можете да го пипнете или претеглите. За да действа този нефизически ум чрез физическото тяло, е необходима връзка между него и междинните слоеве, които ги свързват. Тези слоеве са познати като етерично и астрално тяло. Те имат формата на вашето тяло, но са физически само доколкото да повлияят на тялото, докато са под влияние на ума. Обикновено етеричните и астралните тела не се виждат, но с особено зрение или специални прибори можете да ги откриете.

Етеричното тяло изглежда като призрачно светещо копие на вашето физическо тяло*. То е енергиен модел, който

**etheric body (етерично тяло), subtle energy body (фино енергийно*

управлява вашите биологични клетки така, че да растат и имат организирано поведение, поддържайки ви живи и здрави. Представете си етеричното тяло като магнитно поле, което привлича куп метални частици, насочвайки ги по определен модел. То прави същото нещо на клетките във вашето физическо тяло. Без етеричното, вашето физическо тяло в края на краищата би се разпаднало. Хора, които са изгубили крайници при катастрофа, често продължават да усещат нещо, въпреки че са останали без физически крайник[†] – те усещат етеричната част, която е останала непокътната. Обикновено етеричното покрива вашето физическо тяло, но по време на сън, то може да се разшири и да витае малко над него. Енергията, от която е съставено етеричното тяло, е жизнена енергия. Свежите плодове и зеленчуци имат много такава енергия, защото са живи, и всеки знае, че свежото е по-здравословно от сготвеното, но не всички знаят, че това е така, защото готвенето премахва етеричната жизнена енергия от храната.

Дори по-малко физическо от етеричното, но по-жизнено и сложно е астралното тяло. То действа върху етеричното тяло така, както етеричното действа върху физическото. В общи линии, то влияе върху формата и поведението на етеричното тяло. Това, което прави астралното тяло различно, е, че вместо да управлява жизнената енергия, то управлява емоционалната и творческата енергия. Вместо да движи клетки в тялото ви, то движи чувствата ви. Видът на чувствата, които редовно изпитвате, определят формата и цвета на астралното ви тяло. Но понеже астралното тяло е толкова близко до ума, начинът, по който то изглежда, често е по-символичен от всичко останало[‡]. Например, един гневен или зъл човек ще има изкривено и заплашително астрално тяло, макар и физическото му тяло да изглежда нормално.

тяло)

[†]*phantom limb phenomenon* (явление крайник-фантом)

[‡]*astral body* (астрално тяло), *astral plane* (астрално ниво), *aura* (аура)

И така, да обобщим: умът влияе на астралното, астралното влияе на етеричното, а етеричното влияе на физическото тяло. По този начин умът може да управлява тялото. Ако постоянно имате негативни мисли, това ще повлияе на астралното ви тяло и ще го изпълни с негативни емоции, които от своя страна ще повлияят върху етеричното, като го направят по-тъмно и по-слабо, което с течение на времето ще причини заболяване на физическото тяло. Следователно, за да останете здрави, е важно да не живеете постоянно под стрес, безполезни негативни мисли и лоши чувства.

Трябва да отбележим също, че децата по-лесно се разболяват, отколкото възрастните. Това отчасти е така, защото физическата им имунна система все още не е достатъчно развита, за да се преборва с болестите, а и отчасти, защото етеричното им тяло е по-уязвимо и по-слабо. Ако ядете повече жива храна, като например плодове и зеленчуци, фокусирате се върху радостните неща в живота, които ви изпълват с благодарност, и престанете да се грижите за онова, което не можете да промените, то значително ще намалите честотата на заболяване, независимо от възрастта си.