

Открих нещо, което е и просто, и лесно, и естествено, и достъпно за всеки, а не е само за избраници! Обикновено ние концентрираме вниманието си върху нещо... върху определен отрязък от действителността или върху определена дейност, която извършваме. Това насочено внимание автоматично изключва всичко останало, което се превръща в периферно, минава на заден план, става незабележимо или неосъзнато, защото нашето внимание или съзнание е фокусирано върху конкретно нещо, което е просто част от цялото. Но заради възприятието на нещото, ние губим възприятието на цялото. Какво се случва обаче, ако вниманието ви не е фокусирано върху строго определено нещо, а се опитвате да обхванете цялото... Опитвате се да възприемете едновременно всичко, което е около вас? С други думи, когато съзнанието ви не е фрагментарно, а цялостно, всеобхватно. Ако го направите, ще откриете, че се изпълвате с екстаз... започвате да вибрирате, да се олюлявате от екстаза, който спира, накъсва дъха ви. Естетствено няма как да задържите това екстазно състояние за постоянно, тъй като тялото ви, сърцето ви няма да издържи, а и в живота е необходимо да има промяна, разнообразие, защото постоянното, еднообразното омръзва, отегчава, умъртвява... Но пък винаги, когато искате, може да се връщате към това екстазно съществуване, да го възкресявате в себе си и то да ви изпълва със стимул и вдъхновение. Убеден съм – всеки притежава тази способност! Екстазът е заложен в самите основи на Битието... в самите основи на съществото ни! Не ви говоря празни приказки, нито пък ви развивам красиви философии, теории. Всичко, което споделям, предлагам, се базира на моя опит, практично е и всеки може да го изпита и да се убеди в истинността му.