

Спонтанното удовлетворяване на желанията

Дийпак Чопра

Толкова елегантно написана, колкото „Неподвластни на възрастта и времето" и толкова практическа, колкото феноменалната „Седемте духовни закона на успеха", тази новаторска книга на Дийпак Чопра, съдържа следното драматично прозрение: всекидневните съвпадения не само носят определен смисъл, но ни позволяват да надникнем в безкрайните възможности, съдържащи се в сърцевината на всичко около нас. Получавайки достъп до извора на създанието, буквално можем да пренапишем съдбата си според собствените си желания.

От това стъпало на безгранични възможности се свързваме с всичко, което съществува и което ще се осъществи. В такъв случай „съвпаденията" могат да се възприемат като безценни указания за дадени обекти от живота ни, в които трябва да се вслушаме. Колкото повече разпознавате съвпаденията и тяхното значение, толкова повече се свързвате със скрития свят на необятните възможности. Точно тук започва магията. В този момент постигаме спонтанното удовлетворяване на желанията. Във време, когато световните събития ни карат да се чувстваме особено уязвими и незначителни, Дийпак Чопра възвръща усещането ни за неподозираните сили вътре в нас. Чрез специфични правила и упражнения той ни дава оръдията, с които да създадем величествения и чуден живот, който е наше изконно право.

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод

ПЪРВА ЧАСТ

Обещанието на безграничния потенциал

1. Материя, разум и дух
2. Синхронизъм в природата
3. Природата на душата
4. Намерение
5. Ролята на съпадението
6. Желания и архитипове

ВТОРА ЧАСТ

Проправяне пътя на съдбата

7. Медитация и мантри
8. *Първи принцип:*
Вие сте гънка в тъканта на космоса
9. *Втори принцип:*
В огледалото на взаимоотношенията съзирам своята нелокализирана същност
10. *Трети принцип:*
Овладейте своя вътрешен диалог
11. *Четвърти принцип:*
Намерението изтъква шарките в платното на вселената
12. *Пети принцип:*
Обуздайте хаоса на емоциите
13. *Шести принцип:*
Наслаждавайте се на танца на космоса
14. *Седми принцип:*
Разкрийте заговора на невероятностите
15. Как да изживеем синхроничната съдба

ЕПИЛОГ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ЗА АВТОРА

*Аз, огнена светлина на Божествена мъдрост,
Вдъхвам красота на равнините,
Дарявам блясък на водите,
Запалвам слънцето, луната и звездите,
С мъдрост възцарявам ред,
Крася земята.*

*Аз съм вятърът, който разлиства гората.
Аз съм дъждът, роден от росата,
От който тревите се смеят
И празнуват живота.*

*Аз извиквам свещения дъх на сълзите.
Аз съм стремежът към доброто.*

Хилдегард от Бинген¹ (1098-1179)

УВОД

Чудесата се случват всеки ден. Не само в затънтени, провинциални кътчета или на свещени места на другия край на планетата, а тук, в собствения ни живот. Те избликват от скрития си извор, обгръщат ни с възможности и изчезват. Те са метеорите на нашето всекидневие. Когато видим падаща звезда, тя ни се струва вълшебна поради своята рядкост, но всъщност такива „звезди“ прекосяват небето през цялото време. Просто не ги виждаме през деня, а през нощта ги зърваме само ако случайно погледнем където трябва в ясното, тъмно небе.

Макар и да ги мислим за изключителни, чудесата всеки ден прекосяват и нашето съзнание. Ние избираме дали да ги забележим, или подминем, без да съзнаваме, че биха могли да променят съдбата ни. Ако приемем, че чудесата съществуват, само след миг животът ни може да се преобрази в шеметно изживяване, по-чудесно и вълнуващо, отколкото в най-съкровения ни мечти. Пропуснем ли ги, случаят отлита завинаги. Въпросът е бихте ли разпознали чудото, ако го видите? И ако го разпознаете, как бихте реагирали? И ако по някакъв начин можехте да оркестрирате своите собствени чудеса, кои чудеса бихте избрали?

Извън физическата ви същност, извън мислите и емоциите ви, у вас съществува поле на чиста потенциалност; от това място всяко нещо е възможно. Дори чудесата. Особено чудесата. Тази част от вас е втъкана във всичко останало, което съществува, и всичко, което предстои да се появи. Аз съм посветил живота си на изследването и изучаването на начините на проникване в безкрайното поле от възможности, за да пренасочим и подобрим своя живот в материален, емоционален, физически и духовен план. В предишни мои книги вниманието ми бе насочено към определени резултати. Например писал съм нашироко как да придобием свършено здраве, да намерим пътя към любовта, как да опознаем Бог. Настоящата книга има по-обхватна цел - да ни напътства как да достигнем до истината, която се крие зад всекидневния живот, и по този начин да открием своята истинска съдба, и как да я моделираме. Това е пътят към вашето самоосъществяване и възможно просветление.

Вече повече от десетилетие съм запленил от идеята, че съвпаденията участват в насочването и оформянето на живота ни. Всички ние сме изживявали случки, считани за изумителни и тайнствени. Да речем, че при подреждането на гардероба се натъквате на подарък от някого, с когото не сте разговаряли от години, и само след час след това същият този човек ви се обаждат по телефона най-неочаквано. Или пък сте прочели във вестника статия за експериментално лечение на рак на кожата и без видима причина решавате да я запазите. Месец по-късно ваш роднина се обаждат, за да сподели, че току що е получил диагноза рак на кожата, и информацията от статията, която сте запазили, повлиява върху неговия избор и в крайна сметка спасява живота му. Или може би колата ви се поврежда наред с пуст път и тъкмо сте се примирили, че ще заседнете там с часове, когато първото появило се превозно средство се оказва камион за изтегляне на коли на буксир.

¹ Германка, родена в благородническо семейство, тя получава образование в бенедиктинския манастир край Бинген, в близост до сегашния гр. Майнц. На 43г. става игуменка, което не спира изумително разнообразната и творческа и научна дейност, включваща богата кореспонденция с католически светили, книга за мистичните и видения, две книги върху естествена история и медицина, моралистичната пиеса *Ordo Virtutum*; в областта на музиката е известна със своите антифони, химни и религиозни разкази, изпълнени с мистични образи и богати сложни музикални теми. - Б. пр.

Могат ли подобни моменти да бъдат приписвани на случайното съвпадение? Разбира се, че могат, но при по-внимателно вглеждане те могат да се окажат проявяващи се чудото. Всеки път, когато имаме подобни изживявания, можем да изберем да ги пренебрегнем като чиста случайност в един хаотичен свят или да ги разпознаем като потенциално променящи живота ни събития, каквито могат да се окажат. Аз не вярвам в безсмислените съвпадения. Вярвам, че всяко съвпадение представлява послание, насочване към определен аспект от живота ни, изискващ нашето внимание.

Вслушвали ли сте се някога в онзи тих, спокоен вътрешен глас, скрит някъде дълбоко у вас? Случвало ли ви се е да имате усещане „в червата“ за нещо или някого? Този вътрешен глас и това ваше усещане „в червата“ е някакъв вид съобщение, на което обикновено си е заслужавало да обърнете внимание. Съвпаденията са и вид послание. Като обърщате внимание на случайните съвпадения в живота, вие можете да се научите да чувате по-ясно техните послания. А чрез разбирането на силите, формиращи съвпаденията, можете да започнете да влияете върху тези сили и да създавате собствени съчетания от значими съвпадения, да се възползвате от възможностите, каквито са всъщност, и да възприемете живота като непрестанно разкриващо се пред вас чудо, вдъхващо благоговение във всеки един миг.

Повечето от нас живеят до известна степен в страх, безпокойство, напрежение. Ние сме като деца, играещи на криеница, на които хем им се иска да бъдат намерени, хем се надяват това да не стане и гризат ноктите си в нервно очакване. Тревожим се, когато добрият случай ни се представи, и се крием още по-дълбоко в сянката си, обзети от страх. Не по-този начин трябва да изживеем живота си. Хората, които разбират истинската същност на природата, онези, които някои общества наричат просветени, губят всякакво чувство на страх и безпокойство, отърват се от всякаква тревога. Щом веднъж разберете начина, по който животът функционира — или онзи поток от енергия, информация и разум, който направлява всеки отделен момент - ще започнете да проумявате изумителния потенциал, който моментът съдържа. Светската суета просто престава да ви занимава. Сърцето ви олеква и се изпълва с радост. И ставате свидетел на все повече и повече съвпадения.

Когато живеете, оценявайки съвпаденията и техния смисъл, вие се свързвате с всеобхватното поле от безкрайни възможности. Ето къде започва чудото. Аз наричам това състояние „синхронична съдба“, при което става възможно да постигнете спонтанно осъществяване на всяко свое желание. Синхроничната съдба изисква да получите достъп до онова място, скрито дълбоко у вас, като в същото време се пробудите за сложния танц на съвпаденията навън, във физическия свят. Тя изисква разбиране на дълбоката природа на нещата, осъзнаване извора на разума, сътворяващ вселената безкрай, с намерението да се възползвате от разкриващите се възможности за промяна при тяхната поява.

Преди да изследваме тази тема в дълбочина, нека извършим малък експеримент.

Затворете очи и помислете какво сте правили през последните двадесет и четири часа. След това се върнете назад в паметта си оттам, където сте в момента, точно до същия момент от предишния ден. Опитайте се да възпроизведете мислено възможно най-много подробности от онова, което сте вършили, мислите, които са минавали през ума ви, и чувствата, които сте изпитали в сърцето си.

Докато правите това, изберете една тема от последните двадесет и четири часа и насочете вниманието си именно към нея. Не е задължително тя да е нещо значително или драматично - просто нещо, с което сте се занимавали през деня. Ако сте ходили в банката, може да изберете темата пари или финанси. Ако сте играли голф или тенис, насочете вниманието си към спорта. Помислете върху темата няколко секунди.

А сега се върнете мислено пет години назад. Съсредоточете се върху днешната дата и се движете обратно година след година, докато стигнете до същата дата преди пет години. Вижте дали можете да си спомните в общи линии къде сте били и какво сте правили по онова време. Опитайте да си представите живота си онзи момент възможно най-ясно.

След като сте визуализирали ясно живота си такъв какъвто е бил преди пет години, внесете темата от последните двадесет и четири часа, върху която сте избрали да съсредоточите вниманието си - финанси, здраве, религии и пр. Сега проследете участието си в темата през последните пет години до настоящия момент. Опитайте се да си припомните колкото може повече случки от тази област на живота ви. Бихте могли да си спомните например за някое ваше

заболяване и как то ви е отвело от един лекар към друг, как може би сте решили да спрете пушенето и как това се отразило на различни аспекти от вашия живот, или пък диетата, която сте избрали, или някоя друга от десетките възможности. Давайте, започнете упражнението още сега.

Сигурен съм, че докато размишлявахте по избраната от вас тема - как се е развила в живота ви и какво отражение има върху сегашния ви начин на живот - сте открили много „съвпадения“. Голяма част от живота ни зависи от случайни срещи, поврати на съдбата или пътеки, внезапно отклонили се в нова посока. И е много вероятно избраната от вас единствена тема да се свързва с много други области от живота ви, макар на пръв поглед да е изглеждала съвсем незначителна. Проследявайки по този начин личната си история, можете да придобиете огромно прозрение за ролята, която случайността е изиграла в живота ви. Ще видите как дори ако дребна подробност се бе случила по различен начин, щяхте да се окажете другаде, с различни хора, заети с друга работа, движейки се по съвършено различна житейска орбита.

Дори да си мислите, че сте планирали целия си живот, се случват неща, които оформят съдбата ви по начини, които никога не сте си представяли. Съвпаденията, или дребните чудеса, които се случват всеки ден от живота ви, са загатвания, че вселената има много по-големи планове за вас, които дори не сте сънували. Моят живот, който за другите изглежда толкова ясно начертан, не престава да ме изумява. Миналото ми също е изпълнено със забележителни съвпадения, които ме доведоха до това, което съм днес.

Баща ми е служител в индийската армия като личен лекар на лорд Маунтбатън, последния генерал-губернатор на Британската империя в Индия. Докато изпълнявал задълженията си, баща ми прекарвал много време в компанията на лейди Маунтбатън и така станали приятели. Това приятелство го насърчило да кандидатства за стипендия за научна кариера в Кралския лекарски колеж, което го отвежда в Англия, когато съм бил шестгодишен. Скоро след това майка ми също напуска Индия, за да бъде край него известно време, и по-малкият ми брат и аз останахме на грижите на нашите дядо и баба.

Един ден получихме телеграма от баща ми в Англия, с която ни съобщаваше, че най-сетне е взел всичките си изпити. Това беше паметен ден за всички ни. Дядо ми, горд със своя учен син, ни изведе да празнуваме. Не е имало по-вълнуващ ден в нашия детски живот! Дядо ни заведе на кино, на карнавал и накрая на ресторант. Купи ни играчки и лакомства. Целият ден беше като приказка, щастлива въртележка. Но по-късно през нощта брат ми и аз бяхме събудени от ридания и плачове. Макар че не го разбрахме веднага, дядо бе починал и звуците, които ни бяха събудили, се оказаха риданията на оплаквачките. Тялото му беше отнесено и кремирано, а прахът му бе разпръснат над Ганг.

Това събитие остави дълбок отпечатък върху мен и брат ми. Нощем лежах буден и се питах къде е дядо ми и дали душата му е оцеляла по някакъв начин след смъртта му. Докато реакцията на брат ми бе различна — кожата му започна да се бели като при тежко слънчево изгаряне. Нямахме физическа причина за това, тъй че се консултирахме с различни доктори. Един мъдър лекар се досети, че неотдавнашните травмиращи събития в живота ни може би са оставили брат ми с усещането за уязвимост. Той предположи, че кожата му ще се оправи щом родителите ни се завърнат в Индия. И наистина, когато те се върнаха, заболяването премина.

Поглеждайки назад, виждам, че тези ранни събития бяха семената на занятието на моя живот - стремежа да разбера природата на душата, както и изследванията ми върху значението на връзката ум-тяло за здравето. Избраната от мен професия е дълга серия от случайности, която започва накъдето и да се обърна, в случая - със сприятеляването на баща ми и лейди Маунтбатън.

Други, на пръв поглед случайни събития, оказаха допълнително влияние. В училище най-добрият ми приятел беше момче на име Опо. Той имаше дарба за езика. В часовете по английски, когато трябваше да пишем есе, той винаги получаваше най-високите оценки. Освен това беше страхотно забавен. Всичко, което Опо правеше, исках да го правя и аз. Когато Опо реши, че иска да стане писател, аз направих същия избор.

Баща ми обаче мечтаеше да стана лекар. Когато седнахме да го обсъдим, му казах: „Не, не искам да ставам лекар. Не изпитвам интерес към медицината. Искам един ден да стана голям писател. Искам да пиша книги.“ Скоро след това, на четиринадесетия ми рожден ден, татко ми даде да прочета някои велики книги, сред които бяха „За човешкото несъвършенство“ на Съмърсет Моъм, „Ароусмит“ на Синклер Луис и „Великолепната страст“ на Лойд Дъглас. Макар тогава да не

го беше споменал, всички тези книги бяха за лекари. Те направиха толкова силно впечатление, че запалиха желанието ми да стана лекар.

Струваше ми се, че лекарската професия е идеалния път да се заема с изследването на духовността. Мислех, че като разкрия тайните на човешкото тяло, може би един ден ще достигна до нищото на душата. Ако не бях срещнал Опо, никога нямаше да развия вкус към литературата и писането. А ако баща ми бе подходил различно, противопоставяйки се на решението ми да стана писател, вместо да ме насърчи чрез литературата за лекарите, сигурно щях да стана журналист. Но тези на пръв поглед несвързани събития и тази паяжина от взаимоотношения - от лейди Маунтбатън до баща ми, до моя дядо и брат ми, до Опо — бяха синхронизирани едно с друго. Изглеждаше, сякаш някакъв заговор от случайности бе оформил личната ми история и ме бе довел до живота, на който се наслаждавам толкова пълноценно днес.

Всеки от нас е потопен в мрежа от съвпадения, която ни вдъхновява и ни помага да насочим живота си. Към настоящия момент моята съдба ме е отвела да напиша тази книга и да общувам с вас посредством думите върху тази страница. Самият факт, че в момента четете тези думи, че сте влезли в библиотеката или книжарницата, открили сте тази книга, решили сте да отгърнете корицата ѝ и влагате време и енергия да узнаете за синхроничната съдба, е едно от онези съвпадения, които притежават потенциала да променят живота. Какви обстоятелства ви доведоха до тази книга? Как избрахте именно нея сред десетки други? Какви промени бихте искали да направите в живота си, докато четете встъпителните редове?

Съзирането на паяжината от съвпадения в живота ни обаче е само първият етап към разбирането и изживяването на синхроничната съдба. Следващият етап е да развиете способност да разпознавате съвпаденията, докато те се случват. Лесно е те да се проследят в ретроспекция, но ако улавяте съвпаденията в момента на тяхното случване, ще бъдете в по-изгодна позиция да се възползвате от възможностите, които те предлагат. Освен това осъзнаването се превръща в енергия. Колкото повече внимание отделяте на случайните съвпадения, толкова по-вероятно е те да се появяват, което означава, че сте започнали да придобивате все по-голям достъп до посланията, които те ви изпращат, относно пътя и посоката на вашия живот.

Последният етап в изживяването на синхроничната съдба настъпва, когато сте осъзнали напълно взаимнообвързаността на всички неща, как всяко нещо влияе върху следващото, как всички те са в синхрон едно с друго. „В синхрон“ действия в съзвучие, като едно цяло. Представете си пасаж риби, плуващи в една посока, при което в един миг всички риби сменят посоката. Няма водач, който да ги напътства. Рибите не си мислят: „Рибата пред мен се обърна наляво, значи и аз трябва да завия наляво.“ Всичко става едновременно. Този синхронизъм се хореографира от велик, всепроникващ разум, съществуващ в сърцето на природата, и той се проявява у всички нас чрез онова, което наричаме душа.

Когато се научим да живеем на нивото на душата, се случват много неща. Осъзнаваме свършените модели и синхронични ритми, управляващи целия живот. Вникваме в моментите от нашата памет и опит, които са ни оформили в това, което сме днес. Страхът и тревогата ни напускат, докато наблюдаваме и проучваме света, разкриващ се пред нас. Забелязваме паяжината от случайни съвпадения, която ни обгръща, и си даваме сметка, че дори в най-дребните случки има скрит смисъл. Откриваме, че когато насочим вниманието и намерението си към тези съвпадения, можем да създадем определени резултати в своя живот. Свързваме се с всекиго и всичко във вселената и разбираме, че онова, което ни обединява, е духът. Отмятаме, завесата за магията, скрита дълбоко у нас, и ликуваме, пред новооткритата ни същност. Съзнателно формираме съдбата си в безкрайно многообразие от творчески проявления, какъвто е бил дълбокият им замисъл, и вършейки това, изживяваме най-съкровенията си мечти, правейки поредната крачка към просветлението.

Това е чудото на синхроничната съдба.

По-нататъшните страници са разделени на две части. Първата част изследва действената динамика на съвпаденията, синхронизма и синхроничната съдба. Тя дава отговори на въпроса „По какъв начин действа синхроничната съдба?“ Втората част обхваща седемте принципа на синхроничната съдба, придружени от всекидневни планове за прилагане на наученото, и дава отговори на въпроса „Какъв е смисълът и за мен?“

Онези от вас, които са силно ориентирани към определена цел и са прочели всички мои предишни книги, може би ще се изкушат да преминат направо към уроците, но настоящата дискусия има различни нюанси, заедно с допълнителна информация и целенасочени наблюдения, които бихте искали да разберете, преди да продължите. Освен това следва да се отбележи, че през последните десет години понятието „синхронична съдба“ е еволюирало и се доразвива. Възможно е да сте посещавали курсове по синхронична съдба или да сте слушали техни записи в миналото, но погледнете на тази книга като на съчетание от „Синхронична съдба I“ или увод към темата, и „Синхронична съдба II“ - по-напреднало и ясно разбиране на това явление, едновременно като теория и като опит.

На онези от вас, които четете за пръв път, без предишен опит от миналите ми книги, препоръчвам да не губите начална скорост. Постарах се да представя тази книга в максимално достъпен вид и се надявам, че съм успял. Но се случва да се сблъскаме с мъчни за разбиране, отвлечени аспекти и понякога може би ви се струва, че никога няма да ги схванете. Ще ги разберете. Опитвайте се да не зацикляте на даден пасаж или страница. Всяка глава се гради върху предходната и читателите обикновено откриват, че по-късните глави изясняват въпроси, които може би не са били така ясни при първия прочит. Тук си поставяме две цели: едната е да разберем как действа синхроничната съдба; другата е да усвоим специфични техники за впрягане на силата и във всекидневния ни живот.

Тази книга няма да промени живота ви за един ден, но ако проявите желание да отделяте по малко време всеки ден, ще откриете, че чудесата не само са възможни, но изобилстват. Чудесата могат да се случват всеки ден, всеки час, всяка минута от вашия живот. В този момент семената на най-добрата съдба дремят, скрити неизявени у вас. Освободете техния потенциал и заживейте живот, по-прекрасен от всяка мечта. Позволете ми да ви покажа как.

Първа част

Обещанието на безграничния потенциал

1.

МАТЕРИЯ, РАЗУМ И ДУХ

От момента, в който осъзнаваме окръжаващия ни свят, започваме да се питаме какво е нашето място в него. Въпросите, които си задаваме, са вечни: Защо съм тук? Как се вметвам в схемата с нещата? Каква е моята съдба? Като деца, ние сме склонни да мислим за бъдещето като за чист лист хартия, върху който можем да напишем собствената си история. Възможностите изглеждат безкрайни и обещанието за предстоящите открития и самото удоволствие от живота, изобилстващо от толкова голям потенциал, ни енергизира. Но докато растем, ставаме възрастни и научаваме „уроците“ за нашите ограничения, погледът ни към бъдещето се стеснява. Онова, което някога е извисявало въображението ни, сега тегне над нас и ни изпълва със страх и тревога. Онова, което ни се е струвало безгранично, е станало тясно и тъмно.

Има начин да си възвърнем ликуващата радост от безграничния потенциал. Иска се само разбиране на истинската същност на природата, както и желание да вникнем във взаимната обвързаност и неделимост на всички неща. Тогава, подпомогнати от специфични техники, ще видите как светът се разкрива пред вас и късметът и благоприятните случаи, които са били рядкост, ще се случват все по-често и по-често. Каква е силата на синхроничната съдба? За момент си представете, че се намирате в напълно тъмна стая с електрическо фенерче в ръка. Запалвате фенерчето и виждате красива картина, която виси на стената. Навярно ще си кажете: „Това наистина е прекрасно произведение на изкуството, но няма ли и други неща?“ Тогава най-неочаквано стаята се осветява ярко отгоре. Оглеждате се и виждате, че се намирате в музей на изкуствата със стотици картини по стените около вас, коя от коя по-красиви. Докато тези възможности ви се разкриват, вие осъзнавате, че пред вас се намира цял свят от изкуство, което искате да изучите и обикнете. Вече не сте ограничени да гледате само една картина, осветена от слабата светлина на вашето фенерче.

Това е обещанието на синхроничната съдба. Тя включва осветлението. Дава ни възможност да вземем реални решения, вместо да правим слепи догадки, докато вървим през живота. Тя ни позволява да видим смисъла в света, да вникнем в свързаността или съзвучието на всички неща, да изберем живота, който желаем да имаме, и да осъществим своето духовно пътуване. Чрез

синхроничната съдба придобива способността да преобразява живота според нашите намерения.

Първата стъпка към такъв начин на живот е разбирането за същността на трите нива на битието.

Първо ниво:

ФИЗИЧЕСКИЯТ СВЯТ

Първото ниво на битието е физическо или материално, видимата вселена. Това е светът, който познаваме най-добре, така нареченият от нас „реален свят“. Той съдържа материя предмети с твърди очертания, всичко, което е триизмерно, и включва всичко, което можем да изпитаме посредством петте си сетива - онова, което можем да видим, чуем, усетим, вкусим или помиришем. Той включва телата ни, вятъра, земята, водата, газовете, животните, микробите, молекулите и страниците на тази книга. Във физическия свят времето изглежда тече така праволинейно, че използваме за него метафората „стрелата на времето“ - от миналото към настоящето, към бъдещето. Това означава, че всичко във физическия свят има начало, среда и край, и следователно е нетрайно. Съзнателните същества се раждат и умират. Планините се въздигат от разтопените недра на земята и отново се снижават от неумолимата ерозия на дъжда и вятъра.

Физическият свят, какъвто ние го познаваме, се управлява от неизменните закони на причината и следствието, при които всичко е предсказуемо. Нютоновата физика ни позволява да предвидим действието и противодействието по такъв начин, че когато билиардните топки се ударят една в друга с определена скорост под определен ъгъл, да очакваме точно какъв път ще измине всяка по билиардната маса. Учените могат да изчислят с точност кога ще има слънчево затъмнение и колко време ще трае. Цялото ни разбиране за света, базиращо се на така наречения „здрав разум“, идва от онова, което знаем за този физически свят.

Второ ниво:

КВАНТОВИЯТ СВЯТ

На второ ниво на битието всичко се състои от информация и енергия. То се нарича квантов свят. Всичко на това ниво е невеществено, което ще рече, че не може да бъде докоснато или усетено чрез някое от петте ни сетива. Вашият разум, вашите мисли, вашето ego, онази част от вас, за която сте свикнали да мислите като за вашия Аз, са част от квантовия свят. Тези неща не притежават твърдост, и все пак вие приемате себе си и своите мисли за действителни. Макар че ни е най-лесно да мислим за квантовото поле като за разум, той обхваща много повече от това. Същност всичко във видимата вселена е проявление на енергията и информацията на квантовото поле. Материалният свят е подразделение на квантовия свят.

Друг начин изразим това е, че физическият свят се състои от информация и енергия. От известното уравнение на Айнщайн, $E = MC^2$, научаваме, че енергията (E) е равна на масата (M), умножена по скоростта на светлината (C) на квадрат. Това ни говори, че материята (масата) и енергията са едно и също нещо, само че в различни форми - енергията е равна на масата.

Един от първите научни уроци, които ни преподават в училище, е, че всеки твърд предмет се състои от молекули, а молекулите се състоят дори от още по-малки частици, наречени атоми. Така научаваме, че столът, върху който седим, е направен от толкова малки атоми, че не бихме могли да ги видим без помощта на мощен микроскоп. По-нататък в урока научаваме, че атомите се състоят от още по-малки частици, които не притежават никаква твърдост. Те са, буквално казано, пакети или вълни от информация и енергия. Което означава, че на това второ ниво на битието столът, на който седите, не е нищо друго освен енергия и информация.

В началото тази мисъл може да се окаже трудноразбираема. Как е възможно невидими вълни от енергия и информация да бъдат възприети като твърд предмет? Отговорът е, че явленията в квантовия свят се случват със скоростта на светлината и при такава скорост сетивата ни просто не могат да обработят всичко, което допълва сетивното възприятие. Ние възприемаме обектите като различни един от друг, тъй като енергийните вълни съдържат различна информация, която се определя от чистотата или вибрациите на тези енергийни вълни. Това е като слушането на радио. Радио, настроено на определена станция с честота примерно 101.5 FM, може да предава само класическа музика. Сменете слабо честотата, да речем на 101.9 FM, и ще чуете само рок музика. Енергията е кодирана да носи различна информация, в зависимост от трептенията.

Тъй че физическият свят, светът на предметите и материята, не се състои от нищо друго освен от информация, съдържаща се в енергията, трептяща с различни честоти. Причината да не виждаме

света като огромна енергийна мрежа е, че енергията трепти прекалено бързо. Поради факта, че сетивата ни функционират твърде бавно, те са способни да регистрират само части от тази енергия и активност и тези струпвания от информация стават „стол“, „моето тяло“, „вода“ и всеки друг физически предмет във видимата вселена.

Подобно нещо се случва, когато гледаме филм. Както знаете, един филм се състои от отделни снимачни кадри с пролуки помежду им. Ако погледнете една филмова лента в прожекционната кабина, ще видите отделни кадри пролуките помежду им. Но когато гледате самия филм, кадрите се сливат един с друг, тъй като се прожектират толкова бързо, че сетивата ни не ги възприемат като прекъснати. Вместо това възприемаме един непрекъснат поток от информация.

На квантово ниво, различните откъслеци от енергийни полета, вибриращи с различни честоти, които ние възприемаме като твърди обекти, са част от колективно енергийно поле. Ако имахме способността да възприемаме всичко, което се случва на квантово ниво, щяхме да видим, че всички сме част от огромен „енергиен бульон“ и всичко - всеки един от нас и всички предмети във физическия свят - са просто енергийни струпвания, плуващи в този енергиен бульон. Във всеки един момент вашето енергийно поле влиза в контакт и влияе върху енергийното поле на всеки друг, и всеки от нас реагира по някакъв начин на това изживяване. Всички ние сме израз на тази колективна енергия и информация. Понякога можем дори да усетим тази свързаност. Усещането обикновено е твърде неуловимо, но може да бъде и по-осезаемо. Повечето от нас са го изпитвали, когато при влизане в стая сме долавяли „толкова силно напрежение, сякаш можем да го разрежем с нож“ или когато се намираме в църква, или в свещена гробница и усещаме, че ни обгръща чувство на спокойствие. Това е колективната енергия на околната среда, която взаимодейства с нашата енергия и ние го регистрираме на определено ниво.

Във физическия свят ние също постоянно обменяме енергия и информация. Представете си, че стоите на улицата и надувате цигарения дим, идващ от човек, който върви през една сграда от вас. Това означава, че вдишвате дъха на този човек от около десетина метра разстояние. Миризмата е просто знак, показващ, че вие вдишвате нечий дъх. Ако този знак отсъстваше, ако пешеходецът не пушеше, вие пак щяхте да вдишвате дъха му, но просто нямаше да го осъзнавате без цигарения дим, който да насочи вниманието ви. А какво е дъхът? Това са въглеродният двуокис и кислородът, които идват от метаболизма на всяка клетка от тялото на този непознат. Ето какво вдишвате, точно както и другите хора вдишват вашия дъх. Тоест ние постоянно обменяме части от себе си - физически, измерими молекули от нашите тела.

На по-дълбоко ниво всъщност няма граница между нас и всичко останало в света.

Когато докоснете някакъв предмет, той изглежда твърд на пипане, сякаш между вас и него съществува определена граница. Физиците биха казали, че ние усещаме тази граница като твърда, защото всичко се състои от атоми и твърдостта представлява усещането за атоми, сблъскващи се с атоми. Но помислете какво е атомът. Атомът има малко ядро с голям облак от електрони около него. Не съществува твърда външна обвивка, а просто облак от електрони. За да го визуализирате, представете си фъстък в средата на футболен стадион. Фъстъкът представлява ядрото, а стадионът представлява размерът на електронният облак около ядрото. Когато докоснем един предмет, ние усещаме твърдост при сблъскването на електронните облаци. Това е нашата интерпретация на твърдостта, при наличието на чувствителност (или сравнителна нечувствителност) на сетивата ни. Нашите очи са програмирани да виждат предметите като триизмерни и твърди. Нашите нервни окончания са програмирани да усещат предметите като триизмерни и твърди. В реалността на квантовия свят обаче не съществува твърдост. Има ли твърдост, когато два облака се срещнат? Не. Те се сливат и разделят. Нещо подобно се случва, когато докоснете друг предмет. Вашите енергийни полета (и електронни облаци) се срещат, малки части се смесват и след това се разделяте. Макар да възприемате себе си като цели, вие сте загубили частица от вашето енергийно поле, отдавайки я на предмета, и сте получили частица от неговото енергийно поле в замяна. При всяка среща ние обменяме информация и енергия и оставаме съвсем мъничко променени. По този начин също можем да разберем колко свързани сме с всичко останало във физическия свят. Всички ние непрекъснато обменяме части от нашите енергийни полета, тъй че ние всички, на това квантово ниво, на нивото на нашия разум и нашия Аз, сме свързани. Всички сме взаимно обвързани.

Тъй че единствено в нашето съзнание ограничените ни сетива създават твърдия свят с чистата енергия и информация. Но какво би станало, ако можехме да виждаме в квантовия свят - ако имахме „квантови очи“? В квантовия свят бихме видели, че всичко, което смятаме за твърдо във

физическия свят, всъщност трепти навън и навътре в безкрайна празнота със скоростта на светлината. Точно както при поредицата кадър-пролука в един филм, вселената представлява явление на включване-изключване. Целостта и твърдостта в света съществуват само във въображението, подхранвано от сетивата ни, които не могат да различат вълните от енергия и информация, съставляващи квантовото ниво на битието. Ние сме тук, после не сме тук, сетне отново сме тук. Усещането за непрекъснатост се запазва само в спомените ни.

Има аналогия, която илюстрира тази мисъл. Учените са установили, че на охлюва са му необходими около три секунди, за да регистрира светлината. Представете си, че охлювът ме наблюдава, аз напускам стаята, ограбвам банка и се връщам след три секунди. От гледна точка на охлюва аз не съм напускал стаята. Бих могъл да го доведа в съда и той да ми осигури идеално алиби. За охлюва времето, през което съм отсъствал от стаята, попада някъде в пролуките на трептящото битие. Неговото усещане за непрекъснатост (ако приемем, че охлювите имат такова) просто няма да регистрира тази пролука.

Следователно сетивният опит на всички живи същества е чисто изкуствена конструкция на възприятията, създадена във въображението. В една история от Зен религията се разказва как двама монаси гледали едно знаме, развяващо се на вятъра. Първият от тях казал: „Знамето се развява.“ А вторият казал: „Не, вятърът се движи.“ Техният учител се приближил и те го попитали: Кой е прав? Аз казах, че знамето се развява, а той каза, че вятърът се движи.“ Учителят отвърнал: „И двамата грешите. Само съзнанието се движи.“ Когато съзнанието се движи, то си представя съществуването на света.

Тъй че съзнанието е поле от енергия и информация. Всяка идея също е енергия и информация. Вие си представяте съществуването на вашето физическо тяло и целия физически свят чрез възприемането на енергийния бульон като определени физически обекти. Но откъде идва разумът, отговорен за това въображение?

Трето ниво

НЕЛОКАЛИЗИРАНИЯТ СВЯТ

Третото ниво на битието се състои от интелект, или съзнание. То би могло да се нарече още виртуална реалност, духовна реалност, поле на потенциалност, универсална същност или нелокализиран интелект. То е морето от възможности, от което извират информацията и енергията. Най-фундаменталното, изначално ниво на природата не е материално; то дори не е енергиен и информационен бульон; то е чиста потенциалност. Нивото на нелокализирана реалност функционира извън обсега на пространството и времето, които просто не съществуват на това ниво. Наричаме го нелокализирано, тъй като не може да бъде ограничено в определено място — то не е „във вас“ или „някъде там“. То просто е.

Интелектът на духовния свят е този, който организира „енергийния бульон“ в познаваеми същности. Той свързва квантовите частици в атоми, атомите в молекули, молекулите в структури. Той е организиращата сила зад всички неща. Това понятие може да се окаже изплъзващо се за нашето разбиране. Един сравнително прост начин на възприемане на тази виртуална реалност е като признаем двойствената природа на нашите мисли. Докато четете тези думи, очите ви виждат черния шрифт върху страницата и умът ви превежда този шрифт в символи - букви и думи - след което се опитва да изведе техния смисъл. Но отстъпете крачка назад и задайте въпроса: Кое е това, което извършва четенето? Кое е съзнанието, лежащо в основата на нашите мисли? Осъзнайте двойствеността на тези вътрешни процеси. Вашият ум е зает с декодирането, анализирането и превеждането. Следователно кой извършва четенето? С това леко изместване на вниманието може да осъзнаете, че у вас има присъствие, сила, която постоянно извършва акт на изживяване. Това е душата, или нелокализираният интелект, и нейните изживявания се случват на виртуалното ниво.

Точно както информацията и енергията сътворяват физическия свят, този нелокализиран свят („без определено място“) създава и оркестрира активността на информацията и енергията. Според най-продаваният автор и пионер в метафизиката, Лари Дюси, по професия лекар, нелокализираните явления имат три важни особености, които ги разграничават от явленията, ограничени във физическия свят: те са взаимно свързани и тази обща връзка е *непосредствена, неотслабваща и моментална*. Нека да разгледаме накратко какво има предвид под това.

Между действията на две или повече явления на ниво елементарни частици има акаузална връзка (или която не е причинно-следствена), което ще рече, че „едно явление не поражда друго явление, и все пак действието на едното е непосредствено свързано или координирано с другото.“ С

други думи, те сякаш танцуват на една съща музика, без да общуват помежду си в общоприетия смисъл. Това е значението на *непосредствена*.

Съотношението между тези нелокализирани явления е и *неотслабващо*, което означава, че силата на съотношението не намалява с отдалечаване в пространството и времето. Например, ако вие и аз сме в една стая и разговаряме, моят глас ще звучи доста по-различно, отколкото ако сме застанали от двете страни на една и съща улица. При това по-голямо разстояние гласът ми ще бъде много по-слаб и може изобщо да не ме чуе. Ако бяхте в нелокализирания свят, аз щях да бъда чут ясно, *независимо дали съм застанал до вас, през улицата, на миля разстояние, или дори в друг континент*.

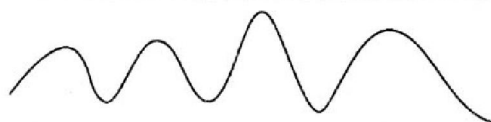
Третата особеност, или „моментална“, означава, че нелокализираните явления не се нуждаят от време за пътуване. На всички ни е известно, че светлината и звукът се движат с различна скорост, което е причината да виждаме първо светкавицата в далечината, преди да сме чули тътена на гръмотевицата. При нелокализираните явления не съществува такава разлика във времето, тъй като нелокализираните съотношения не следват законите на класическата физика. Няма сигнал, няма светлина, няма звук. Няма „нещо“, което да пътува. Съотношенията между явленията, които се случват на нелокализирано или виртуално ниво, се получават моментално, без причина и без отслабване във времето и пространството.

Нелокализираният интелект е навсякъде веднага и е способен да предизвиква многобройни ефекти едновременно на различни места. Именно от тази виртуална реалност организира и синхронизира всичко в света. Следователно това е източникът на съвпаденията, които са толкова съществени за синхроничната съдба. Когато се научите да живеете от това ниво, ще можете да осъществявате спонтанно всяко ваше желание. Вие можете да сътворите чудеса.

ДОКАЗАТЕЛСТВА ЗА СЪЩЕСТВУВАНЕТО НА ВИРТУАЛНИЯ СВЯТ

Виртуалният свят не е плод на човешко въображение, нито е резултат от човешки копнеж по някаква универсална сила, по-голяма от самите нас. Макар философите да са разисквали и оспорвали съществуването на „духа“ в продължение на хилядолетия, едва в двадесети век науката успява да предложи доказателства за съществуването на нелокализиран интелект. Макар следващата дискусия да е малко неясна, аз се надявам, че ако я прочетете докрай, ще бъдете изпълнени със същата почуда и вълнение, които изпитах аз, когато за пръв път узнах за подобни трудове.

Както повечето от нас са научили в часовете по точни науки, вселената се състои от твърди частици и вълни. Преподавали са ни, че частиците са градивните елементи на твърдите тела в света, Научили сме например, че най-малките единици материя, каквито са електроните в атома, са частици. По същия начин са ни учили, че вълните — като звуковите и светлинните вълни - не са твърди. Никога не е имало объркване между тези две неща; частиците са частици, вълните са вълни.



Вълна



Вълнов пакет

По-късно физиците са открили, че елементарната частица е част от така наречен „вълнов пакет“. Макар енергийните вълни да са по принцип непрекъснати, с равномерно разположени върхове и спадове, вълновият пакет представлява концентрация на енергия. (Представете си малко

кълбо статично електричество, с гъсто разположени, остри върхове и спадове, представляващи амплитудата на вълната.)

Има два въпроса, които можем да зададем за частицата: (1) Къде е тя? И (2) Какъв е нейният момент (ускорение)? Физиците са открили, че можете да зададете един от тези въпроси, но не и двата. Например, ако попитате „Къде е тя?“ и фиксирате вълновата частица в определено място, тя става частица. Ако попитате „Какъв е нейният момент (ускорение)?“, значи сте решили, че движението е решаващият фактор, и следователно сигурно говорите за вълна.

Тогава онова, за което говорим, „вълнова частица“ ли е, частица или вълна? Зависи кой от двата въпроса ще решим да зададем. Във всеки даден момент вълновата частица може да бъде *или* частица, *или* вълна, тъй като не можем да знаем едновременно и мястото, и момента на вълновата частица. Всъщност се оказва, че докато не сме измерили или мястото, или момента, *тя е едновременно и частица, и вълна*. Това понятие е известно като „принцип на неопределеност на Хайзенберг“² - един от фундаменталните строителни елементи на съвременната физика.

Представете си затворена кутия с вълнова частица в нея. Нейната абсолютна идентичност не фиксирана, докато не бъде наблюдавана или измерена по някакъв начин. В момента преди наблюдението и нейната идентичност е чиста потенциалност. Тя е и вълна, и частица, и съществува само във виртуалния свят.

След като бъде извършено наблюдение или измерване, потенциалността се „срива“ до единична същност - или частица, или вълна. При наличието на нашия обикновен, базиран на здравия разум начин за оценка на света, идеята, че едно нещо може да съществува в повече от едно състояние по едно и също време, противоречи напълно на интуитивното познание. Но това е чудото на квантовия свят.

Един известен теоретичен експеримент на физика Ервин Шрьодингер³ посочва някои интересни явления, които са възможни от гледна точка на квантовата физика. Представете си, че имате затворена кутия, която съдържа вълнова частица, котка, лост и купичка котешка храна със свободен капак.

Ако вълновата частица стане частица, тя ще натисне лоста, който ще повдигне капака на купичката с храна и котката ще се нахрани. Ако вълновата частица стане вълна, капакът ще остане върху храната. Ако отворим кутията (при което извършваме наблюдение), ще видим или празна купичка с котешка храна (и сита котка), или пълна купичка (и гладна котка). Всичко зависи от вида на наблюдението, което правим. Именно тази част стряска разсъдька ни: преди да погледнем в кутията и да направим наблюдението, купичката е *хем* празна, *хем* пълна, а котката е *едновременно* сита и гладна. В този момент и двете възможности съществуват в едно и също време. *Единствено наблюдението е това, което превръща възможността в реалност*. Колкото и забележително да изглежда това само по себе си, неотдавна физиците завършиха един експеримент, доказващ това явление, като демонстрираха, че един зареден, ненаблюдаван берилиев атом е способен да бъде на две отделни места по едно и също време!

Навярно още по-стряскаща за ума е представата, че самата идея за две различни места може да бъде човешка конструкция, базирана на възприятията. С други думи, две свързани помежду си явления на две различни места могат всъщност да бъдат движения на едно явление. Представете си една риба в аквариум с две видеокамери, записващи движенията и. Двете видеокамери са поставени под прав ъгъл една спрямо друга и прожектират съответните образи на два различни видеоекрана в другата стая. Вие седите в стаята и гледате двата екрана. Виждате две различни риби и сте изумени, когато едната прави завои или тръгва в определена посока и нейното поведение моментално се свързва с поведението на другата риба. Вие, разбира се, не знаете какво става в другата стая. Ако знаехте, щяхте да видите, че има само една риба! Ако поставим много различни камери под различни ъгли и прожектираме образите на различни екрани във вашата стая, ще се удивите от това, че всички тези различни риби се намират в моментална комуникативна корелация.

Велики пророци, свързани с различни мистични традиции, са поддържали идеята, че всекидневните ни изживявания са проектирана реалност, където събитията и нещата само „изглеждат“ отделни в пространството и времето. В дълбоката реалност всички ние сме части от

² Вернер Карл Хайзенберг (1901-1976) - герм. физик, теоретична ядрена физика. - Б. пр

³ Ервин Шрьодингер (1887-1961) - австр. физик. - Б. пр.

едно и също тяло и когато една част от тялото се движи, всяка отделна част от това тяло също бива засегната.

Учените също така предлагат теорията за ниво на битието, наречено „осемизмерно хиперпространство на Минковски“. В това математически формулирано измерение разстоянието между две явления, независимо колко отдалечени изглеждат във време-пространството, е винаги нула. Това отново навежда на мисълта за измерение на битието, в което ние всички сме едно неделимо цяло. Разделянето може да бъде просто илюзия. Когато чувстваме любов в някаква форма, това има ефекта на разклащане на тази илюзия.

Тъй като наблюдението е ключът към определянето на вълновите частици като отделни същности, Нилс Бор и други физици са сметнали, че единствено съзнанието е отговорно за разпадането на вълновите частици. Следователно би могло да се каже, че без съзнанието всичко би съществувало само като неопределени, потенциални енергийни пакети или чиста потенциалност.

Това е един от ключовите моменти в тази книга. Нека го повторя, тъй като е много важен: *Без съзнанието, което действа като наблюдател и преводач, всичко би съществувало само като чиста потенциалност.* Тази чиста потенциалност е виртуалният свят, или третото ниво на битието. То е нелокализирано и не може да бъде изчерпано; то е безкрайно и всеобхватно. Проникването в тази потенциалност е онова, което ни позволява да вършим чудеса.

Чудеса не е особено силна дума. Нека се върна към физиката, за да опиша как учените са документирали някои поразителни явления, които могат да се случат на това ниво на потенциалност.

Заинтригуван и озадачен от възможностите, които предлага квантовата физика, Алберт Айнщайн е създал собствен мисловен експеримент. Представете си, че създавате две идентични вълнови частици, които след това се изстрелват в две противоположни посоки. Какво се случва, ако зададем въпрос за местоположението на вълнова частица А и въпрос за момента (ускорението) на вълнова частица В? Помнете, че частиците са идентични, тъй че каквото и измерване да е било изчислено за едната, по дефиниция ще бъде вярно и за другата. Установяването на местоположението на вълнова частица А (което я свежда до частица) едновременно ни показва местоположението на вълнова частица В и следователно също я свежда до частица.

Изводите от този теоретичен експеримент (потвърден математически и експериментално) са огромни по мащаб. Ако наблюдението на вълнова частица А засяга вълнова частица В, това означава, че се осъществява някаква нелокализирана връзка или съгласуваност, при която се обменя информация с по-голяма скорост от тази на светлината, без да има обмен на енергия. Това противоречи на всякаква общоприета представа за света. Този теоретичен експеримент е известен под името „парадокс на Айнщайн-Подолски-Розен“. Действително, лабораторните опити са показали, че законите на квантовата физика са валидни и че нелокализираната комуникация или корелация е реалност.

Нека се опитам да илюстрирам мащаба на това твърдение с пример, който може би е леко преувеличен, но поне се случва във физическия свят и неговите въздействия се виждат по-лесно. Представете си, че дадена компания изпраща едновременно два идентични пакета — един до мен, в Калифорния, и един до вас, в дома ви. Вие и аз получаваме и отваряме пакетите точно в един и същ момент. Току преди да разрежа лепенката и да отворя кутията, аз си представям наум какво бих искал да съдържа кутията. Когато я отварям, откривам, че тя съдържа точно каквото съм си представял - цигулка. Но това е само част от чудото. Когато вие отваряте вашата кутия, тя също съдържа цигулка! Когато си представих какво искам да съдържа кутията, вълновите частици се сведоха до определена форма. И каквото и да съм си представил, то засяга и вълновите частици от вашия пакет. Можем да повторим този опит отново и отново и винаги ще стигаме до същия резултат: каквото и да си представям за себе си, в същия момент то съответства на онова за вас. Не само мога да влияя на формата на комплект вълнови частици, но самите вълнови частици по някакъв начин са способни да предадат формата, която пренасят по разстоянието от моята къща до вашата, по-бързо от скоростта на светлината. Ето какво се има предвид под нелокализирана комуникация или съгласуваност.

Интересни експерименти бяха извършени от Клив Бакстър, научен изследовател и наш съдружник и приятел от център „Чопра“. През 1972 г. той разработи методология за изучаване на човешки клетки, изолирани от човешкото тяло. Например, в един от своите експерименти той взе

човешки сперматозоиди, за да ги изучи в епруетка с електроди, измервайки тяхната електромагнитна активност с помощта на апаратура от типа на електроенцефалограф. Донорът на спермата се намираше в стая на около дванадесет метра от лабораторията в другия край на коридора. Когато донорът счупи ампула, съдържаща амил нитрат⁴, и вдиша изпаренията, беше регистрирано моментално повишаване на електромагнитната активност на лабораторната сперма, намираща се през три стаи.

Един ден Клив Бакстър изолираше бели кръвни клетки, за да ги изучава, и се случи нещо много интересно. Като част от процедурата, той центрофугира слюнката си, за да получи концентриран брой бели кръвни клетки, след което ги постави в малка епруетка и вкара два електрода от златна жичка, свързани с апарат от типа на електроенцефалограф. Внезапно му хрумна идеята да пореже леко китката си, за да види дали това ще се отрази върху белите кръвни клетки. Отиде до една лавица наблизко, за да потърси стерилен скалпел. Когато се върна, погледна към графиката на апарата, регистриращ електромагнитната активност на белите кръвни клетки: той вече сочеше активност на белите кръвни клетки, повишена, докато колегата ми е търсил скалпела. С други думи, неговите бели кръвни клетки бяха реагирали на *намерението* му да пореже ръката си още преди да бе направил срязването.

При друг случай Клив Бакстър обучаваше свой колега как да събира левкоцити от устната кухина. По един или друг начин двамата бяха въввлечени в разговор за една статия в списание „Плейбой“, по-точно интервю с Уилям Шокли, доста противоречив

учен по онова време. Клив Бакстър изведнъж си спомни, че колегата му има точно този брой на списанието на бюрото в кабинета си. Той изтича навън, намери въпросния брой и го донесе в лабораторията. През това време Стив, въпросният негов сътрудник от лабораторията, беше привършил събирането на клетките и поставил електродите. Тогава Клив Бакстър насочи видеокамера, монтирана на статив, над рамото на Стив, за да документира онова, което Стив ще наблюдава. Друга видеокамера беше монтирана над записващото устройство на апарата, което в момента работеше. След това образите на двете видеокамери бяха комбинирани чрез технология за отделяне на екрана. Това гарантираше, че ще има точно отчитане на времето на евентуалните реакции. Докато Стив разлистваше списанието „Плейбой“, за да открие статията, в средата му той попадна на очерк със снимки на голата Бо Дерек. По думите на Клив Бакстър: „Още докато Стив произнасяше произнасяше на глас *„Де и пиша десетка“*, белите му кръвни клетки в епруетката регистрираха реакция с пълна амплитуда на графиката - от горния до долния ограничител на записващото устройство.“ След две пълни минути непрекъсваща реакция, Клив Бакстър предложи на Стив да затвори списанието. Когато той направи това, клетките му, през които течеше ток, се успокоиха. Минута по-късно Стив се пресегна да отвори списанието отново, при което клетките отново регистрираха повишена активност. Коментарът на Клив Бакстър беше: „След като Стив участва в този високотехнологичен опит, и като знаеше за собствените си мисли и чувства, той сложи край на всякакъв скептицизъм.“

Клив Бакстър извърши редица подобни експерименти, които разкриваха, че клетките на всички биологични организми, включително на растения и разнородни бактерии, имат биокомуникативна способност. Всички живи клетки имат клетъчно съзнание и са способни да общуват с други клетки от същия или друг биологичен вид, дори да ги разделя разстояние. Освен това тази комуникация е моментална. Тъй като разстоянието в пространството е и разстояние във времето, би могло да се каже, че събития, разделени едно от друго във времето, случващи се или в миналото, или в бъдещето, могат да се свържат помежду си незабавно.

Като продължение на това изследване, нелокализираната комуникация беше демонстрирана и при хората. В прочутия експеримент на Гринберг-Зилбербаум, публикуван през 1987 г., учени са използвали устройство, познато като електроенцефалограф, за да измерят мозъчните вълни на двама души, медитиращи заедно. Те са установили, че някои от измерваните двойки показват силна съотнесеност на моделите на мозъчните вълни, предполагаща близка връзка или душевно съзвучие. Тези медитиращи хора можеха да определят кога усещат, че се намират „в пряка връзка“ помежду си, и това беше потвърдено от уредите, измерващи техните мозъчни вълни. Силно свързаните помежду си двойки бяха помолени да медитират заедно, един до друг, в продължение на двадесет

⁴ Летлива течност, $C_5H_{11}NO_2$, която се вдишва за разширяване на кръвоносните съдове, особено при ангина пекторас. - Б. пр.

минути. След това единият от медитиращите беше отведен в друга стая, която беше затворена и изолирана. Когато всеки от двамата медитиращи бе в отделна стая, те бяха помолени да се опитат да установят връзка помежду си. Медитиращият, който беше преместен в другата стая, беше стимулиран с проблясване на ярка светлина, което предизвика леко отклонение в графиката на мозъчните вълни, наречено „провокиран потенциал“. Тъй като мозъчните вълни на двамата медитиращи продължаваха да бъдат измервани, учените успяха да видят, че медитиращият, който беше изложен на светлинен дразнител, действително показва леки трептения на провокиран потенциал в графиката. Но изумителната част на този експеримент е, че *медитиращият, който не беше изложен на светлинен дразнител, също показва леки трептения на мозъчните вълни*, които съответстваха на провокирания потенциал на изложения на светлинен дразнител медитиращ. Значи тези двама души са били свързани на дълбоко ниво (чрез медитация) и тази връзка позволява появата на измерими физически реакции дори и у лицето, което не е било изложено на светлинен дразнител. Онова, което се случва на едното лице, се случва и на другото, автоматично и моментално.

Тези резултати не могат да бъдат обяснени по друг начин, освен чрез нелокализирана взаимна връзка, която се случва във виртуалния свят - нивото на духа, който свързва, оркестрира и синхронизира всичко. Това безгранично поле на интелект или съзнание е навсякъде и се проявява във всичко. Виждали сме го да действа на ниво елементарни частици - строителния материал на всички неща - както сме го виждали да свързва двама души на ниво, надмогващо отделянето им. Не е нужно да влизате в лабораторията, за да видите действието на локализирания интелект. Доказателствата са навсякъде около нас, в животните, в природата, дори в нашите тела.

2. СИНХРОНИЗЪМ В ПРИРОДАТА

Наблюдавали сме примери за синхронизъм в природата толкова често, че те ни се струват нещо обикновено. Но огледайте се с очи, настроени да виждат почти невероятното, и понятието синхронизъм ще започне да придобива смисъл. Например погледнете към небето в летен ден и почакайте, докато видите ято птици. Както пасаж с риби, който споменах преди, те сякаш се движат под строй; когато сменят посоката, всички птици извършват еднакви, синхронизирани явления. Едно отделно ято птици може да съдържа десетки индивиди, но всяка птица се движи в унисон с всяка друга, без видим водач. Те сменят посоката в миг, като всички птици поемат в нов курс в един и същи момент, при това го правят съвършено. Никога не виждате птици в полет, които се блъскат една в друга. Те се извисяват, завиват и се спускат надолу като един организъм, сякаш е била произнесена негласна команда, на която се подчиняват веднага. Как става това? Те нямат време за каквото и да е обмен на информация, следователно всяка съгласуваност в действията на птиците се извършва нелокализирано.

Физиците са работили с години, за да разкрият свойствата, управляващи движенията на птиците, и все още не са постигнали успех. Сложността и абсолютната прецизност в поведението на птиците всеки път е обърквала физичната наука. Инженери са изучавали движенията на птиците, за да разберат има ли начин да открият принципите, които да бъдат преведени на езика на технически решения за преодоляване на транспортните задръствания. Ако някак можеха да овладеят сензорния механизъм, използван от птиците, и да го превърнат в ръководен принцип при конструирането на пътища и автомобили, нямаше да има повече пътнотранспортни произшествия. Щяхме да знаем предварително какво би направила всяка кола по пътя по всяко време. Този проект обаче няма никога да успее, защото не съществува аналогия, която да бъде пренесена в механичния свят. Моменталната съгласуваност, която обикновено наблюдаваме при птиците ята и рибните пасажии, идва от духовното ниво, организиращо нелокализирания интелект във виртуалния свят. Резултатът е синхронизъм, или същества в пълно съзвучие със заобикалящата ги среда и помежду им, танцуващи в ритма на космоса.

Въпреки че птиците и рибите представляват най-изумителния пример за синхронизъм в природата, има още толкова много примери, колкото са съществата на земята. Всички социални същества предоставят доказателства за нелокализирано общуване. Провеждани са обширни изследвания върху насекомите и стадните животни, които показват, че реакциите им към

различните заплахи са моментални, по-бързи, отколкото би могло да се обясни с нормалните методи на общуване.

Ученият Рупърт Шеддрейк е извършил смайващи изследвания на явления, които изглеждат като случаи на нелокализирано общуване между кучета и техните стопани. Хората и кучетата могат да формират много близки връзки и Шейлдрейк е документирал случаи, когато кучетата като че ли знаят кога стопаните им се връщат вкъщи. Кучето застава пред вратата от десет минути до два часа преди пристигането на стопанина и седи сякаш в очакване на неговото завръщане. Скептиците казват, че просто става въпрос за привычка, че стопанинът си идва в къщи по определено време или че кучето може да чуе колата, или да подучи стопанина си от мили разстояние. Но тези кучета са способни да предвидят завръщането на стопаните им дори когато той или тя се връщат непредвидено или пък с различна кола, или може би пеша, и дори ако вятърът духа в обратна посока, при което миризмата на стопанина не може да достигне до къщата.

Това не се случва с всички кучета или всички стопани, но когато се случи, е много мощно явление. Шелдрейк демонстрира нещо още по-смайващо — че кучето може да долавя намерението. Да речем, че стопанинът се намира в Париж на двуседмична ваканция, а кучето е в дома му в Лондон. Ако стопанинът внезапно промени плановете си и реши да се прибере вкъщи една седмица по-рано, кучето показва същите признаци на очакване една седмица по-рано. Още щом стопанинът си помисли: „Време е да се прибирам“, кучето става от мястото, където е заспало, и сяда пред вратата, махайки с опашка в очакване на завръщането на стопанина си.

За да сме сигурни, че тези наблюдения не са плод на въображението на стопанина, който проявява пристрастност, изследванията хвърлят светлина върху това как реагират различните кучета на намерението на стопаните им да се върнат вкъщи. В къщата са поставени видеокамери, насочени към местата, където кучето най-често се навърта - неговото легло, входната врата, кухнята. Стопанката излиза, без да има ясна представа къде ще бъде и кога ще се върне; това решение се взема от научния екип. Тя получава инструкции къде да отиде, едва след като влезе в колата. По-късно, в произволен момент, екипът изпраща съобщение на стопанката, че е време да тръгне към къщи. Времето се отбелязва и сверява с действията на кучето на видеозаписите. Когато стопанката тръгва към къщи, кучето почти винаги отива към вратата в очакване на завръщането и, независимо къде е била, колко е бил часът или колко време ще отнеме връщането и вкъщи.

Няма съмнение, че някои хора имат много силна връзка с кучетата си, тоест между тях има съгласуваност. Те са синхронизирани. И чрез тази връзка стопанинът и кучето осъществяват нелокализирано общуване.

Примери за синхронична съдба се срещат най-често сред животинския свят, тъй като животните имат по-голям досег до същинската природа на нещата. Ние, хората, губим своя усет за взаимна свързаност в суматохата около житейските грижи и суетата, като например каква кола да купим, и хилядите други неща, и хилядите други неща, които отвличат вниманието ни. Още щом развием своето его, усещането за Аза като различен от всеки друг човек, тези връзки се замъгляват.

Но някои хора изпитват силна синхроничност, без да е нужно да практикуват медитация. Всички сме чували разкази за еднотелни близнаци, които се настройват с лекота към чувствата или мислите на другия близък. Същият вид свързаност може да се наблюдава и при други силно привързани личности. Веднъж разговарях с пациент, когато той внезапно усети пронизваща болка в корема си и започна да се търкаля по пода. Когато го попитах какво се случи, той отговори: „Имах чувството, че някой ме наръгва точно тук.“ По-късно установихме, че точно в този момент майка му е била нападната във Филаделфия и промушена в корема. Той е бил силно привързан към майка си; спокойно може да се каже, че това е била най-силната връзка в живота му. Те са били дотолкова силно съгласувани, че на определено ниво психиката им представлява едно цяло. За тях можем да кажем, че *сякаш пътуват с един и същ влак*.

Английската дума *entrainment*: (качване или натоварване във влака) е просто още един термин за взаимосвързаност или синхронизъм, използван най-вече от учените, за да опишат състоянието на „повличане“ от друго вещество или сила. Например частиците могат да бъдат повлечени от воден поток и да пътуват по течението му, потопени в него. Думата ни помага да опишем как нещата стават взаимно свързани. Помнете, че синхронизмът се случва само когато хората, животните или предметите имат някаква близка взаимна връзка, или са „качени в един влак“.

При друг пример за това понятие учени, провеждащи изследване в естествени условия, са наблюдавали африкански племена, в които майките имат много близка връзка с децата си, която

започва още преди те да се родят. В момента на зачеването майката избира име и след това написва песен за своето бебе. Тя пее тази песен по време на бременността си, докато бебето е още в утробата и. При раждането на бебето идват всички съседни и те също пеят песента за бебето. По-късно, при всяко важно събитие, те пеят същата песен за бебето: на рождени дни, ритуали при навлизане на детето в ранна детска възраст и сетне пубертет, при годеж, сватба. Песента става котва при първоначалната връзка между майката и бебето, която продължава и след смъртта, когато песента се пее на погребението на човека. Това е начин детето да бъде въввлечено в света на майката и племето. Тя създава такава близост, че ако бебето е някъде в храсталака, а майката е на полето, и бебето усети някакъв дискомфорт, майката усеща същия дискомфорт в тялото си точно в този момент. Друг познат пример за нелокализирана връзка между майка и дете е потичането на кърмата, когато бебето заплаче от глад, дори те да се намират на различни места.

Медитиращите, които описвах в предишната глава, са се познавали и харесвали един друг преди експеримента, но са били допълнително „повлечени“ от самата медитация. Едно е да сте свързани социално, да бъдете съпруг и съпруга или сестри и братя; за установяването на нелокализирана връзка, обаче, освен това се иска и по-дълбока свързаност. Казано по този начин, звучи като че ли е ужасно трудно да се създаде подобен вид връзка. Но всъщност ние сме в постоянен контакт с нелокализирания разум. Самият факт, че телата ни изобщо съществуват, е изцяло зависим от нелокализираното общуване.

Кака е възможно нещо толкова реално и веществено като нашите тела да зависи от виртуалното свързване? Помислете си, че тялото ви се състои от приблизително сто билиона клетки, което прави около хиляда клетки за всяка ярка звезда от Млечния път. Необходими са само петдесет възпроизвеждания, за да се получат тези сто хиляди милиарда клетки, като се започне от една единствена оплодена яйцеклетка. Първото възпроизвеждане ще даде две клетки. Второто възпроизвеждане ще даде четири клетки. Третото ще даде шестнадесет клетки и т.н. На петдесетото възпроизвеждане вече ще има сто хиляди милиарда клетки, след което възпроизвеждането спира.

Следователно всички клетки във вашето тяло започват само от една клетка. Тази единствена клетка се възпроизвежда и възпроизвежда, докато някъде по пътя клетките се диференцират. В човешкото тяло има около 250 различни вида клетки - от сферичните, прости мастни клетки, до разклонените нервни клетки. Учените все още нямат отговор как тази единствена клетка в крайна сметка се дели на толкова много различни видове клетки, които от своя страна са способни да се организират в стомах, кожа, зъби и всички останали високоспециализирани части на тялото.

В допълнение към изпълнението на специфичните си функции в тялото, всяка клетка извършва няколко милиона дейности за секунда, само за да продължи да функционира: създава протеини, нагажда пропускливостта на своята обвивка, обработва хранителните вещества, и пр. и пр. Освен това всяка клетка трябва да знае какво върши всяка друга клетка; в противен случай тялото ви ще се разпадне. Човешкото тяло може да функционира само ако работи синхронично и всичко това се случва единствено посредством нелокализирана съгласуваност. Как иначе сто билиона клетки, всяка от които извършва един милион дейности в секунда, биха могли да координират своята дейност така, че да поддържат един жив, дишащ човешки организъм? Как иначе човешкото тяло би могло да генерира мисли, да изхвърля токсини, да се усмихва на едно бебе, всичко в едно и също време?

За да помръдна пръстите на краката си, първо имам мисълта, че искам да го направя. Мисълта активира мозъчната кора, която от своя страна изпраща мозъчен импулс надолу по гръбначния мозък към краката ми и помръдва пръстите ми. Това само по себе си е невероятно чудо. Откъде се взе мисълта? Преди това мисълта нямаше енергия, но веднага щом се появи мисълта и намерението ми да помръдна пръстите на краката си, това предизвика контролирана електромагнитна буря в мозъка ми, която се пренесе по нерва и го накара да отдели определен химикал. След което пръстите ми се помръднаха. Това е твърде линейно, механично и локализирано явление, с изключение на най-първата част - мисълта, която задвижи всичко. Как мисълта създаде първо електричеството? Учените разбират механизмите на организма - потенциалното им действие, преносителите на нервни импулси, свиването на мускулите и всичко останало. Но никой не може да покаже чрез експеримент откъде идва мисълта.

Мисълта не може да бъде видяна, но без нея щяхме да бъдем парализирани. Няма ли мисъл, няма помръдване на пръстите. По някакъв начин вашето съзнание се превръща в информация и енергия. Къде се случва това?

Отговорът е, че мисълта се поражда във виртуалния свят.

Нашите тела имат синхронично поведение през цялото време. Винаги и при най-дребното смущение във физическото ни тяло реагира целият организъм. Представете си, че не сте яли цял ден, при което нивото на кръвната ви захар започва да пада. Незабавно заработва цял оркестър от синхронични събития, за да върне кръвната ви захар на предишното ниво. Панкреасът секретира хормон, наречен глюкагон, който превръща натрупаната в черния дроб захар в глюкоза, която да бъде моментално използвана като енергиен източник. В допълнение, мастните клетки освобождават мастни киселини и глюкоза в кръвния поток и нервната система стимулира мускулатурата да отдава запасите си от глюкоза. Всички тези неща се случват моментално. Инсулиновите нива спадат и сърдечният ви ритъм се ускорява, за да мобилизира енергията. Почти милион неща се случват в организма с намерението да върнат нивото на кръвната ви захар в нормалните граници. И това е само една от всичките останали функции, пуснати едновременно в ход по целия организъм. Всичко това може да стане само чрез нелокализирана комуникация, информация, съгласувана по-бързо от скоростта на светлината, извън границите на класическата физика.

Има предположения, че тази нелокализирана връзка се създава от резонанса на електрическата активност на нашите сърца. Във вашето сърце има нещо, наречено „пейсмейкър“, което поддържа нормалният ритъм на сърцето на около седемдесет и два удара в минута. Този пейсмейкър във вашето сърце изпраща електрически импулси на всеки няколко секунди и тези електрически импулси предизвикват механичното свиване на сърцето. Винаги когато тече електрически ток, около него се образува електромагнитно поле. (Електромагнитните полета по своята същност са фотони с определено поведение.) Следователно с всеки свой удар сърцето придава своята електромагнитна енергия на останалата част на тялото. То дори изпраща електромагнитно поле извън вашето тяло (ако полето бъде усилено, другите хора могат да регистрират получаването на тези сигнали!). Енергията се разпраща по цялото тяло. По този начин сърцето се явява главният осцилатор на тялото, със свое собствено електромагнитно поле. То създава резонансно поле, което кара всяка клетка в тялото да се „натовари на същия влак“ заедно с всяка друга клетка, при което всяка една се настройва едновременно в съзвучие с всяка друга.

Когато клетките са „уловени“ в едно и също резонансно поле, всички те танцуват на една музика. Изследванията показват, че когато мислим творчески, когато се чувстваме спокойни или когато изпитваме любов, тези емоции генерират силно съгласувано електромагнитно поле. И това електромагнитно поле се предава до останалата част на тялото. Освен това то създава поле на резонанс, при който всички клетки в тялото се обвързват една с друга. Всяка клетка знае какво върши всяка друга клетка, защото всички вършат едно и също нещо, без да престават да дават ефективен израз на уникалните си функции: стомашните клетки произвеждат солна киселина, имунните клетки създават антитела, клетките на панкреаса произвеждат инсулин и т.н.

При здравия организъм тази синхроничност е свършено регулирана. Здравите хора са силно обвързани с тези ритми. При появата на заболяване един от тези ритми се е разпаднал. Стресът е най-големият смутител. Ако сте стресирани, ако чувствате враждебност, равновесието на вашия организъм е нарушено. Стресът прекъсва нашата нелокализирана връзка с всичко останало. Когато страдате от някаква болест (на английски думата е „disease“, или „dis-ease“ - липса на покой), една част от тялото ви започва да се стеснява. Тя излиза извън полето на нелокализиран интелект.

Много са емоциите, които могат да предизвикат разстройство на електромагнитното поле в сърцето, но най-прецизно документираните от тях са гневът и враждебността. Щом тази синхроничност бъде нарушена, вашето тяло започва да функционира откъслечно. Иmunната система се потиска, което води до други проблеми като повишена податливост към ракови заболявания, инфекции и ускорено стареене. Този ефект е толкова силен, че животните могат да го долавят. Ако едно куче види човек, изпитващ гняв, то започва да лае и става агресивно. Където и да отидете, вие излъчвате какъв сте на това твърде интимно ниво.

Но връзката ни с нелокализирания интелект не свършва с границата на телата ни. Точно както телата ни са в равновесие, така и вселената е в равновесие и проявява това равновесие в свои ритми, или цикли.

Докато пътува около Слънцето, Земята създава сезонни цикли, Зимата преминава в Пролет и птиците започват да мигрират, рибите търсят райони, където да хвърлят хайвера си, цветята разцъфват, дърветата напъпват, плодовете зреят, яйцата се измътват. Тази единствена промяна в

природата, едно слабо наклоняване на Земята, предизвиква каскада от нелокализирани явления. Всичко в природата функционира като единен организъм. Дори хората се чувстват различно през различните сезони. Определени хора са склонни към депресия през зимата и стават влюбчиви през пролетта. Някои биохимични промени във вашето тяло отговарят на движението на планетата ни. Всичко в природата е симфония и ние сме част от нея.

Докато Земята се върти около оста си, тя ни предава денонощни циклични биоритми. Нощните същества се будят през нощта и заспиват през деня. Птиците си търсят храна по специфично време в денонощието, известно като птичи часове. Нашите тела са също приведени в синхрон с денонощните циклични биоритми. Аз прекарвам повечето време в Калифорния и без съзнателно усилие тялото ми се е нагодило към калифорнийския ритъм, съответстващ на този часови пояс. Тялото ми започва да предсеща разсъмването, което ми позволява да се събудя приблизително по едно и също време всеки ден, и забавя своя ритъм вечерно време, подготвяйки ме за сън. По време на съня моето тяло поддържа все така висока активност, като ме пренася през различните стадии на дъня, променяйки мозъчните ми вълни. Хормоните, които контролират и регулират различни телесни функции, не спират да се произвеждат и секретират, само че в различни количества от тези по време на будуване. Всяка клетка продължава да извършва своите десетки дейности, докато тялото като цяло дирижира своя нощен цикъл.

На Земята ние усещаме влиянието на Слънцето по денонощните циклични биоритми, както и на Луната по лунния ритъм, докато тя се пълни или намалява. Лунните цикли се проявяват в нашето тяло, като се съгласуват мигновено с движението на планетите. Женският менструален цикъл от двадесет и осем дни е повлиян от Луната и освен него съществуват други, още по-дълбоки и неуловими месечни ритми, които се отразяват на настроението и продуктивността у всички нас. Гравитационните сили на

Слънцето и Луната, въздействащи върху Земята, предизвикват приливите и отливите, които се отразяват и върху телата ни. В края на краищата, преди милиони години ние също сме били обитатели на океана. Когато сме излезли на сушата, сме взели със себе си част от океана. Осемдесет процента от телата ни имат същия химичен състав като океана, който някога е бил наш дом, и продължават да се влияят от притегателната сила на неговите приливи и отливи.

Всички тези ритми — денонощни, лунни и сезонни — са в съзвучие помежду си. Това са ритми в ритмите, в ритмите. И ехтежът на тези ударни инструменти кънти навсякъде около нас и у самите нас. Ние не сме външни наблюдатели на този процес; ние сме част от него и пулсираме с пулса на вселената. Нелокализираният интелект е в нас и навсякъде около нас. Това е духът, потенциалът, от който произлиза всичко. Той е основата на нашето съществуване; той няма измерения, няма обем, няма нито енергия, нито маса, не заема пространство, нито съществува във времето. Всички изживявания са локализирани проекции на тази нелокализирана реалност, която по своята същност е уникален, единен потенциал. Тук всичко е неразривно цяло. На това дълбоко ниво на реалност вие сте този нелокализиран интелект, универсална същност, която наблюдава себе си посредством човешката нервна система. Точно както призмата разлага светлинния лъч в цветовете на спектъра, така и нелокализираният интелект чрез наблюдението на самия себе си пречупва единната реалност в множество проявления.

Мислете за вселената като за единен, огромен организъм. Нейната огромност е плод на възприятията, проектирана реалност; макар „ей там“ да виждате огромен футболен стадион, пълен с хиляди хора, действителното явление е малък електрически импулс във вашия мозък, който вие, нелокализираната същност, интерпретирате като футболен мач. В древния ведически текст „Йога Вашита“ се казва: „Светът е като огромен град, отразен в огледало. По същия начин вселената е огромен отражение на самите вас в собственото ви съзнание.“

Накратко тя е душата на всички неща.

3.

ПРИРОДАТА НА ДУШАТА

В безкрайната шир на океана няма его. Видян от голямо разстояние - от Луната или от сателит - океанът изглежда спокоен и неодоушевен, като огромен син пояс, опасващ Земята. Но колкото повече се приближаваме към океана, толкова по-отчетливо виждаме, че той е в постоянно движение, разлюляван от течения, приливи и отливи, водовъртежи и вълни, които ние виждаме

като ясно обособени явления. При появата на всяка вълна можем да наблюдаваме гребена, разбиването и устрема и към брега. И все пак е невъзможно да отделим вълната от океана. Не може да вземем кофа, да загребем вълната и да я отнесем въщи. Ако направите снимка на една вълна и се върнете там на следващия ден, нито една вълна няма да бъде абсолютно нейно копие.

Океанът предлага една чудесна аналогия за разбирането на душата. Представете си океана като нелокализирана реалност, или полето от безкрайни възможности, виртуалното ниво на съществуване, което съгласува всичко. Всеки от нас е като вълна в този океан. Ние сме създадени от него и той съставлява самата сърцевина на онова, което сме. Точно както вълната приема определена форма, така и ние приемаме сложни образи на нелокализирана реалност. Този огромен, безкраен океан от възможности е същността на всичко във физическия свят. Океанът представлява нелокализирана същност, а вълната представлява локализираната същност. Двете неща са дълбоко свързани.

Щом определим душата като произлизаща от нелокализираната, или виртуална реалност, нашето място във вселената става забележително ясно: ние сме едновременно локализирани и нелокализирани, една индивидуална комбинация, произлизаща от нелокализирания интелект, която същевременно е част от всекиго и от всичко друго. Следователно можем да мислим за душата като имаща две части. Огромната, нелокализирана душа съществува на виртуално или духовно ниво. Тя е мощна, чиста и способна на всичко. Личната локализирана част на душата, съществува на квантово ниво. Тази част достига във всекидневния ни живот и съдържа нашата същност. Тя също е мощна, чиста и способна на всичко. Същият безграничен потенциал на безкрайния дух живее и в самите нас. Нашата лична душа, за която мислим като за нашия Аз, е издънка на вечната душа.

Ако се научим да живеем от нивото на душата, ще видим, че най-добрата, най-ярка част от нас е свързана с всички ритми на вселената. Ще опознаем истински себе си като създателите на чудеса, каквито сме способни да бъдем. Ще изгубим страха, отчаяния копнеж, омразата, тревожността и колебанието. Животът от нивото на душата означава гмуркане отвъд егото, отвъд ограниченията на ума, които ни държат като с юзда към събитията и резултатите във физическия свят.

В безкрая на океана няма индивидуален Аз, който креши за внимание. Има вълни, вихри, приливи и отливи, но в крайна сметка всичко е океан. Всички сме форми на нелокализираност, които претендират, че са хора. В крайна сметка всичко е дух.

И все пак всички се чувстваме напълно обособени, нали? Нашите сетива ни вдъхват увереност, че телата ни са истински и че мислим със собствените си, лични мисли. Ние се учим, влюбваме се, имаме деца и градим собствени кариери. Как е възможно да не усещаме този огромен океан, кипящ в нас? Защо имаме усещането, че животът ни е толкова очертан? Всичко отново се свежда до трите нива на съществуване.

На физическото ниво, или онова, което наричаме реален свят, душата е наблюдател в процес на наблюдение. Третият компонент на наблюдението е действителният наблюдател, когото наричаме душа.

Нека разгледаме един прост пример за трите компонента на наблюдение. Първо едно четириногло, рунтаво животно става обект на вашето наблюдение. След това очите ви получават визуален образ на обекта и предават сигнала до вашия разум, който интерпретира този обект като куче. Но *кой* наблюдава кучето? Ако насочите съзнанието си навътре, осъзнавате някакво присъствие в самите вас. Това присъствие е *душата*, или продължението на огромния нелокализиран интелект, който изниква неочаквано у вас. Следователно разумът е включен в процеса на познанието, но душата е познавателят. Това присъствие, съзнание, този познавател, или тази душа, са неизменни. То е неподвижната отправна точка сред променящия се декор на физическия свят.

Всички ние имаме душа, но тъй като всички наблюдаваме от различно място и от ъгъла на различния опит, ние не наблюдаваме едни и същи неща по абсолютно еднакъв начин. Вариациите в онова, което наблюдаваме, се основават на интерпретациите на нашия разум. Ако вие и аз, например, наблюдаваме едно куче, ще имаме различни мисли. Аз мога да го видя като свирепо животно и да се уплаша от него. А вие може да погледнете на същото куче като на дружелюбен приятел. Нашите улове интерпретират наблюдението различно. Когато аз видя куче, побягвам. Когато вие видите куче, му подсвирвате и играете с него.

Интерпретирането става на нивото на разума, но именно нашите индивидуални души са обусловени опита ни и чрез паметта за минали преживявания душата повлиява на нашите избори и интерпретации в живота. Малките зародиши или семенца на паметта се трупат в индивидуалната ни душа през целия живот и тази комбинация от памет и въображение, базирана на опита, е наречена карма. Кармата натрупва в личната част на душата онази вълна, която е в сърцевината на нашата личност и ѝ придава окраска. Тази лична душа управлява съзнанието и осигурява основата именно на онзи вид личност, каквато всеки от нас е. В допълнение действията, които предприемаме, могат да повлияят на тази лична душа и да променят нашата карма към добро или лошо.

Универсалната, нелокализирана част на душата остава незасегната от нашите действия, но свързана с духа, който е чист и неизменен. Всъщност дефиницията за *просветление* е „приемането, че аз съм част от безкрайна същност, която вожда и е видяна, наблюдава и е наблюдавана от определена и локализирана гледна точка." Каквото и друго да сме, независимо в каква бъркотия сме превърнали живота си, винаги е възможно да проникнем в онази част на душата, която е универсална, в онова безкрайно поле на чиста потенциалност и да променим посоката на съдбата си. Това е синхроничната съдба - възползването от тази връзка между личната душа и универсалната душа, за да формираме собствения си живот.

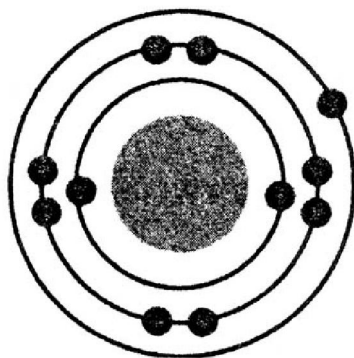
Значи семената на паметта, натрупана чрез опита, нашата карма, ни помагат да определим кои сме. Но индивидуалността на нашата лична душа се оформя ит нещо повече от кармата; нашите взаимоотношения също играят важна роля в съграждането на душата. Нека обясня това, като разгледам по-отблизо различните аспекти на нашето съществуване. Когато мислим за физическите ни тела, откриваме, че в действителност представляваме сбор от рециклирани молекули. Клетките на нашето тяло се създават, умират и се подменят многократно през нашия живот. Ние се пресъздаваме непрекъснато. За да се пресътворим, нашите тела превръщат храната, която изяждаме, в основни градивни елементи на живота. Земята от своя страна ни осигурява хранителните вещества, които са ни необходими, за да се възобновим, и когато изхвърляме клетките, те се връщат в земята. Следователно бихме могли да кажем, че ние постоянно се преобразуваме чрез рециклиране на земята.

След това нека да разгледаме нашите емоции. Емоциите са просто рециклирана енергия. Емоциите не произлизат от нас. Те идват и си отиват в зависимост от ситуациите, обстоятелствата, взаимоотношенията и събитията. На 11 септември 2001 г. страхът и ужасът бяха общи емоции, предизвикани от събитията на този ден. Тези мощни емоции продължиха цели месеци. Емоциите никога не се създават изолирано; те винаги се появяват в резултат от някакво взаимодействие с околната среда. При липса на обстоятелства или взаимоотношения няма емоции. Тъй че дори и да изпадна в ярост, това всъщност не е моя ярост. Това е ярост, която ме е връхлетяла в момента.

Помислете кога за последен път сте били заобиколени от хора, които колективно са изпитвали подобни емоции — разярена тълпа, скърбящи хора или ентусиазирани запалянковци на печеливш футболен мач. Почти е невъзможно да не бъдете заразени от съответната емоция поради това, че тя е изключително мощна, когато е изразявана от толкова много хора едновременно. При тези ситуации това няма да е „вашият" гняв, тъга или възторг. Всяка емоция зависи от контекста, обстоятелствата и взаимоотношенията, които определят вашата реалност в дадения момент.

А какво да кажем за мислите ни? Е, нашите мисли пък са рециклирана информация. Всяка мисъл, която имаме, е всъщност част от колективна база данни. Преди сто години щеше да е невъзможно да кажем: „Заминавам с авиолинии „Делта" за Дисниленд." Тогава не е имало понятия за тези неща в света като цяло; следователно не бих могъл да имам такава мисъл. Не е имало Дисниленд, не е имало авиолинии „Делта", да не говорим за рекламни въздушни полети. Всички мисли, освен най-оригиналните, са просто рециклирана информация, и дори най-оригиналните от тях са всъщност творчески квантови скокове, които произлизат от същия колективен, рециклиран резервоар с информация.

Макар фразата „квантов скок" да е навлязла в речника ни, тя всъщност има много специфично значение. Когато ни преподават за атома в училище, обикновено ни казват, че има ядро, което съдържа протони и неутрони, както и че електроните кръжат около ядрото във фиксирани орбити, или обвивки, на различни разстояния от ядрото.



Натриев атом (Na)

Казвали са ни, че електроните остават в една определена орбита, но понякога прескачат в друга. Ако поглъща енергия, електронът може да прескочи към по-висока орбита; ако освобождава енергия, той може да прескочи към по-ниска. Онова, което на мнозинството от нас не ни се казва никога, е, че когато електронът сменя орбитите си, той не се движи в пространството, за да пристигне на новото си място, а по скоро в даден момент електронът е в орбита А, а в следващия момент е в орбита В, без да е необходимо да пътува през пространството помежду им. Ето какво означава квантовият скок. Квантовият скок е промяна на предишния статут от една група обстоятелства към друга група обстоятелства, която се извършва моментално, без да се преминава през междинни обстоятелства.

Учените са установили, че не могат да предвидят кога и къде ще се извърши квантов скок. Те могат да създадат математически модели, които им позволяват да направят оценка на квантовите скокове, но квантовите скокове никога не са напълно предсказуеми. На ниво елементарни частици тази дребна по мащаб непредсказуемост изглежда без значение. Ако един електрон прескача от една орбита в друга, какво общо има това с мен? Да, но ако вземем предвид всичките атоми в света и цялата тази непредсказуемост, ще бъдем принудени да погледнем на света по свършено нов начин. Учените приемат непредсказуемостта на природата и се опитват да вникнат в нейната логика. Дори и най-обикновените на пръв поглед явления се управляват от тази непредсказуемост. Кога и къде ще се появят мехурчета в съд с кипяща вода? Какви фигури ще образува димът от запалена цигара? Как се съотнася положението на водните молекули на върха на един водопад с евентуалното му положение на дъното му? По думите на Джеймс Глайк в книгата му „Хаосът“, що се отнася до класическата физика, Господ все едно е взел всички тези водни молекули и ги е разбъркал собственоръчно под масата.

Новата наука за хаоса се опитва да предвиди непредсказуемостта чрез сложни математически модели. В класическия пример една пеперуда трепка с крилата си в Тексас и шест дни по-късно в Токио се появява тайфун. Връзката може да не изглежда очевидна, но тя съществува. Тази малка промяна на въздушното налягане, причинена от пеперудата, може да се умножи и уголеми и в резултат да доведе до торнадо. Но това никога не може да бъде напълно прогнозирано. Ето защо прогнозите за времето толкова често изглеждат сгрешени. Това обяснява и защо синоптични прогнози, които са по-дългосрочни от около четиридесет и осем часа, са ненадеждни. И все пак, сред всички възможни явления в света, метеорологичното време е по-предсказуемо от почти всяко друго явление.

На духовно ниво това ни говори, че всъщност никога не можем да знаем каква посока ще поеме животът, какви промени може да предизвика в съдбата ни това леко пърхане на, породено от намерението и действието на пеперудата. В същото време то идва да ни каже, че никога не можем да опознаем истински Божиите мисли. Никога няма да разберем напълно онези как, къде и кога за всяко нещо, дори толкова елементарно като кипящата вода. Остава ни просто да се предадем на несигурността, оценявайки дълбоката и красотата.

Всяко творческо проявление се базира на квантовите скокове и несигурността. В определени моменти във времето истински новаторските идеи се излъчват от колективния резервоар с информация. Тези идеи не се раждат у щастливата личност, а в колективното съзнание. Ето защо значителни научни открития често пъти се правят от двама или повече души едновременно. Идеите

вече обикалят в колективното подсъзнание и подготвените умове са готови да преведат тази информация. Това е природата на гения — способността да се проумее познаваемото, дори когато никой друг не признава, че то съществува. В даден момент новаторството, или творческата идея, не съществува, а в следващия е част от съзнателния ни свят. А къде е било то междувременно? Дошло е от виртуалния свят, на нивото на универсалния дух, където всичко е потенциал. Понякога този потенциал създава нещо предвидимо, а понякога създава нещо ново, но в тази реалност всички възможности вече съществуват.

Значи щом нашите тела са рециклирана земя, а нашите емоции са рециклирана енергия и нашите мисли са рециклирана информация, кое ви прави индивид? А какво да кажем за личността? Е, личността също не произлиза от нас. Личността се създава чрез селективно отъждествяване на ситуации, както и посредством взаимоотношенията. Помислете си за ваш близък приятел. Как бихте определили този човек? Повечето хора правят това, като описват хората в живота на своите познати - техните съпрузи или съпруги, деца, родители, както и хората, с които работят. Ние също така описваме хората в контекста на ситуациите в живота им - какво работят, къде живеят, как се забавляват. Онова, което наричаме личност, се гради върху основата на взаимоотношения и ситуации.

Тъй че сега можем да запитаем: „Ако моето тяло, емоции, мисли или личност не произлизат или не са създадени от мен, тогава кой съм всъщност?" според много велики духовни традиции една от големите истини е, че „Аз съм другият." Без другия ние няма да съществуваме. Вашата душа е отражение на всички души. Представете си, че се опитвате да проумеете сложната мрежа от лични взаимоотношения, които са ви направили такъв, какъвто сте днес - цялото ви семейство, приятелите, всеки учител или съученик, които сте имали, всеки продавач във всеки магазин, който сте посещавали, всеки, с когото сте работили или сте били в контакт в един или друг момент от живота ви. И тогава, за да се опитате да разберете всички тези хора, и какво е било влиянието им върху вас, ще се наложи да разберете кои са те. Значи сега ще трябва да опишете мрежата от взаимоотношения, заобикаляща всеки един от тези хора, които са формирали вашата мрежа от взаимоотношения. Ще се окаже, че е необходимо да опишете цялата вселена, за да дадете определение на един единствен човек. Следователно всеки човек всъщност е цялата вселена. Вие сте безкрайното, видяно от определена, локализирана гледна точка. Вашата душа е онази част от вас, която е едновременно универсална и индивидуална, и тя е отражение на всички други души.

Определянето на душата по този начин следователно означава да разбирате, че душата ви е едновременно лична и универсална, което има значение и подтекст, надхвърлящи вашия личен житейски опит. Душата е наблюдателят, който интерпретира и прави избори при сливането на различни взаимоотношения. Тези взаимоотношения предоставят декора, мизансцена, героите и събитията в нашия живот. Точно както душата е създадена чрез взаимоотношения и е отражение на всички взаимоотношения, житейският опит се създава от контекста и значението.

Под *контекст* разбирам всичко, което ни заобикаля и ни позволява да проумеем смисъла на индивидуалните действия, думи, събития или всичко друго. Например една дума може да има различни значения според това от какви думи е заобиколена. Ако произнесе думата „bark⁵" извън контекста, няма да знаете дали имам предвид кучешки лай или кора на дърво. Когато кажем, че някой е извадил думите ни извън контекста, знаем, че значението им е било неправилно разбрано, тъй като именно контекстът определя значението на всяко нещо. Потокът на значението е поток на живота. Нашият контекст определя как ще интерпретираме нещата, които срещаме в живота, а тези интерпретации стават наш опит.

И стигаме до едно пълно дефиниране на душата. *Душата е наблюдателят, който интерпретира и прави избори на основа на кармата; тя също така е сливане на взаимоотношенията, от които произлизат и контекстът, и значението, и именно този поток на контекст и значение създава опита.* Следователно ние създаваме своя живот чрез душата.

Както ще разгледам по-късно, най-добрият начин да подходим към разбирането за двойствената природа на душата и да проникнем в нелокализираното поле на потенциалност, е посредством медитация. Медитацията ни позволява да достигнем нивото на душата, като заобикаляме кълбото от мисли и емоции, което обикновено държи вниманието ни привързано към физическия свят. Когато затворим очи, за да медитираме, мислите идват спонтанно. Може да имате

⁵ В англ. ез. глаголет „bark" (лай, лая) и съществителното „bark" (дървесна кора) са омоними. - Б. пр.

само два вида мисли: спомени и фантазии. Но, както вече видяхме, тези мисли не произлизат във физическото ви тяло.

Пробвайте следния малък мисловен експеримент: Спомнете си за вечерята, която сте изiali последната вечер. Можете ли да си припомните какво сте яли? Какъв беше вкусът на храната? Какви разговори се водиха около вас? Е, къде беше тази информация, преди да задам въпросите? Вечерята се е състояла, но информацията за нея не съществува, освен като потенциална информация. Ако един хирург проникне в мозъка ви, няма да има и следа от информацията относно храната, която сте яли на вечеря. Паметта живее на нивото на душата, докато не я извикаме. Решим ли съзнателно да си припомним нашата вечеря, електрическата активност и освобождаването на химикали сигнализират, че мозъкът работи. Но преди да издърпате паметта, тя няма определено място в мозъка ви. Простото задаване на въпрос или опитът да си припомним някакво събитие превръщат виртуалната памет в действителна памет.

Същото важи и за въображението. Докато една мисъл не възникне от виртуалната реалност, тя не съществува във вашия умствен или физически живот. Но въображението може да има мощно въздействие върху нашия ум и тяло. Един обикновен, но много ефективен мисловен пример, е да си представим, че режем лимон на големи резени и слагаме един лимонов резен между зъбите си и захапваме неговата тъкан. Представете си как сокът му се излива в устата ви, докато стискате зъбите си. Ако сте като повечето хора, само при тази бърза мисъл устата ви ще се напълни със слюнка, което ще рече, че тялото ви вярва на онова, което му казва умът ви. Но нека отново се запитаем къде е бил лимонът, преди да ви помоля да мислите за него? Той не е съществувал на никакво друго ниво, освен на нивото на потенциалността.

Значи намерението, въображението, прозрението, интуицията, вдъхновението, значението, целта, творчеството, разбирането, всички тези неща нямат нищо общо с мозъка. Те оркестрират своята активност чрез мозъка, но са качества на нелокализирания свят, който е извън пространството и времето. И все пак тяхното въздействие се усеща твърде силно. Щом ведъж влязат в ума ни, трябва да направим нещо с тях, и онова, което правим, определя отчасти като какви се дефинираме. Това става, защото имаме рационален ум и сме склонни да създаваме истории около тези мисли. Може да си помислите: „Децата ми са щастливи“, „Харесвам работата си“. Вие създавате смислени истории около тези мисли и от тях създавате значение. В крайна сметка това е, което наричаме всекидневие.

Нашите истории произлизат от взаимоотношенията, контекста и значенията, предизвикани от паметта, която произтича от кармата и опита. Докато изживяваме тези истории, започваме да осъзнаваме, че не са оригинални. Макар подробностите в тях да варират според различните индивиди, темите и мотивите са вечни, основни архитипове, които се повтарят безкрай: герои и злодеи; грях и изкупление; божествено и диаволично; забранена страст и безусловна любов. Това са същите теми, които карат много от нас да се прехласват по сапунените опери, клюкарските колони и таблоидите, където ги виждаме представени в леко преувеличен вид. Прехласваме се, понеже в тези разкази откриваме някои аспекти от своята душа. Това са същите архитипове (унаследени нагласи, първообрази), които се представят в преувеличен вид в митологиите по такъв начин, че независимо дали изучаваме индийската, гръцката египетската митология, ние откриваме все същите теми и мотиви. Драмата на тези истории е по-завладяваща и драматична от измислицата, тъй като те отекват в душата ни.

Сега можем да изчистим още повече дефиницията ни за душата. *Душата е слепият поток от значения, контекст, взаимоотношения и митически разкази или*

първообразни теми, които пораждат всекидневните мисли, спомени и желания (обусловени от кармата), създаващи историите в които участваме.

В почти всеки от нас това участие в историята на нашия живот се случва машинално, несъзнателно. Живеем като актьори в пиеса, на които репликите се подават една по една и които извършват движенията, без да разбират целия разказ. Но когато сте в досег с душата си, вие виждате целия сценарий на драмата. Вие разбирате. Продължавате да участвате в разказа, но вече с удоволствие, съзнателно, пълноценно. Вече можете да правите избори, базирани на знанията и родени от свободата. Всеки момент придобива по-дълбоко качество, което идва от оценката за смисъла му в контекста на нашия живот.

Още по-вълнуващо е, че самите ние сме способни да напишем пиесата наново или да сменим ролите си, като прилагаме намерението и улавяме възможностите, породени от съвпадението, оставайки верни на призива на своята душа.

4.

НАМЕРЕНИЕ

Всяко дете, което е слушало приказката за Аладин, мечтае да открие вълшебната лампа, която при потриване повиква духа, изпълняващ всяко желание. Когато пораснем, разбираме, че такива лампи и такива духове няма, което оставя всички тези желания затворени в бутилка у самите нас. Но какво би било, ако желанията можеха да се сбъдват? Кои свои желания бихте сбъднали? Кое би удовлетворило нуждите ви на най-дълбокото, съкровено ниво? Кое би позволило на душата ви да завърши своята съдба?

Всичко, което се случва във вселената, започва с намерението. Това намерение винаги се поражда в нелокализирания, или универсален, интелект, но то се локализира чрез индивидуалния разум. А щом се локализира, то става физическа реалност.

Всъщност физическата реалност не би съществувала, ако го нямаше намерението. Намерението активира нелокализирано, синхронизирано съотношение в мозъка. При всеки процес на опознаване или възприемане на физическата реалност напълно различни области от мозъка показват „фазово и честотно обвързване“ на възбудните процеси на индивидуалните неврони в различните части на мозъка. Това е нелокализирано синхронизиране с честота около четиридесет херца (или четиридесет цикъла в минута. Това синхронизиране, наречено още свързване, е необходимо условие за познавателния процес. Без него не бихме видели човека като човек, къщата като къща, дървото като дърво или лицето на снимка като лице. Може би сякаш да видите просто черни и бели точки, разпръснати линии, светли и тъмни петна. Всъщност обектите на вашето възприятие се регистрират в мозъка като включващи-изключващи електромагнитни сигнали. Синхронизирането, организирано от намерението, превръща точките в петънца, разпръснатите линии, електрическите изпразвания, комбинациите от светлина и тъмнина в единна цялост, или Gestalt⁶, която създава картина на света като субективен опит.

Светът не съществува като картини, а само като тези отделни парчета от включващи-изключващи импулси, тези точки и петна, тези дигитални кодове на пръв поглед безбройни електрически изпразвания. Синхронизирането им чрез намерението ги организира като опит в мозъка — звук, текстура, форма, вкус и мирис. Вие като нелокализиран интелект „поставяте етикети“ и внезапно в субективното съзнание се създава материален обект.

Светът е като петно на Роршах⁷, което ние превръщаме в свят от материални обекти посредством синхронизирането, организирано от намерението. Светът преди да бъде наблюдаван, както и нервната система преди възникването на желанието или намерението да се наблюдава нещо, съществува като динамично (постоянно променящо се), нелинейно поле на дейности в състояние на неравновесие (нестабилна дейност). Намерението организира синхронично тези високо променливи и на пръв поглед хаотични и несвързани дейности в нелокализираната вселена във високо подредена, самоорганизираща се, динамична система, която се проявява едновременно като наблюдаван свят и нервна система, чрез която светът бива наблюдаван. Самото намерение не се поражда в нервната система, въпреки че се оркестрира от нея. Но намерението е отговорно за нещо повече от опознаването и възприемането. Всяко учене, запаметяване, разсъждение, правене на изводи, както и двигателна дейност се предхожда от намерението. Намерението е самата основа на създанието.

Древните ведически текстове, известни като Упанишади, казват, че „Вие сте онова, което е най-съкровено ваше желание. Каквото е вашето желание, такова е намерението ви. Каквото е

⁶ От нем. Gestalt (образ, структура, форма, вид, облик) - понятие в гешталтпсихологията - всяка от съставните структури или модели, съставляващи човешкия опит, със свои специфични свойства, които не могат да бъдат извлечени от елементите на цялото, нито могат да се разглеждат като прост сбор от тези елементи.

Гешталтпсихологията - школа в психологията, създадена в Германия, която поддържа тезата, че целият човешки опит се състои от Gestalten и че реакцията на един организъм към дадена ситуация е по-скоро завършено и неразложимо цяло, отколкото сбор от реакциите към специфичните елементи в определена ситуация. - Б. пр

⁷ Ервин Шрьодингер (1887-1961) - австр. физик. - Б. пр.

намерението ви, такава е вашата воля. Каквато е вашата воля, такава е вашето действие. Каквото е вашето действие, такава е съдбата ви ". В крайна сметка нашата съдба произлиза от най-дълбокото ниво на желанието, както и от най-дълбокото ниво на намерението. Двете са тясно свързани.

Какво е намерението? Повечето хора казват, че това е мисъл за нещо, което искате да реализирате в живота или желаете за себе си. Но всъщност то е нещо повече от това. Намерението е начин да изпълните определена ваша потребност, независимо дали тази потребност се отнася за материални неща, за дадена връзка, духовно самоосъществяване или любов. Намерението е мисълта, която имате и която ще ви помогне да запълните своята потребност. А логиката е, че щом запълните тази потребност, ще бъдете щастливи.

Погледната по този начин, целта на всички наши намерения е да бъдем щастливи и задоволени. Първо, ако ни питат какво искаме, може да отговорим: „Искам повече

пари" или „Искам нова връзка". Сетне, ако ни попитат защо искаме това, може да кажем например: „Защото тогава ще бъда щастлив". Тоест разбираме, че крайната цел на всички цели е някакво осъществяване на духовно ниво, което наричаме щастие, радост или любов.

Цялата активност във вселената е породена от намерението. Според традицията на Веданта⁸ „намерението е природна сила." Намерението поддържа равновесието на универсалните елементи и сили, позволяващи на вселената да еволюира.

Дори творчеството да оркестрира чрез намерението. Творчеството се поражда на индивидуално ниво, но то се случва също и на универсално ниво, позволявайки на света периодично да прави квантови скокове в своята еволюция. В крайна сметка, когато умрем, душата прави квантов творчески скок. Тя всъщност казва: „Сега трябва да изразя себе си чрез нова система тяло-разум или ново въплъщение." Следователно намерението произлиза от универсалната душа, локализира се в индивидуалната душа и накрая се изразява чрез индивидуален, локализиран разум. От своя минал опит ние създаваме памет, която е основа на въображението и желанието. Още веднъж желанието се явява основа на действието. И по този начин цикълът продължава. Във ведическата традиция и будизма този цикъл е известен като Колело на Самсара⁹, основа на земното битие.

Нелокализираният Аз става локализиран Аз, докато се филтрира през този кармичен процес.

Когато намерението се повтаря, това създава навик. Колкото повече едно намерение се повтаря, толкова по-вероятно е универсалното съзнание да създава същия модел и прояви намерението във физическия свят. Ако си припомните по-рано разгледаната тема от физиката, една вълнова частица в ненаблюдавана кутия е едновременно вълна и частица и приема определена форма само след като бъде наблюдавана. В момента на наблюдението вероятността се свежда до определена форма. Това е същата идея, само че при повтаряното намерение моделът в нелокализирания разум има по-голяма вероятност да бъде сведен в посока на вашето намерение и следователно да се прояви като физическа реалност. Това създава илюзията за лесно и трудно, възможно и невъзможно. Ето защо, ако искате да се освободите от баналното, трябва да се научите да мислите и мечтаете невъзможното. Само чрез повторение на мислите невъзможното може да стане възможно посредством намерението на нелокализирания разум.

Нелокализираният разум във вас е същият като нелокализираният разум във мен и всъщност в носорога, жирафа, птицата или червея. Дори скалата притежава нелокализиран интелект. Този нелокализиран разум, или чисто съзнание, е онова, което ни дава усещането за Аз, който казва: „Аз съм Дийпак", Азът който казва: „Аз съм птица" или Азът, който казва кой сте или за какъв се мислите. Това универсално съзнание е единственият Аз, който съществува. Но този единствен, универсален Аз се видоизменя; той се разграничава на почти безкраен брой наблюдатели, зрители и декор, органични форми и неорганични форми - всички същества и предмети, които съставляват физическия свят. Този навик на универсалното съзнание да се диференцира в определено съзнание съществува преди интерпретацията. Следователно преди този „Аз съм" да каже: „Аз съм Дийпак" или жираф или червей, той просто е „Аз съм". Неограниченият съзидателен потенциал на „аз" организира колективния Аз в Аза, който си ти или аз, или всяко друго нещо във вселената.

⁸ (санскр.) Религиозно-философско учение на индуите, базирано на четирите свещени книги, Веди, което проповядва единение на човешката душа с божеството, с мировата душа (Брама). Б. пр.

⁹ Самсара (в индуизма) непрекъснат цикъл, в който една душа се преражда многократно. - Б. пр.

Това е същото понятие като двете нива на душата — универсалната душа и индивидуалната душа, но поставено в личен контекст. Като човешки същества, ние сме свикнали да мислим за нашата индивидуална същност като за „аз“, без да забелязваме или оценяваме по-големия, универсален Аз, който се нарича още и универсална душа. Използването на думата „аз“ е просто хитро измислена отправна точка, която ни помага да открием своята уникална гледна точка сред универсалната душа. Но когато определяме себе си само като индивидуален Аз, ние губим способността да си представяме отвъд границите на онова, което традиционно се смята за възможно. В универсалния Аз всичко е не само възможно, но то вече съществува и просто се нуждае от намерението, за да го сведе до реалност във физическия свят.

Разликите между индивидуалния Аз, или локализиращия разум, и универсалния Аз, или нелокализиращия разум, могат да се видят ясно в следната таблица:

ЛОКАЛИЗИРАН РАЗУМ

- 1. разум на егото*
- 2. индивидуален разум*
- 3. индивидуално съзнание*
- 4. обусловено съзнание*
- 5. линеен*
- 6. функционира в пространство, време, причинност*
- 7. обвързан с времето и ограничен*
- 8. рационален*
- 9. нагоден към привични начини на мислене и поведение, оформен от индивидуалния и колективен опит*
- 10. разделя*
- 11. вътрешен диалог: това съм аз и е мое*
- 12. страхът доминира*
- 13. изисква енергия*
- 14. нуждае се от одобрение*
- 15. интерпретира Аза в наблюдателя като различен от Аза в наблюдаваното*
- 16. мисли в причинно-следствени категории*
- 17. алгоритмичен*
- 18. постоянен*
- 19. съзнателен*
- 20. активен при активност на сетивата, защото сетивният опит е локализиран*
- 21. изразява себе си чрез централната нервна система (индивидуален избор)*

НЕЛОКАЛИЗИРАН РАЗУМ

- 1. дух*
- 2. душа*
- 3. универсално съзнание*
- 4. чисто съзнание*
- 5. синхроничен*
- 6. функционира извън пространство, време, причинност*
- 7. вечен и безкраен*
- 8. интуитивен / творчески*
- 9. необусловен, безкрайно съгласуван, неограничено творчески*
- 10. обединява*
- 11. вътрешен диалог: всичко това съм аз и е мое*
- 12. любовта доминира*
- 13. функционира без енергия*
- 14. неуязвим за критика и ласкателство*
- 15. знае, че Азът в наблюдателя и наблюдаваното е един същ*
- 16. вижда акаузална (непричинна) взаимосвързаност или взаимнозависимо съотношение*
- 17. неалгоритмичен*
- 18. непостоянен*

19. отвъд съзнанието

20. винаги активен, но по-достъпен (available) за самия себе си, когато сетивата бездействат или се оттеглят, както е при съня, сънищата, медитацията, състояния на сънливост, транс, молитва

21. изразява себе си чрез вегетативна и ендокринна системи, и, което е още по-важно, чрез синхронизма на тези системи (както и чрез синхронизма между отделното и универсалното, микрокосмоса и макрокосмоса)

Разликата между локализиращия разум и нелокализиращия разум е разлика между обикновеното и необикновеното. Локализиращият разум е личен и индивидуален за всеки от нас. Той държи нашето его, или онзи самоопределящ Аз, който се лута по света, като заложник на нашите обусловени навици. По самото си естество локализиращият разум ни разделя от останалата част на сътворението. Той издига плътни, изкуствени прегради, които мнозина от нас се считат принудени да защитават, дори ако това означава откъсването ни от по-дълбокия смисъл и радост от връзките; идващи от усещането, че сме част от универсалното. Локализиращият разум е скучен, изтощителен и рационален, лишен от усет към творческата приумица и въображение. Той изисква постоянно внимание и одобрение и следователно е предразположен към страх, разочарование и болка.

Нелокализиращият разум, от своя страна, е чиста душа или дух, познати като универсално съзнание. Функциониращ извън границите на нормалното пространство и време, той е великата организираща и обединяваща сила във вселената, безкраен по обхват и трайност. По своята природа нелокализиращият интелект свързва всички неща, защото е всички неща. Той не изисква нито внимание, нито енергия, нито одобрение; той е цялостен сам по себе си и следователно привлича любов и одобрение. Той е неизбежно творчески, извор на всяко съзидание. Позволява ни да си представяме неща отвъд границите на „възможното“ според локализиращия ум, да мислим „извън кутията“ и да вярваме в чудеса.

Творческите скокове на нелокализиращия разум имат своята научна обосновка. Научно документираните „бели петна“ в еволюционния процес предполагат творчески скокове във въображението на самата природа - хипотеза, известна като „прекъснато равновесие“. Съществуват например данни за праисторически вкаменелости на амфибии, както и за праисторически вкаменелости на птици, но липсват сведения за вкаменелости на междинно същество, между амфибии и птици. Това предполага квантов скок на въображението, при който амфибиите са искали да се научат да летят, а птиците са се явили като резултат на това намерение. Учените смятат, че приматите са еволюирали в човешки същества, но няма данни за изкопаеми от междинната фаза, няма я липсващата брънка. Първо е имало само примати, след това изведнъж са се появили човешки същества. А между тях? Няма нищо.

Тези скокове на въображението се разгръщат постоянно пред нас в онова, което наричаме вселена. В своя живот сме били свидетели на създаването на телевизията, Интернет, електронна поща, ядрената технология, космическите изследвания. Въображението винаги е водещо, накъдето и да се обърнем. И макар въображението да е свойство на универсалното съзнание, то се канализира чрез всички тези локализиращи проявления. Човешките същества имат способността да отиват още по-далеч. Чрез локализиращия разум, или локализиращия Аз те имат способността да правят избори посредством намерението. А нелокализиращият разум, или нелокализиращият Аз се грижи за подробностите синхронично, за да изпълни намерението. Ето как мечтите стават реалност.

Нека обясня това с един пример. Локализиращият Аз, който е Дийпак, иска да се почувства добре от физическите упражнения и сваляне на теглото. И така Дийпак, локализиращият Аз, започва да бяга всеки ден върху тренировъчната лента или плажа. Нелокализиращият Аз в Дийпак прави това възможно, като кара тялото на Дийпак да извършва многобройни функции едновременно: сърцето трябва да бие по-учестено и да изпомпва повече кръв, тъканите трябва да консумират повече кислород, дробовите трябва да дишат по-бързо и по-дълбоко и захарта, която е горивото в моята система, трябва да изгори бързо до въглероден двуокис и вода, за да се образува енергия. Ако горивният запас се намали, тогава трябва да се секретира инсулин, за да може запасът от гликоген в черния дроб да се използва като гориво. Клетките на имунната система трябва да се стимулират, тъй че разумът на тялото да стане устойчив срещу инфекцията, докато бягам през околната среда. Това е само един много съкратен списък на нещата, които трябва да се случат

едновременно и съгласувано, за да се изпълни намерението ми да бягам. Всъщност десетки, умножени по десетки дейности трябва да се извършат нелокализирано, едновременно, за да може Дийпак да се наслади на бягането.

Както виждаме, работата на тялото се организира от нелокализирания разум. И докато всички тези дейности се синхронизират, Дийпак се наслаждава на бягането. Той не се тревожи дали сърцето му ще изпомпа правилното количество кръв, нито дали черният му дроб ще обмени гликогена в захар. Това е работа на нелокализирания интелект. Локализираният Аз възнамерява, а нелокализираният Аз организира всички подробности синхронично.

Но локализираният Аз винаги сътрудничи и понякога взема грешни решения. Представете си човек на име Джим Смит. Той се намира на празнично събиране и локализираният Джим Смит казва: „Прекарвам си добре на този купон.“ Той отпива глътка шампанско, отпуска се и завързва нови познанства. Нелокализираният Джим Смит на партито също се забавлява, общува и се наслаждава на момента. Но какво би станало, ако локализираният Аз каже: „Ей че хубав купон. Я да пийна още и да се напия.“ Напиването е начин на прекъсване на връзката; следователно нелокализираният Аз дава на локализирания Аз да разбере, че всяко решение си има цена. Нелокализираният Аз причинява на локализирания Аз главоболие и махмурлук на сутринта. Това е неговият начин да общува с локализирания Аз, да му каже в крайна сметка: „Ако малтретираш себе си, ще се разболееш.“

Ако локализираният Аз пренебрегне нелокализирания Аз в неговите усилия да го разубеди от това решение, той ще срещне още по-лош отзвук. Ако например локализираният Аз пренебрегне посланието и се напива всеки ден, локализираният Джим Смит може да загуби работата си, доходите си, да разруши отношенията в семейството си и евентуално да получи цироза на черния дроб и да умре. Защо? Защото решението да пие не служи на интересите нито на локализирания, нито на нелокализирания Джим Смит. Това не е било чисто намерение, понеже локализираният Аз го е изопачил. Той се е преобразил, докато е преминавал от нелокализирания към локализирания разум. Едно намерение може да бъде осъществено синхронично само ако обслужва потребностите на локализирания и на нелокализирания Аз. Нелокализираното намерение винаги е еволюционно и следователно се движи в посока към хармонични

взаимодействия, които обслужват по-широките интереси.

Намерението винаги произлиза от универсалния свят. В основата си то е универсално намерение, което осъществява локализираното намерение, стига последното да обслужва както потребностите на локализирания разум (мен), така и на нелокализирания разум (универсалния дух). Само тогава локализираният и нелокализираният разум ще си сътрудничат. Но тук участват и някои объркващи фактори. На земята има милиарди човешки същества, както и билиони други обекти, всичките с локализирани намерения. Да кажем, че се каня да организирам тържество, за което планирам да направя много сладкиши и торти. За подготовката съм купил захар, брашно и всички останали необходими продукти. Всички те са складираны в килера ми, където привличат мравки и мишки, които имат намерението да консумират захарта и брашното. Когато откривам действията на мишките, аз купувам капан за мишки и инсектицид. Някои мишки умират. Появяват се бактерии, които започват да разлагат телата им.

Ако се отдръпнем крачка назад и разгледаме по-широко този сценарий, ще съзрем съзаклатие от свързани събития. Всички те са се предизвикали и създали взаимно. За да се получи тази драма, трябва да се отгледат пшеница и захарна тръстика. Това включва ферми, фермери, дъжд, слънце, трактори, потребители, търговци на дребно, търговци на едро, трактористи, железопътни линии, борси, магазини за хранителни продукти и обслужващ персонал, инвеститори, инсектициди, химични заводи, химична наука, и т.н. Броят на участващите локализирани умове е огромен.

Тогава е логично да си зададем въпросите: Кой върху кое влияе? Чие намерение създава събитията? Дали моето намерение въздейства върху поведението на цялата планета, от фермерите до борсовите агенти и цените на пшеницата, да не споменаваме мравките и мишките в килера ми или действията на други елементи и сили във вселената? Дали намерението ми да сервирам сладкиши и торти е единственото, при което цялата вселена трябва да си сътрудничи? Мишката, ако приемем, че тя може да обмисли намерението си, може би вярва, че нейното намерение е отговорно за задвижването на тази поредица от събития - от дейността на търговците на зърно до метеорологичните условия и до решението ми да направя торти. Всъщност бактериите със същата лекота биха могли да повярват, че тяхното намерение е оркестрирало дейността на цялата вселена,

включително и моето решение да си купя отровата, която е създала протеините, за да бъдат изконсумирани от тях. Всичко започва да изглежда твърде объркващо, когато се замислим чие намерение е оркестрирало дадено събитие.

Чие намерение е създаването на цялата тази активност? В по-дълбоката реалност Азът, който оркестрира всички тези събития, е нелокализираният, универсален Аз. Тази организираща сила координира и синхронизира безкраен брой събития едновременно. Нелокализираният разум постоянно се връща към себе си, подновява себе си и своята съзидателност по такъв начин, че старото никога да не се разлага, а да се прережда наново във всеки момент. Макар намерението да идва от единствения нелокализиран Аз, от моя гледна точка и от тази на мишката, мравките, бактериите, и хората, които ще ми дойдат на гости, то изглежда като намерение на личния Аз.

При всяко локализиране всеки организъм би могъл да си помисли: „Намерението е мое!“ Всеки един вярва, че неговият личен, локализиран Аз върши нещо, но във всеобхватната схема всички тези различни локализирани интелекти всъщност се предизвикват и създават взаимно чрез намерението на нелокализирания разум. Дърветата трябва да дишат, за да дишам и аз. Реките трябва да текат, за да може кръвта ми също да тече и циркулира. В последна сметка има само един разточителен, изобилен, вечен, ритмичен, неделим Аз. Всяко разделение е илюзия. Локализираният Аз съзнава себе си като нелокализиран Аз само когато двата се слейт. Тогава започвате да чувствате, че има само един единствен универсален Аз. И когато се слееете, започвате да изпитвате доверие, любов, опрощение, благодарност, състрадание, отстъпчивост, безвремие. Ето как действа молитвата. Великият пет лорд Алфред Тенисън е казал: „С молитва са създадени много повече неща, отколкото светът е сънувал.“ Но това не е молитва на принудително намерение; нейната извисеност, подходящ момент, смирение, благодарност, доверие, любов и състрадание ми позволяват (на моя локализиран Аз) да изпитам и стана нелокализирания Аз.

Ние сме дотолкова привързани към нашия локализиран, индивидуален, личен Аз, че сме слепи за величието, което се простира отвъд него. Невежеството е стеснено съзнание. За да забележите нещо, трябва да игнорирате всичко останало. Ето как нелокализираното става локализирано. Когато забележа нещо, аз пренебрегвам всичко друго около него, което въпреки всичко допринася за съществуването му и следователно е част от него. Когато Азът, който е мое его, наблюдава, той наблюдава само определеното нещо и пренебрегва универсалното. Но когато гледа Азът дух, той вижда потокът на вселената, която позволява частното да бъде възможно.

Именно тази взаимна връзка тази неделимост, прави живота не само възможен, но и вълшебен. Морето от взаимосвързаност в природата се свежда до индивидуални вълни, които се разпиляват като пенливи, диамантени пръски, отразявайки се една в друга за миг, само за да стихнат отново в дълбините на океана. Съществува само един безкраен миг - безкрайна любов, дух или съзнание - който постоянно става ту наблюдател, ту декор. Ние сме тези кристални капчици и всеки от нас е красив и уникален в един миг, като всеки е част от другия, всеки отразява другия. Всички ние произлизаме от вечната любов, дух, или съзнание, като израз на въображението на универсалния Аз. Докато интерпретирането, паметта и навикът създават илюзията за познатост и еднаквост на нашето продължение минута след минута, в действителност в сърцевината ни се таят безброй възможности, които се нуждаят единствено от намерението, да станат реалност.

Намерението оркестрира безкрайните възможности. Може би се чудите кое е идеалното намерение. Какво бихте си поискали, ако намерението ви можеше да се изпълни веднага? Ако намерението ви е обикновено лично желание и служи за лично удовлетворение, локализираният и нелокализираният Аз могат да излязат от синхрон. Колко пъти сте чували хората да казват, че искат да спечелят от лотарията? Това би могло да се случи, но само ако изпълнението на това намерение служи както на вас, така и на по-голямата цел. Може да си кажете:

„Искам да спечеля от лотарията, за да си купя ново БМВ.“ Дори това намерение служи на много хора: на вас, на производителя на коли, на неговите служители, на инвеститорите и на икономиката. Обаче то не е така мощно, както намерението на човек като Майка Тереза, тъй като нейното желание да събере пари е резултат от намерението и да донесе удовлетворение за другите, да даде и получи на по-дълбоко ниво - да служи на великата верига на живота. Когато намерението на нелокализирания разум се обслужва от локализирания разум, то е по-всеобхватно, всеобщо и следователно по-ефективно.

За всяко намерение можем да зададем въпроса: „Как това би послужило на мен и как би послужило на всеки, с когото бъда в контакт?“ И ако отговорът е, че то ще създаде истинска радост

и удовлетворение на мен и на всички засегнати от действията ми, тогава моето намерение, заедно с отдаването ми на нелокализирания разум се обслужва от локализирания разум, ще оркестрира собственото си осъществяване. Има техники за откриване на чистото и правилно намерение, което е ваша житейска съдба, които ще разгледаме подробно по-нататък. Но сърцевината на техниката е да се започне с точката на тихо и умиротворено съзнание, което да породи правилното намерение в сърцето ви, след което да оставите локализирания си Аз да се слее отново с нелокализирания Аз, позволявайки Божията воля да бъде изпълнена чрез вас. Преподавал съм тази техника на хиляди хора и те са ми казвали, че тя действа за тях, както действа и за мен.

Част от трудността е да се формира намерение, което не пречи на намерението на природата. В някои развиващи се страни, страдащи от недостиг на храни, учените наскоро направиха опит да внедрят така наречения „златен ориз“ — нов сорт, плод на генното инженерство, съдържащ естествени инсектециди, които позволяват високи добиви от тази култура. Но се появиха проблеми. Генетично създаденият ориз не притежаваше естествените аромати, които привличат различните насекоми, важни за поддържането и размножаването на хранителната верига. Екологите се опасават, че този ориз може да наруши местната екосистема, като причини евентуално нарушаване на климатичните условия, което би имало губелни последици за цялата планета. Стесненото или локализирано съзнание, което вижда само определената ситуация, се опитва да я реши локално. Разширеното съзнание, или нелокализираният Аз, вижда взаимоотношенията, птиците, пчелите, катериците, мармотите, както и климата (необходимо е да има дървесна растителност, флора и фауна, за да се породят определени климатични условия). Едно добро намерение може да предизвика открит удар, ако намерението на нелокализирания Аз бъде пренебрегнато. Сложните нишки на взаимната обвързаност изискват не само себеотрицание, но и координация с всички други индивидуални Азове, произлизащи от универсалния Аз.

Намерението не може да бъде нито форсирано, нито принудително или насилствено. Мислете за него като за улавяне на сапунени мехури във въздуха. Това е деликатна задача, която не позволява, нито прибързване, нито насилване. Същото се отнася и за медитацията или съня. Човек не може да се опитва да медитира или да спи. Тези дейности изискват да бъдат оставени да потекат и колкото по-силно се опитвате да ги предизвикате, толкова по-малък шанс за

успех ще имате. Медитацията се случва; сънят се случва. Същото е с намерението. Колкото по-малко му се месим, толкова повече разбираме, че то има собствена неограничена организираща сила. Намерението съдържа в себе си механизмите за своето осъществяване, както семенцето съдържа в себе си всичко необходимо, за да стане дървото, цвета и плода. Не е необходимо да правя нищо с това семенце. Само трябва да го зароя в земята и да го поляя. Семенцето само, без никакво подсказване от моя страна, ще създаде всичко след това.

Намерението е семенце в съзнанието или духа. Ако му обърнете внимание, то съдържа в себе си средствата за собственото си осъществяване. Безкрайната организираща сила на намерението организира безчет детайли едновременно.

Намерението създава съвпаденията; то е причината, поради която, ако мислиш за нещо, то се случва. То е причината, поради която някои хора спонтанно оздравяват и се възстановяват. Намерението оркестрира цялата съзидателност във вселената. А ние, като човешки същества, сме способни да създаваме положителни промени в своя живот чрез намерението. Тогава защо губим тази способност? Способността се загубва, когато представата за самите нас засенчи истинската ни същност, когато пожертваме истинската си същност заради егото. Осъзнаването, че „аз“ съм нещо отделно от „теб“, започва да се случва на около две - или три годишна възраст. На този етап бебето започва да прави разлика между „мен“ и „мое“, и „не мен“ и „не мое“. Това отделяне създава тревожност. В действителност светът не е отделен от нас, а е част от континуитета на съзнанието. Намерението действа, като впряга съзидателните сили, присъщи на природата. Точно както ние имаме свои лични творчески способности, вселената също проявява своята способност да твори. Вселената е жива и разумна и отвърща на нашето намерение, ако имаме своя интимна връзка с нея и я възприема не като нещо отделно от нас, а като продължение на нашето тяло.

Ние можем да възвърнем силата на намерението, като се върнем към истинската си същност, или като се самоактуализираме. Хората, постигнали самоактуализиране, възстановяват своята свързаност с нелокализирания интелект. Те не изпитват желание да манипулират и контролират другите. Те са независими както от критики, така и от ласкателства. Не се чувстват по-долу от никого, но и не изпитват превъзходство над никого. Те са в досег с вътрешната отправна точка,

която е тяхна душа, а не егото им. Тревожността престава да бъде проблем, тъй като тя произлиза от потребността на егото да се защитава. А именно тревожността е тази, която възпрепятства спонтанността на намерението. Намерението е механизъм, чрез който духът трансформира себе си в материална реалност.

Зрялата духовност изисква трезво съзнание. Когато мислите трезво, вие сте отзивчиви към обратната връзка, като в същото време оставате неуязвими за критики и ласкателства. Научавате се да се оставяте на течението и да не се тревожите за резултата. Имате доверие в изхода и започвате да забелязвате синхронизма, организиран навсякъде около вас. Намерението предоставя възможности, за които трябва да бъдем нащрек. Късметът е възможност и подготвеност, появили се едновременно. Намерението ще ви предостави възможностите, но все пак се налага да действате, когато случаят ви се предостави.

Винаги когато предприемате някакво действие, си мислите, че не вие извършвате действието. Възприемете позицията, че вашите действия са всъщност действия на нелокализирания разум, или организиращия универсален дух. Ще започнете да забелязвате силно спадане на тревожността. И ще бъдете по-малко обвързани с резултата.

Стресът е форма на тревожност. Ако сте стресирани, не сте в състояние дори да помислите за синхронизъм. Синхронизмът е средство да бъдете в досег с Бог. Той е път към смисъла и целта на вашия живот. Той е средство да изживеете любов и състрадание, средство за свързване с нелокализирания интелект на природата. Ако вниманието ми е насочено към ситуации, пораждащи стрес, ще ми бъде трудно да се докосна до синхронизма. За да постигнете това ефективно, е необходимо да възприемете отношение на пълно отдаване на универсалния свят. Отдаването означава скок на вярата, или гмуркане в неизвестността. Вътрешният ви диалог би могъл да подкрепи това с думите: „Нещата не вървят както аз искам. Изоставям представата си какви трябва да бъдат. Усещането ми за „мен“ и „мое“ трябва да се разшири.“ Ако направите този скок към вярата ще бъдете възнаградени щедро. Ако се уловите, че се тревожите как ще платите сметките следващия месец, би било уместно да си припомните, че вашето намерение е не само да удовлетворите своите потребности, но и да изпратите децата си на училище, както и да допринесете за благополучието на общността, в която живеете. Всички хора желаят да задоволят тези потребности в живота си. Но формулирайки и изразявайки ясно намерението си да ги изпълните, вие ги предавате на безграничния разум, все едно че казвате: „Оставям всичко това в твоите ръце. Аз няма да се тревожа за него, защото ти, нелокализираният интелект, който живееш в мен, ще се погрижиш.“

Велики художници, джаз изпълнители, писатели и учени казват, че когато творят, прекращват индивидуалната си идентичност. Работил съм с много музиканти и композитори на песни и не познавам нито един, който да е мислил за авторски права и дивидентите от тях, докато е сътворявал песента. Една нова песен или музикално произведение предполагат да бъдат пуснати на воля и предадени в инкубатора на нелокализирания свят, след което допускате музиката или песента да се върнат при вас. Всеки творчески процес трябва да мине през фаза на инкубация и допускане. Синхронизирането е творчески процес. В този случай обаче творческият разум е самият космос. Когато самовглъбяването си отиде, на негово място идва нелокализираният интелект.

Помнете, че мислите ви не бива да бъдат в конфликт с плановете на природата. Желанието да спечелите от лотарията може да увеличи усещането ви за отделяне от вселената. Често пъти късметлиите в лотарията признават, че са се отчуждили от приятели и роднини, както и че не се чувстват по-щастливи. Когато парите станат самоцел, те ви отчуждават.

Как да разберете кое от намеренията ви има вероятност да се изпълни? Отговорът се крие в това да обръщате внимание на знаците, които ви изпраща нелокализираният разум. Забележете съвпаденията в своя живот. Съвпаденията са послания. Те са знаци, изпратени ви от Бог, или духа на нелокализирана реалност, които ви подканват да се освободите от духа на кармичната обусловеност, от познатите ви стереотипи на мислене. Те ви предлагат възможност да навлезете в свят на осъзнаване, в който чувствате обичта и грижата на безкрайния интелект, който е ваш жизнен избор. Духовните традиции наричат това „състояние на благодат“.

5*

РОЛЯТА НА СЪВПАДЕНИЕТО

Когато обясняваме съвпаденията като закодирани послания от нелокализиращия разум, животът заприличва на детективен роман. Ако сме внимателни, следим оставените знаци и разчитаме на знаменieto им, истината може би ще ни се разкрие. По един или друг начин, в живота се случва именно така. В крайна сметка самият живот е най-голямата мистерия.

Онова, което прави живота загадъчен, е че съдбата ни изглежда скрита от нас и едва в края му сме в състояние да погледнем назад и да видим пътя, който сме следвали. Погледнат в ретроспекция, разказът на нашия живот ни се струва съвсем логичен. Лесно можем да проследим непрекъснатата нишка, около която сме натрупали житейския си опит. Дори сега, в който и момент от живота да се намирате, обърнете ли се назад, ще забележите колко естествено е преминавал животът ви от един етап към следващ етап, от една месторабота към друга, от една група обстоятелства към свършено различна група обстоятелства. Забележете колко малко усилия би коствало всичко това, ако само знаехте накъде води пътят ви. Когато се обърнат назад повечето хора си задават въпроса: „За какво съм се тревожил толкова? И защо трябваше да бъда толкова строг към себе си и децата си?“

Ако можехме да живеем на нивото на душата през цялото време, нямаше да има нужда от ретроспекции, за да оценим големите истини в живота. Щяхме да ги знаем предварително. Щяхме да сме автори на собствените си житейски приключения. Пътят щеше да бъде ясно начертан и нямаше да са ни нужни нито пътни знаци, нито оставени следи, нито съвпадения.

Но повечето от нас не живеят на нивото на душата, тъй че се налага да разчитаме на съвпаденията да ни подсказват волята на вселената. Всички сме притежавали съвпадения в своя живот. Самата дума *coincidence* (съвпадение) описва идеално значението си: *co* — означава „съвместно, заедно“, а *incidence* означава „случка, събитие“. Следователно думата *coincidence* се отнася за събития или случки, които стават заедно с други случки - две или повече събития случващи се едновременно. Тъй като преживяването на съвпадения е валидно за всички ни, повечето хора ги приемат ги приемат за даденост - просто кратки, странни епизоди, на които се удивляваме и после бързо ги забравяме.

Но съвпаденията са нещо много повече от обикновени, забавни епизоди. Съвпадението е знак за намерението на универсалния дух и като такова е наситено със значение. Някои хора използват фразата „значимо съвпадение“, за да опишат едновременно случващи се събития, които имат някакво особено значение за човека, който ги е преживял. Но според мен „значимо съвпадение“ е тавтология, тъй като всяко съвпадение е значимо; иначе то най-напред не би се случило. Самият факт, че се случва, е значим. Просто понякога сме способни да прозрем значението му, а понякога не.

Какъв е смисълът в съвпадението? Една по-дълбока част от вас вече го знае, но това съзнаване трябва да изплува на повърхността. Смисълът не идва от самото съвпадение. Той идва от вас, личността, която го преживява. Всъщност без нашето участие, всяка случка в основата си е безсмислена. Ние сме онези, които придават смисъл на събитията чрез намерението. Съвпаденията са послания от нелокализиращия свят, които ни напътстват как да действаме, за да накараме мечтите си, намеренията си, да се проявят. Следователно първо трябва да имате намерение и след това да влезете в досег с духовната си същност. Само тогава ще разполагате с начин, по който да използвате съвпадението за осъществяване на намеренията си.

Да имате намерение е нещо лесно; толкова е просто, като да си пожелаете нещо да ви се случи в живота. Трудното е да израстнете духовно. Мнозина, които считат себе си за духовни, все още дори не са нагазили в безбрежния океан на духовната сила. Те по-скоро плуват по повърхността на този океан, без да се гмуркат, за да открият дълбините на всемирния опит.

ЧУДЕСАТА В РЕАЛНИЯ СВЯТ

Чудесата са действителни явления. Всяка традиция обръща лице към съществуването на чудесата, но всяка от тях използва различен език. Ние поставяме етикета „чудо“ на събития, при които желаният изход се проявява по драматичен начин: искаме да оздравеем от ужасна болест или да се сдобием с материално богатство, или да открием своята цел. Когато тези събития се случат, ние си казваме: „Какво чудо!“ Някой има намерение, желание или мисъл, и те се случват. Следователно „чудо“ е много драматичен пример за това какво се случва, когато човек е способен да проникне в духовния свят и да приложи намерението, за да прояви съдбата си.

Нека ви дам един пример за забележително съвпадение. Дейвид бил влюбен в жена на име Джоана. Чувствата му към нея били силни, но изпитвал нерешителност що се отнася до обвързване с брак. Накрая все пак решил да заведе Джоана в парка и да и направи предложение за женитба. Дейвид все още имал резерви към обвързването, но когато в онази сутрин се събудил, бил обзет от особено спокойствие и от чувството, че всичко ще бъде наред. Дейвид тъкмо бил постлал одеалото за пикник и събирал кураж да повдигне въпроса, когато над главите им прелетял самолет, развяващ знаме с рекламен надпис. Джоана погледнала нагоре и произнесла: „Интересно какво ли пише на това знаме." Без да се замисля, Дейвид изтърси: „Пише Джоана, ожени се за мен!" Дватамата се вгледали по-внимателно и видели, че върху знамето наистина имало надпис „ДЖОАНА, ОЖЕНИ СЕ ЗА МЕН!" Тя се хвърлила в обятията му, целунали се и в този момент Дейвид осъзнал, че женитбата му с нея е най-добрият му избор. На другия ден те прочели в местния вестник, че някой друг направил предложение на приятелката си Джоана с развяващо се над парка знаме и самолетът се случил над главите им тъкмо в решаващия за Дейвид момент. Това забележително съвпадение било знамение за бъдещето на Дейвид, истинско чудо. Дватамата са щастливо женени до ден днешен.

Хората, които не се интересуват от духовността, приписват този род събития на късмета. Аз лично вярвам, че думата „късмет" — поне това, което обикновено влагаме в нея - няма нищо общо с него. Онова, което хората наричат късмет, не е ни повече, ни по-малко от приложение на синхронизма за изпълнението на нашите намерения. Луи Пастър, ученият, който открил, микробите могат да причиняват болести, е казал: „Късметът спохожда подготвените умове." Това може да бъде превърнато в просто уравнение: благоприятен случай + подготвеност = късмет. Напълно възможно е чрез уроците по синхронична съдба да се постигне такава нагласа на ума, при която ще започнете да виждате, че в живота има сгодни случаи, а когато ги забележите и уловите, те променят всичко. „Късметът" е думата, която в днешния свят използваме, за да опишем вълшебството.

Следователно синхронизмът, щастливото съвпадение, чудесата, късметът — всички те са различни термини за едно и също явление. Както разбрахме, интелектът на тялото функционира чрез съвпадението и синхронизма. Разширеният разум на природата и екосистемата, великата паяжина на живота, също функционират чрез съвпадението и синхронизма, както всъщност и изначалният интелект на вселената.

Когато започнете да гледате на съвпаденията като на благоприятни житейски възможности, всяко съвпадение се изпълва със смисъл. Всяко съвпадение става творческа възможност. Всяко съвпадение се превръща във възможност да бъдете онзи човек, който вселената е планирала за вас.

Това е основната истина за синхроничната съдба - че общият сбор на всичко във вселената е в заговор за сътворяване на личната ви съдба. За да направи това, тя използва акаузални (непричинни), нелокализирани връзки. Какво представляват акаузалните връзки? Ако погледнем в дълбочина всички отделни случки в нашия живот, ще видим, че всички имат история, втъкана в личната ни съдба. Акаузален осначава, че случките са свързани помежду си, но без да имат пряка причинно-следствена зависимост, поне на повърхността. Думата *acausal* идва от латински и означава „без причина". Връщайки се към примера, който споменах в първата глава, какво общо има симпатията на лейди Маунтбатън към баща ми с това, че прочетох Синклер Луис или почерпих вдъхновение от най-добрия ми приятел Опо? Няма връзка, освен че всички те са част от моята история, която ме отведе към тази определена моя съдба. Нито едно от тези събития не е *предизвикало* случването на другите събития. Лейди Маунтбатън не е заповядала на баща ми да ми даде книгата на Синклер Луис, и все пак тези две случки са работили заедно във формирането на съдбата ми. Всички те са свързани на по-дълбоко ниво.

Ние изобщо не можем да си представим сложните сили зад всяка случка в живота ни. Съществува съзаклятие от съвпадения, което тъче паяжината на кармата или съдбата, създавайки отделния личен живот — моя или вашия. Единствената причина да не осъзнаваме съществуването на синхроничната съдба във всекидневния живот е, че не живеем на нивото, където тя се случва. Обикновено виждаме само причинно-следствените отношения: това причинява онова, което пък причинява друго, което от своя страна причинява онова - все линейни траектории. И все пак под повърхността се случва нещо друго. Невидимо за нас, то представлява цяла паяжина от взаимни връзки. Когато то стане очевидно, ние виждаме как намеренията ни са втъкани в тази паяжина, която е много по-обвързана с контекста, много по-относителна, много по-всеобхватна и оформяща личността, отколкото опита ни на повърхността.

Много често ние изпадаме в житейска рутина; ден след ден вървим все по същия утъпкан път и действваме шаблонно, предсказуемо. Настройваме съзнанието си да работи по определени стереотипи и просто караме така. Как биха могли да се случат чудеса, ако вървим през живота с безхаберие, без мисъл и съзнание? Съвпаденията са като светлинни пътеводители, привличащи вниманието ни към нещо важно в живота, те са проблясъци на онова, което се случва отвъд баналностите във всекидневието. Наш е изборът дали да пренебрегнем тези светлинни пътеводители и да продължим забързано нататък, или да им обърнем внимание и изживеем чудесата, които ни очакват.

Когато завършвах медицинското си образование, знаех, че интересът ми е насочен към невроендокринологията, изучаваща как работят мозъчните химикали. Още тогава знаех, че това е мястото, където науката и съзнанието се срещат, и аз желях да ги изследвам. Кандидатствах за специализация при един от най-видните ендокринолози със световна известност. Този многоуважаван учен извършваше научна дейност, достойна за нобелова награда, и аз очаквах с нетърпение шанса да работя с него. От общо хилядата кандидати, аз бях един от шестимата, избрани да работят с него през онази година. Скоро след като започнах специализацията, осъзнах, че неговата научна лаборатория беше свързана повече с удовлетворяване на лични амбиции, отколкото с истинската наука. Ние, техническите асистенти, бяхме третираны като работи, от които се очакваше да произвеждат масово научни доклади, годни за публикация. Това беше досадна дейност, която не носеше удовлетворение. И беше ужасно обезсърчаващо да работиш с толкова известна и уважаваща личност и въпреки това да се чувстваш толкова неудовлетворен, колкото бях аз. Бях поел длъжността с толкова идеализъм, а се оказа, че не правя друго, освен да инжектирам плъхове химикали по цял ден.

Всяка сутрин преглеждах обявите за работа във вестник „Бостън Глоуб“, съзнавайки своето разочарование, но живеейки с мисълта, че пътят, който съм поел, е единственият възможен. Спомням си, че четях все една и съща малка обява за длъжност в спешния кабинет на местна болница. Всъщност всеки ден, когато отварях вестника, виждах тази обява. Хвърлях и поглед, след което я пропъждах от ума си. Дълбоко в себе си можех да си представя как работя в спешния кабинет, където всъщност помагам на хората, вместо да инжектирам химикали в плъхове, но мечтата ми беше да извърша тази специализация именно при прочутия ендокринолог.

Един ден ендокринологът се отнесе към мен по груб и унизителен начин. Стигна се до пререкание и аз излязох в приемната, за да се успокоя. На масичката лежеше вестник „Бостън Глоуб“, отворен на страницата с малката обява -същата, която бях пренебрегвал в продължение на седмици. Съвпадението беше прекалено силно, за да го подмина. Накрая всичко си идваше на мястото. Знаех, че се намирам на погрешното място, че върша погрешната работа. До гуша ми бяха дошли и рутината, и егото на ендокринолога. , и плъховете, както и усещането, че не върша онова, което ми е по сърце. Върнах се в кабинета му и подадох оставка. Той ме последва до паркинга, крещейки с все сила, че кариерата ми била съсипана, че щял да се погрижи да не бъде назначен от никого.

Докато гласът му още кънтеше в ушите ми, подкарах колата право към малкия спешен кабинет, подадох молба за длъжността и започнах работа още същия ден. За пръв път лекувах и помагах на хора, които действително страдаха. За пръв път от дълго време се чувствах щастлив. Обявата в „Бостън Глоуб“ ме бе викала от седмици, но аз я пренебрегвах. Накрая забелязах съвпадението и успях да променя съдбата си. Макар лабораторната работа да е изглеждала онова, към което съм стремил през целия си живот, обръщането на внимание на това съвпадение ми позволи да разчупя привичните стереотипи. Това послание бе тъкмо за мен, то бе моят личен светлинен сигнал. Всичко, което бях вършил до онзи момент, е било просто подготовка за тази промяна. Някои хора бяха на мнение, че самата ми специализация по ендокринология е грешка. Но ако не бях получил стипендията, нямаше да ида в Бостън. И ако не работих в ендокринологичната лаборатория, нямаше да видя обявата и нямаше да почувствам истински зов на сърцето си. Безкраен низ от подробности трябваше да попаднат на местата си, за да може тази част от живота ми да се развие по определен начин.

Както гласи стихът на един от любимите ми поети и философи, Руми, „Това не е истинската реалност. Истинската реалност е зад завесата. Ние всъщност не сме тук. Това е нашата сянка." Онова, което изживяваме като всекидневна реалност, е прост театър на сенките. Зад завесата има душа - жива, динамична и безсмъртна, която е извън обсега на пространството и времето.

Действайки от това ниво, можем съзнателно да повлияем на съдбата си. Това се случва посредством синхронизирането на привидно акаузални отношения, оформящи една съдба, която следователно е синхронична съдба. При синхроничната съдба ние участваме съзнателно в сътворяването на своя живот чрез разбирането за света, който е отвъд сетивата ни, тоест светът на душата.

СЪВПАДЕНИЕТО НА ВСЕЛЕНАТА

Нищо, абсолютно нищо не би съществувало, ако не съществуваше едно забележително съчетание от съвпадения. Веднъж прочетох статия от един физик на тема Големия взрив, дал живот на нашата вселена. В онзи момент броят на създадените частици е надвишавал малко броя на античастиците. Частиците и античастиците тогава се сблъскали и унищожили взаимно, изпълвайки вселената с протони. Поради първоначалния дисбаланс малък брой частици останали след унищожението и те създали онова, което наричаме материален свят. Вие и аз, както и останалата вселена, включваща всички звезди и галактики, са остатъци от момента на сътворението. Общият брой на останалите частици е бил 10 (това е числото едно, последвано от осемдесет нули). Ако броят на частиците е бил дори съвсем малко по-голям, гравитационните сили биха принудили младата вселена да се саморазпадне, образувайки огромна черна дупка, което би означавало, че нито вие, нито аз, нито галактиките, щеше да ни има. Ако броят на материалните частици е бил дори съвсем малко по-малък, вселената щеше да се разшири толкова бързо, че нямаше да има време да се образуват галактиките, така, както са се образували в действителност.

Първите атоми били водородни. Ако силата, която държи ядрото на атома, беше дори частица от процента по-слаба, деутерият, или стадият, през който водородът преминава, преди да стане хелий, нямаше да се случи и вселената щеше да остане чист водород. Ако, от друга страна, ядрените сили бяха дори мъничко по-мощни, всичият водород щеше да изгори бързо, без да остави гориво за звездите. Следователно точно както гравитационните сили е трябвало да бъдат тъкмо толкова силни, колкото са били, тъй и електромагнитните сили, задържащи електроните на мястото им, е трябвало да бъдат точно такива, каквито са били — нито на йота повече или по-малко мощни - за да еволюират звездите в свръхнови¹⁰ и да се развият тежките елементи.

Развитието на въглерода и кислорода, които са от първостепенно значение за създаването на биологичните организми, е наложило много съвпадения да се случат и да продължат да се случват след момента на Големия взрив. Това, че вие и аз съществувате, както и че съществува вселената с нейните звезди, галактики и планети, е изключително невероятно явление! Тотално съвпадение! Чудо, водещо началото си от раждането на времето.

Ако бихте могли да огледате вселената във всеки един момент от онова време, не бихте видели развиващия се модел в неговата пълнота. Когато са се образували звездите, не бихте могли да си представите планетите, да не говорим за жирафи, паяци, птици, и хора. Когато спермата се слива с яйцеклетката, за да сътвори човека, който сте, никой не би могъл да си представи забележителния разказ на вашия живот, фантастичните обрати и завои на вашето минало, хората, които ще срещнете, децата, които ще родите, любовта, която ще създадете, следите, които ще оставите на тази земя. И все пак ето ви тук - живо доказателство за всекидневните чудеса. Само защото не можем да наблюдаваме чудесата така, както се дивим на трюковете на илюзионистите, не означава, че те не се случват. Много от чудесата изискват време, за да ни се разкрият и да ги оценим.

Ще ви дам още един пример от моя живот, който илюстрира бавния механизъм на синхронизма. Всичко започна един ден, когато бях на десет или единадесет години и баща ми заведе мен и брат ми на мач по крикет между отборите на Индия и Западните Индии. Карибските страни имат изумителни крикет играчи, някои от които можеха да хвърлят топката със скорост 95 мили в час. По време на мача отборът на Индия беше буквално прегазен. Духът на играчите спадна, положението изглеждаше катастрофално и безнадеждно. Тогава на сцената се появиха двама млади играчи. За да запазя анонимността им, ще ги нарека Салеем и Мохан.

¹⁰ Свръхнова (астрон.) - рядка, изключително рядка *нова*, която внезапно увеличава яркостта си до билион пъти и достига абсолютен магнитуд; Нова - вид изменяща се звезда, която внезапно увеличава яркостта си с хиляди до стотици хиляди пъти, достигайки магнитуд 14, след което яркостта и намалява. - Б. пр

Те бяха направо изумителни. Внесоха цивилизованост в играта, защитиха всяка топка и отбелязваха „шестици“ при всеки удар. Благодарение на тях индийският тим в крайна сметка спечели този абсолютно невъзможен мач. На стадиона почти избухнаха безредици от ликуване. Хората изгориха вратичките. Тези крикет играчи се превърнаха в герои за мен и брат ми. Мечтаехме само и единствено за крикет. Сформирахме крикет клуб и си направихме специална тетрадка, в която събирахме изрезки за Мохан и Салеем.

Четиридесет години по-късно аз и трима приятели пътувахме из Австралия. Не успяхме да вземем такси до летището, тъй като всички таксите бяха ангажирани заради мача по крикет, който се играеше между отборите на Австралия и Западните Индий. Не можахме да вземем дори кола под наем, защото и те бяха вече наети. Случайно

портиерът в хотела ни каза, че някаква лимузина щяла да пътува към летището. В нея имаше и други хора, но те нямаха нищо против да ни вземат. Зарадвахме се на този късмет и се качихме в лимузината. Вътре седяха една жена на име Камла и някакъв мъж. Докато карахме към летището, чувахме как шофьорът на колата непрекъснато надава викове и се чудехме какво става. Той ни обясни, че отборът на Западните Индий бие здраво австралийския отбор по крикет. В онзи момент съзнанието ми се изпълни със спомени от мача в детството ми. Беше толкова силно усещане, че го споделих със останалите пътници. Мачът се бе състоял преди десетилетия, но все още можех да го опиша с подробности.

Когато накрая пристигнахме на летището, служителят на гишето за билети съобщи на Камла, че по разписание полетът и е чак на другия ден следобед. Беше объркала датата! Тя попита може ли да лети с друг полет този ден, но се оказа, че няма никакви свободни места. Обади се в хотела, за да резервира стая за още една нощ, но стаите също бяха заети заради мача по крикет. Тъй че и предложихме да пътува с нас до Брисбейн. Един от моите приятели спомена на Камла за разговора от невероятни съвпадения и как те се оказват знаци за волята на вселената. В крайна сметка тя се присъедини към нашия полет. В самолета индиецът, който седеше вляво от мен, ме позна, извади копие от книгата ми „Седемте духовни закона на успеха“ и ме помоли за автограф. Попитах го как се казва и той отговори, че името му е Раму. Аз казах: „Окей, значи Раму. А как е фамилното ти име?“ Той отговори: „Менон“. Тогава възкликнах: „Да не би да си син на Мохан Менон?“ Той каза да. Мохан Менон беше героят от мача по крикет, който гледахме с брат ми! Разговаряхме цели два часа. Бях напълно зашеметен от емоции. За мен това беше като да разговарям със сина на Бейб Рут. Попитах го дали играе крикет и той отговори, че вече не играе, но навремето е играл с някои звезди в крикета. Когато поисках да узная с кои звезди, той произнесе: „Рави Мехра.“ В момента, в който го произнесе, Камла, която седеше зад мен, изпищя. Рави Мехра беше неин брат. Когато се запrikaзваха, се оказа, че всеки от тях имаше бизнес контакти, които другият можеше да използва, и по-късно те успяха да си бъдат взаимно полезни и да натрупат значително състояние. А аз бях щастливият катализатор в преобразяването на живота на тези двама непознати, които току-що бях срещнал! Цели четиридесет години след онзи първи мач по крикет сложната и непредвидима мрежа от взаимоотношения създаде чисто нови възможности. Човек никога не знае как и кога някоя житейска случка ще изплува наново. Никога не знаем кога съвпадението ще ни отведе към някоя съдбовна житейска възможност.

ВНИМАНИЕ И НАМЕРЕНИЕ

Съзнанието оркестрира своята дейност като реакция на вниманието и намерението.

Всичко, на което обръщате внимание, се енергизира. Всичко, от което отвърнете внимание, сте стопява. От друга страна, намерението е ключът към трансформацията, както вече знаем. Тъй че можем да кажем, че вниманието активира информационното поле, което предизвиква трансформацията.

Всеки път, когато говорите, вие предавате информация чрез енергийното поле, използвайки звукови вълни. Всеки път, когато изпратите или получите имейл, вие използвате както информация, така и енергия. В думите, които подбирате, се съдържа информация, а енергията е електромагнитният импулс, който пътува през киберпространството. Информацията и енергията са неделимо свързани.

Забелязвали ли сте, че когато почнете да обръщате внимание на дадена дума, цвят или предмет, те започват да се появяват по-често в обкръжението ви? Първата ми кола беше „Фолксваген“ тип костенурка. Всъщност аз не обръщах особено внимание на колите и рядко

забелязвах фолксвагени по пътя. Но след като си купих моята костенурка, виждах тези коли навсякъде. Имах чувството, че всяка трета кола по пътя е червен фолксваген с подвижен покрив! Не че тези малки коли започнаха да играят по-голяма роля във вселената, но моето внимание към тях накара всичко, свързано с тези „костенурки“, да изскочи в полето на съзнанието ми.

Всеки ден се случват стотици неща, които убягват от съзнанието н: улични звуци, разговори на хора около нас, статии във вестници, които очите ни оглеждат набързо, десенът на облеклата, цветовете на обувки, миризми, материи, вкусове. Нашето внимание може да обработи само толкова информация, тъй че вниманието ни е селективно. Всичко, към което изберем да насочим внимание, ще премине през филтриращата система на съзнанието. Представете си например, че разговарям с вас на някакво парти. Вие и аз водим интересен разговор и останалите гости бръмчат около нас като фон. Но в един момент някой в другия край на стаята започва да говори за вас и вие изведнъж започвате да чувате какво се говори. Шумът на партито изчезва и макар да стоя съвсем близко до вас и да говоря в ухото ви, вие не ме чувате. Такава е силата на вниманието.

Във физическия свят ние разполагаме с много различни начини да получаваме информация: вестници, книги, телевизия, радио, разговори по мобилни телефони, подвижни радиостанции — всички тези начини на проникване в различни видове информация, както и много други, са лесно достъпни за нас. Вие можете просто да се настроите към тях посредством нашия сетивен апарат - да видите, чуete, пипнете, помиришете или вкусите заобикалящата ви среда. Но ако искате да проникнете в информацията на нивото на душата, ще ви е необходим различен начин на получаване на тази информация.

Обикновено ние не насочваме вниманието си към това невидимо измерение, но всичко, което става във видимия свят, се корени там. Всичко е свързано с всичко останало. В духовния свят тези връзки стават забележими. Но във физическия свят ние съзираме връзките само по знаците, оставени чрез съвпаденията. Както вниманието ни създава енергия, тъй намерението предизвиква трансформирането на тази енергия. Вниманието и намерението са най-мощните инструменти за духовно просветление. Те са задействащият механизъм за привличане на определен вид енергия, както и на определен вид информация.

Следователно колкото повече внимание отделяте на съвпаденията, толкова повече други съвпадения привличате, което ви помага да си изясните смисъла им. Насочването на вниманието ви към съвпадението привлича енергията, след което задаването на въпроса „Какво означава то?“ привлича информацията. Отговорът може да дойде като някакво прозрение, интуитивно усещане, неочаквана среща или нова връзка. Може да изживеете четири привидно несвързани съвпадения и след това да гледате вечерните новини по телевизията и да получите прозрение. Аха! Значи ето какво са означавали за мен! Колкото повече внимание насочвате към съвпадения и колкото повече се питате за техния смисъл, толкова по-често ще се случват съвпаденията и толкова по-ясно ще съзирате значението им. Веднъж успеете ли да видите и интерпретирате съвпаденията, пътят ви към осъществяването започва да очертава.

В изживяванията на повечето хора миналото живее само в спомените, а бъдещето -само във въображението. Но на духовно ниво миналото и бъдещето, както и всички различни вероятности в живота, съществуват едновременно. Всичко се случва по едно и също време. Все едно съм пуснал компактдиск, на който има двадесет и пет записа, но в момента слушам само първия запис. Останалите записи са си все така на компактдиска в същия този момент; само че аз не ги чувам. И ако не зная за тях, може да помисля, че не съществуват. Ако имах устройство за смяна на записите от житейския ми опит, щях да мога да слушам онова, което е било вчера, днес или утре с еднаква лекота. Хората, които имат настройка към по-дълбоката си същност, могат да проникват в този по-дълбок свят, тъй като тази същност не е отделена от вселената; будистите казват, че вашата същност е свързваща брънка, която е взаимнообвързана с всичко съществуващо. Вие сте неразделна част от космическия квантов бульон.

ОТГЛЕЖДАНЕ НА СЪВПАДЕНИЕТО

Вече знаем, че насочването на вниманието към съвпаденията привлича още съвпадения, а прилагането на намерението разкрива техния смисъл. По този начин съвпаденията стават знаци за волята на вселената, даващи ни възможност да прозрем в нейния синхронизъм и да се възползваме от неограничените житейски възможности. Но при наличието на стотици откъслечни части от информация, които ни заливат във всеки един момент, как можем да разберем към какво да

насочим вниманието си? Как да избегнем търсенето на смисъл във всяка чашка чай, всяка телевизионна реклама или във всеки поглед на непознат човек на улицата? И обратното, как да избегнем пропускането на ценните възможности?

Тези въпроси нямат прост отговор. Част от усвояването на уменията за изживяване на синхроничната съдба, е да се научим как да станем чувствителен инструмент в заобикалящата ни среда. За момент затворете очи и се опитайте да усетите всичко във вашето обкръжение. Какви звуци чувате? Какво помиришвате, усещате или вкусвате в този момент? Насочете внимание към всяко отделно сетиво и го осъзнайте напълно.

Ако не сте правили това упражнение преди, най-вероятно е да пропуснете някои от тези общи дразнители, не защото са слаби, а защото дотолкова сме привикнали към тях, че вече не им обръщаме внимание. Например какво чувствате? Има ли течение, или въздухът е неподвижен? Кои части на тялото ви са в контакт със стола, върху който седите? Усещате ли натиска върху задната част на бедрата или продължението на гърба ви? Какви са звуците? Повечето от нас ще доловят с лекота далечния лай на куче или шума от играта на децата в съседната стая, но какво да кажем за по-неуловимите шумове? Можат ли да доловите звука от духането на калорифера или климатика? Успяхте ли да чуete дишането си? Или къркоренето на своя стомах? А приглушения шум на уличното движение?

Хората, които са чувствителни към случките и дразнителите около тях, ще бъдат чувствителни и към съвпаденията, изпратени от вселената. Знаците, които получаваме, не винаги пристигат по пощата или проблясват на телевизионния екран (макар понякога да го правят). Знаците могат да бъдат неуловими като дима от лула, промъкващ се през отворен прозорец, който да ви накара да се замислите за баща ви, което ще ви подсети за книгата, която е обичал да чете, която по някакъв начин е изиграла важна роля в живота ви в момента.

Поне веднъж дневно се съсредоточавайте за минута-две върху едно от петте си сетива - зрение, слух, вкус, допир, мирис - и си позволете да забележите колкото може повече различни аспекти на това сетиво. Макар в началото това да изисква известно усилие, скоро ще се усетите, че го вършите естествено. Изключете останалите сетива, ако ги намирате за прекалено разсейващи. Опитайте например да ядете различни храни, докато стискате носа си и сте затворили очите си; съсредоточете се върху консистенцията на храната, без да се разсейвате от вида или миризмата и.

Най-мощните и необичайни дразнители привличат вниманието ви съсем естествено. Това са онези неща от обкръжението ви, в които следва да се вгледате по-внимателно. И колкото по-невероятно е съвпадението, толкова по-силен е знакът. Ако се каните да се жените и започнете да обръщате по-голямо внимание на рекламите за брачни халки, това е дребно съвпадение, понеже тези реклами изобилстват. Но ако над главата ви се развява флаг с надпис „ДЖОАНА, ОЖЕНИ СЕ ЗА МЕН!“, докато обмисляте дали да направите предложение на Джоана, това е изключително невероятно и много мощно послание относно пътя, който вселената е избрала за вас.

Когато се появи съвпадение, не го пренебрегвайте. Задайте си въпроса: „Какво е посланието тук? Какво е значението на това нещо? Не е необходимо да се ровите за отговорите. Задайте въпроса и отговорите ще се появят сами. Те може да пристигнат като внезапно прозрение, спонтанен творчески проблясък или като нещо съсем различно. Може да срещнете човек, който по някакъв начин е свързан със случилото се съвпадение. Контакт, взаимоотношение, случайна среща, ситуация, обстоятелство - всички те неочаквано ще посочат нишката към разгадаване на тяхното значение. „Аха, ето за какво ставало дума!“

Помислете как последната капка, преляла в пререканието ми с ендокринолога, накрая придаде смисъл на обявата в „Бостън Глоуб“ за търсената длъжност, която бях забелязал, но не и удосотил с внимание. Ключът е в това да обръщате внимание и да си задавате въпроси.

Друго, което можете да направите, за да отгледате съвпадението, е да си водите дневник на съвпаденията в живота ви. След като години си бях водил записки, аз започнах да класифицирам съвпаденията като дребни, средни, крещящи и двойно крещящи. Можете да правите това както ви е най-удобно. За някои хора най-лесно е да си водят дневник всеки ден и да подчертават или отбелязват думи, фрази или неща, които имат вид на съвпадения. Други поддържат специален отчет за съвпаденията. Те отбелязват всяко значимо съвпадение на нова страница, след което нахвърлят всички други връзки с това съвпадение на същата страница.

За онези, които искат да се задълбочат още повече в съвпаденията, един от процесите, които препоръчвам, е равносметката. Това е начин да се поставиш в положението на наблюдател на своя

живот и на своите мечти, при които връзките, темите, образите и съвпаденията придобиват яснота. Тъй като връзката ни с универсалната душа е много по-очевидна, когато мечтаем, този процес ви позволява да достигнете до изцяло ново ниво на съвпадения.

Когато вечер си лягате да спите, останете будни за няколко минути и си представете, че наблюдавате всичко, което ви се е случило през деня, върху екрана на вашето съзнание. Погледнете на вашия ден като на филм. Наблюдавайте как се събуждате сутрин, как си миете зъбите, как закусвате, пътувате с колата към работното място, как си вършите работата, сетне се връщате вкъщи, вечеряте - всичко от деня ви до момента на лягането. Не е необходимо да анализирате това, което виждате, нито да му давате оценка, нито да го остойностявате... Просто гледайте филма. Вижете го целия. Може дори да забележите неща, които не са ви впечатлили като важни в онзи момент. Може да се сетите, че цветът на косата на жената зад аптекния е бил същият като на майка ви, когато сте били млади. А може и да обърнете специално внимание на детето, което е плакало, докато майка му го е дърпала за ръката по пътеката в супермаркета. Невероятни са нещата, които изникват във филма за деня ви, които може да не сте забелязали съзнателно.

Докато наблюдавате как денят ви се нижи във филма, възползвайте се от случая да се погледнете обективно. Може да откриете, че сте направили нещо, с което особено се гордеете или пък евентуално да откриете, че сте вършили неща, от които изпитвате неудобство. Отново целта тук не е да правите преценки, а да получите малки прозрения за поведението на главния герой, или образа, който сте самият вие.

Когато равносметката е направена — което може да отнеме не повече от пет минути, но и цял половин час, - си кажете: „Всичко, което наблюдавах, или този филм за един ден от живота ми, е съхранено на сигурно място. Мога да извикам тези образи върху екрана на своето съзнание, но отпратя ли ги, те изчезват." Филмът е свършил. Тогава на заспиване си кажете: „Точно както направих равносметката на деня, аз задавам инструкцията на моята душа, моя дух, моето подсъзнание, да наблюдава мечтите ми." Отначало може да не забележите особена промяна. Но ако практикувате това всяка вечер в продължение на две седмици, ще изпитате много ясно усещане, че мечтата е вашият декор, а вие сте зрителят, който го наблюдава. Когато се събудите на сутринта, направете равносметката на нощта, точно както вечерта сте направили равносметката на деня.

След като придобиете способността да си припомняте филма на вашите мечти, опишете някои по-паметни сцени. Включете ги във вашия дневник. Отбележете по-специално съвпаденията. Нелокализираният интелект изпраща знаци в съня ви, точно както го прави, докато будувате. През деня аз се срещам с хора, изживявам взаимодействия, оказвам се в ситуации или обстоятелства, събития, взаимоотношения... и през нощта също се оказвам в подобни ситуации. Разликата е, че през деня сякаш има логическо, рационално обяснение на случилото се. Нашите сънища са не само проекции собственото ни съзнание; те всъщност са начините, по които интерпретираме своите житейски пътища. Механизмите на съня и на онова, което наричаме реален живот, са едни същи проекции на душата. Ние сме просто наблюдатели.

Следователно онова, което започва да се случва, е, че постепенно забелязваме съотношенията, образите, които се повтарят както в сънищата, така и във всекидневната действителност. По-големият брой съвпадения ни предоставят повече насочващи знаци за нашето поведение. Започваме да се радваме на повече възможности. Повече ни „върви". Тези знаци ни указват посоката, която до поемем в живота. Чрез този процес ние виждаме повтарящите се модели и започваме да разкриваме загадката на живота.

Този модел е особено полезен при изоставянето на дребни навици. Животът разиграва определени сюжети. Понякога тези сюжети действат в наша полза. А понякога действат срещу нас, особено ако повтаряме отново и отново същите модели или теми с надеждата да получим различен резултат. Например много от хората, които се развеждат, се влюбват отново, но се оказват в абсолютно същите взаимоотношения, в които са били преди. Те повтарят същата травма, преживяват отново същата мъка, след което се питат: „Защо това се случва все на мен?" Процесът на равносметката може да ни помогне да видим тези модели и след като сме ги разпознали, да направим по-съзнателни избори. Воденето на дневник не е абсолютно задължително, но то помага на прозренията и съвпаденията да изплуват на повърхността.

Тъй че останете чувствителни, забелязвайте съвпаденията както през будния ви живот, така и по време на сънищата, и обръщайте особено внимание на всичко, което разчупва обхвата на възможното, или така наречената статистическа вероятност за събитие във време-пространството.

Всички ние имаме нужда от известно планиране на нещата, за да направим предположения за утрешното, макар всъщност да не знаем какво точно ще се случи. Всичко, което осуетява плановите ни, всичко, което ни извежда на траекторията, в която мислим че се движим, може да ни предостави по-голямо прозрение. Дори отсъствието на събития, които очаквате, може да се окаже знак за намерението на вселената. Хората, на които им е трудно да стават сутрин, за да отидат на работата, която мразят, които срещат трудности да се ангажират в професионалната си дейност, които се чувстват емоционално мъртви след работния си ден, следва да обръщат внимание на по доби чувства. Те са важни сигнали, че сигурно има начин да извлечете по-голямо удовлетворение от живота. Навярно чудото се крие някъде по фланга. Никога няма да разберете, ако не формирате намерение и не станете чувствителни към знаците от вселената, ако не проследите веригата от съвпадения и не помогнете за сътворяването на съдбата, която най-много желаете.

Разбира се, животът може да бъде труден, всички ние имаме своите всекидневни грижи, отговорности и задължения, които могат да станат непреодолими. Съвпаденията могат да долетят при вас от всички посоки или да ви се сторят напълно пресъхнали. Как да намерите пътя си в един толкова сложен свят? Отделете по пет минути всеки ден, просто за да поседите в мълчание. През това време задайте следните въпроси към своето внимание и към сърцето си: „Кой съм аз?“ Какво искам от своя живот? Какво искам от живота си днес?“ След това се отпуснете и оставете потока на съзнанието ви, вашия тих вътрешен глас, да намери отговорите. После, след пет минути, ги запишете. Правете това всеки ден и ще останете изненадани как ситуацияите, обстоятелствата, събитията и хората ще оркестрират себе си около отговорите. Това е началото на синхроничната съдба.

За някои хора отговарянето на такъв род въпроси за първи път може да се окаже трудно. Много от нас не са свикнали да мислят с понятията на своите желания и потребности и ако го правим, определено не очакваме те да се осъществят. Ако не сте определили за себе си целта на своя живот, тогава какво правите? Не би било зле, ако вселената ни даваше голям, очебиен знак или ако щете огромен компас, който да ни сочи посоката, в която да поемем. Всъщност компаса го има. За да го намерите, трябва само да се вгледате в себе си, за да откриете най-чистото желание на своята душа, нейната мечта за това какъв да е животът ви. Седнете мълчаливо. Щом веднъж сте разкрили това желание и разбирате същинската му природа, значи имате постоянен фар, който можем да накараме да се прояви под формата на архитипни символи.

6.

ЖЕЛАНИЯ И АРХИТИПОВЕ

Стигаме до сърцевината на синхроничната съдба. Открили сме двойствената природа на душата и сме разбрали, че сме изцяло част от нелокализирания разум, точно както вълната е част от океана. Научили сме се да виждаме във всички неща синхронизма, или матрицата, която ни свързва с извора на вселената. Научили сме се да ценим съвпаденията като послания от нелокализирания интелект, който ни сочи посоката на нашата съдба, и знаем, че нашите намерения могат да въздействат на тази посока. Всички тези разкрития са от основно значение за изживяването на пълноценен живот. Но когато търсим напътствие как да конструираме всекидневния си живот, ние все още се нуждаем от отговор на централния въпрос за нашата същност: Какви са моите мечти и желания? А на това може да се отговори само ако си зададете допълнителните въпроси: Кой съм аз? Какво искам? Каква е моята цел в този живот?

Знаем, че най-дълбоките ни взаимоотношения, значения и контекст произлизат от душата. И нашият стремеж - онова възвишено, прекрасно и митично нещо, което копнеем да извършим - в основата си също произлиза от душата. В живота не тук на земята тази индивидуална душа не би била пълноценно осъществена, ако не приключи своето митично търсене, за което можем да мислим като за Великия план, около който са организирани съдбите ни. У всяко човешко същество има една висшестояща тема, един вечен мотив за героичен живот, един бог или богиня в зародиш, който копнее да се роди. То е онова наше призвание, онази наша същност, която отричаме у себе си, защото повечето от нас не виждат полето на безкраен потенциал, открито пред нас. Тази е най-добрата ни същност, нашата неегоистична същност, онази частица от вселената, която работи за доброто на всичко.

Хората, които живеят обикновен, банален живот, не са се докоснали до митичното същество у себе си. Вие можете да проправите пътя към просветлението чрез разбирането на плана, записан в душата ви, като отглеждате отношения, даващи ви контекст и значение, както и чрез изиграването на вашата митична драма. От това се раждат любов и състрадание. От това идват пълноценност и осъществяване.

Тези митични разкази, тези вътрешни герои и героини, са наречени архитипове. Архитиповете са вечните теми, които живеят на нивото на колективната, универсална душа. Тези теми са израз на копнежите, въображението и най-дълбоките въжеления на колективната душа. Те са съществували вечно. Ние ги виждаме в писанията на древните култури, в литературата през вековете. Техните форми се менят в зависимост от това къде в историята се намираме, но сърцевината им остава една и съща. Тези първообрази са превъплатени в съвременните филми, в телевизионните сапунени сериали, и таблоидни вестници. Всеки път, когато персонаж или художествен образ е „по-голям от живота“, ние се докосваме до превъплъщение на архитип. Тези герои обикновено са представени като неусложнени, с еднозначни помисли, независимо какви са тези помисли. Божествени или дяболични, свети или светски, грешници или светци, авантюристи, мъдреци, търсачи, спасители, обекти на любов, избавители - всички те са преувеличен израз на съзнателната енергия на колективната душа.

Архитиповете се раждат в колективната душа, но те се въплъщават от индивидуалните души. Техните митични драми се разиграват всекидневно в нашия физически свят. Достатъчно е да погледнем Мерилин Монро, за да разпознаем лесно олицетворението на Афродита, богиня на чувствеността и красотата. Можем да видим Робърт Дауни Джуниър като олицетворение на Дионис или Бакхус, необузданият, влюбен в забавленията дух. Принцеса Даяна е Артемида, антиконформистката, непокорната бунтарка, нарушителката на правилата, безстрашният воин, който се бори за своите убеждения.

Всяко човешко същество има нагласа към даден първообраз, а понякога два или три първообраза. Всеки от нас е обвързан на нивото на душата да изиграе или моделира архитипни характеристики. Те са семената, посята у нас. Когато едно семе поникне, то освобождава моделиращите сили, които му позволяват да израсне в определен вид растение. Едо доматено семе винаги ще се развие в растението домати, а не в розов храст. Активизирането на архитипа освобождава неговите моделиращи сили, които ни позволяват да станем повече или по-малко онова, за което сме били призвани. И нашите индивидуални първообрази се отразяват в желанията или намеренията ни. Следователно кой си ти? Какво искаш? Каква е целта на твоето съществуване? На най-дълбокото ниво тези въпроси се задават към душата. И за да се намерят отговорите, трябва да разговаряте с онази част от душата, която е уникална за вас. Правейки това, ние се научаваме да определяме своите архитипове.

Ние живеем в общество, изцяло ориентирано към целта, в което всяко нещо следва да носи етикет, но това не ви помага особено, когато изследвате природата на вашата душа. Някои хора ме наричат писател. Други ме наричат духовен мислител, лечител на ума и тялото или персонален съветник. Децата ми ме възприемат като баща, а жена ми вижда в мен свой другар. Всички тези роли помагат да бъде определен, но кой съм всъщност се проявява непрекъснато, докато съдбата ми се разгръща. Ако си поставите етикет, вие се самозатваряте в шаблон, подобно на пеперуда, уловена в буркан. Възприемането на даден първообраз не е като поставянето на етикет, тъй като при него не става дума за ограничения. Точно обратното. Първообразите са житейски модели, образи и идеи, които ни указват посоката към най-висшата съдба на душата ни. Да опознаеш истинската си природа и да и позволиш да разцъфне, е част от красотата да живееш на нивото на душата - ти ставаш герой или героиня на личната си легенда.

Ако се оставим на различни сили във физическия свят да ни лашкат в разни посоки, независимо дали са добронамерени, или не, то ние им позволяваме да ни отклоняват от съдбата на душата ни. Започваме да желаем неща, които може би не са били отредени за нас; започваме да имаме намерения, които не отговарят на целите на природата. Как изглеждат тези сили? Те могат да бъдат невинни като съвет от приятел, който вярва, че съветът е за наше добро; могат да бъдат и настъпателни като медийните послания, подмамващи ни да купуваме безкрайна верига от продукти; могат да бъдат съблазнителни като ключова длъжност с титла корпоративен вицепрезидент и седемцифрена заплата. Планът, който вселената е отредила за вас, може да бъде

намерен на нивото на душата. Ние получаваме знаци под формата на съвпадения, както и напътствия във вид на първообрази.

Тогава как да разберем коя е определената за нас съдба и коя мечта е просто продукт на масовата ни пазарна култура? Колко ли са малките момичета, които бленуват да станат следващата Бритни Спийърс? А момчетата, които искат да бъдат следващия Майкъл Джордан? Ние подражаваме ревностно на тези знаменитости, защото те играят собствените си архитипове, те преуспяват, следвайки своите вътрешни търсения. Можете да започнете да опознавате собствените си първообрази и съдба само ако се докоснете до волята на универсалната душа, като се вгледате дълбоко в себе си и определите най-съкровения си желания, избирайки онзи първообраз, който отговаря най-пълно на намеренията ви, и следвате неговия древен модел.

ЦЕЛТА НА АРХЕТИПОВЕТЕ

Откриването на архитипа е във висша степен лично изживяване. Не може човек (пък бил той и някой, който добре ви познава) просто да ви погледне и да каже: „Да, ти си този и този архитип.“ Според ведическата наука, събрала древната мъдрост на Индия, не се ли докоснеш до онзи зародиш на бог или богиня, който живее у теб, не позволиш ли на този зародиш да се развие напълно и да се роди, животът ти ще остане банален и скучен. Но ако този бог или богиня се изявяват чрез вас, вие ще извършите възвишени и удивителни неща.

В днешно време сме склонни да търсим символичните първообрази в лицето на знаменитостите, но на нас ни е необходимо да отгледаме и дадем пълен израз на архитиповете у себе си. Те са част от онова, което ни създава. Това е материята, от която се състоят мечтите ни. Това е съдържанието на митологията, на разказите около лагерния огън, на легендите. То вдъхновението за създаването на големите филми. Героят от „Междузвездни войни“ Люк Скайуокър олицетворява първообраза на вечния търсач на приключения, готов да поема рискове и да изследва неизвестното. Подобно на Артемида, принцеса Леа е независимият ловец, закрилникът. Йода е мъдрият наблюдател, притежателят на могъщо познание, който има връзка с нелокализирания интелект. Това са герои от колективното ни въображение, древни праобрази, облечени във футуристична форма.

Архитиповете имат решаващо значение за разбирането и определянето на това какви сме, или те са индивидуалното проявление на колективното съзнание. Митологията е първоизворът на нашата цивилизация. Една от последиците на лишаването на хората от митология е, че някои от тях стават членове на улични банди. Защо? Защото бандите имат водач, имат обреди, ритуали на приемане — все елементи на митологията. Децата ни участват в тайфи в търсене на легендарни преживявания. Всяка забележителна постъпка, като стъпването на космонавти на Луната или предприемането на първия полет над Атлантика от сам пилот, е митическа експедиция в неизвестността, както аргонавтът Язон е тръгнал да дири Златното руно или Икар се издигнал на криле от восък и пера. От отвличането на Персефона от Плутон, през Орфей, търсещ своята годеница из сенките на подземното царство, до Аполон, Кришна и всички разказан от келтската митология - това са все най-дълбоките извори на цивилизацията и самоопределянето.

Ганстерските банди, филмите, сапунените опери и знаменитостите са привлекателни именно заради митическата струна, която докосват. Но те са второстепенни заместители на митове. Истинските архитипове се възплъщават от хора като Махатма Ганди, Мартин Лутър Кинг, Роза Паркс и всеки, който пресегне отвъд всекидневието към света на магическото. Те са способни да постигнат величие, тъй като са проникнали в колективното съзнание, дало им способността да провиждат едновременно цяла поредица от събития и да предричат бъдещето на базата на изборите, направени в момента. Разказва се, че когато Махатма Ганди бил изхвърлен от влака в Дърбън, Южна Африка, той затворил очи и видял срутването на Британската империя в половината свят. Този единствен епизод променя курса на историята.

Подобни събития създават промяна в механизмите на познанието и възприятията. Обикновено този „хардуер“ ни позволява да видим само какво се случва тук, пред очите ни. Но от време на време ние можем да пробудим заспалите потенциали и мъдростта да ги използваме. В санскритския те се наричат *sidhis*, което ще рече свръхестествени сили - екстрасензорно (несетивно) възприятие, синхронизъм, телепатия - все продукти на нелокализирания свят. Това са силите, които разцъфват под формата на мит.

ОТКРИВАНЕ НА ВАШИТЕ АРХИТИПОВЕ

Процесът на намирането на архитипа би трябвало да носи радост. Не се тревожете, че може да направите да направите погрешен избор. Тъй като праобразите излизат от колективното съзнание, всеки от тях присъства във всеки един от нас. Но някои архитипове са по-силно представени. Вашата цел е да откриете един, два или дори три първообраза, които имат най-мощен резонанс у вас, или онези, които говорят от името на сърцето ви. Не избирайте какъв бихте искали да бъдете, нито дори качествата, на които най-много се възхищавате, а търсете онези качества, към които се чувствате привлечени, които ви вдъхновяват и мотивират. Ще ги познаете, когато ги срещнете. Най-хубавото е, че няма грешни отговори.

За да си помогнете в търсенето, опитайте следното упражнение, видоизменено в труда на моята приятелка Джийн Хюстън, автор на „Митичен живот; или как да изживеем своята по-велика история“. В книгите си тя предлага много други упражнения, които горещо ви препоръчвам. Настанете се удобно и освободете ума си. В идеалния случай трябва да прослушате следните абзаци, докато очите ви са затворени; ако е възможно, запишете ги на касета или компактдиск и си ги пуснете, за да може да си представите сцените по-ясно. Но почитането с ясен и открит ум също има ефект.

Започнете с дълбоко поемане на въздух няколко пъти. Бавно вдишвайте и издишвайте, освобождавайки всяко напрежение, стягане или съпротива, които носите в тялото си. Продължавайте да правите бавни, дълбоки, плавни вдишвания, позволявайки на всяко издишване да ви отведе до по-дълбоко, тихо и успокояващо място.

Сега си представете, че вървите по красива пътека сред природата, обрасла с дървета от двете страни, далеч от шума на града. Докато се разхождате, наблюдавате тучната зеленина, птиците, прелитащи високо в небето, зайчета с бели опашчици, прекосяващи пътеката, пеперудите, които пърхат наоколо. Стигате до една поляна и там съзирате живописна селска къщурка със сламен покрив. Вратата е гостоприемно отворена. Надниквате вътре и виждате всекидневна и коридорче, водещо към задната страна на къщичката. Тук се чувствате на сигурно и удобно място, сякаш сте се завърнали в родния си дом, и вървейки по коридора, стигате до малка стаичка. Забелязвате врата на дрешник, която отваряте. Отмествайки дрехите настрана, виждате отвор в дъното на дрешника. Минавайки през отвора, откривате, че той води към старинно каменно стълбище, което се вие все по-надолу и по-надолу. Светлината е неясна, тъй че слизате полека, като се спирате на всяко стъпало, държейки се за перилата, и внимавате много да не паднете, спускайки се все по-дълбоко, и по-дълбоко, и по-дълбоко. Накрая достигате дъното на стълбището и се озовавате край широка река, отразяваща сребристите лъчи на луната. Присядате на брега на реката, заслушани в приглушения шум на течащите води, загледани в безкрайната шир на обсипаното със звезди нощно небе.

Някъде в далечината забелязвате малка лодка, плаваща към вас. Тя се плъзга по водата и когато ви приближава, виждате в нея изправена фигура, загърната в одежди от бяло платно, която ви маха с ръка да се качите в ладията. Чувствайки се сигурни и защитени, вие прекрочвате борда на лодката и там ви дават да се преоблечете в ефирни одежди, украсени със старинни символи. Лодката се плъзга по тесен тунел, който сякаш няма край. Лодкарят с дълга брада, застанал на кърмата, започва да припява монотонно непознати мантри и след няколко секунди забелязвате, че сетивата ви са станали много по-изострени. Чувствате се едновременно отпочинали и странно ободрени.

В края на тунела се появява светлина, която става все по-ярка. Докато се приближавате към светлината, вие осъзнавате, че това е покана да влезете във виртуалния свят. Приемайки я и след като се потапите в светлината, изведнъж откривате, че сте станали безтегловни. Понасяте се извън лодката и усещате, че се сливате с тази живителна светлина. От този свят на чиста потенциалност вие можете да се появите в квантовата и материалната реалност във всякаква форма и вид и на всяко място във време-пространството, което си изберете.

Достигате до дълбините на своята светлинна същност и се явявате като богинята Хера, владетелката на Олимп и всички гръцки богове, символ на царствена власт и красота. Вие командвате света, изпълнени с увереност и власт. Вашите поданици разчитат на вашата сигурност и сила. Вие сте най-завършеното олицетворение на самоувереност. Почувствайте какво означава да имате съзнанието на тази могъща богиня. Усетете как се движите в нейното тяло. Усетете какво е да притежавате нейните жестове, да имате нейния говор, нейното изражение на лицето. Погледнете на света през нейните очи. Чуйте света през нейните уши.

Сега се сбогувайте с богинята и се върнете към формата си на виртуална светлина. Отново сте в света на чистата потенциалност, пулсиращи от възможности. Проникнете в светлините на своята светлинна същност и се появете като мъдрият стар крал, овладял изкуството да направлява житейския кораб сред бурното море. Вие сте белобрадият мъдрец, великият риш, който вижда формите и явленията в света като космически танц. Вие сте в този свят, но не сте от него, и всяка ваша мисъл, дума и действие изразяват абсолютна непогрешимост. Почувствайте какво е да имаш съзнанието на мъдрец.

Разумът ви е разум на мъдрец. Влезте в неговите мисли, говор и жестове. Вижте света през очите му.

Сега освободете мъдреца и отново се слейте с вашата същност на виртуално светлинно същество. Навлезте в собствените ви дълбини и се появете от там като избавителят. Вие сте светлината на състраданието, от вас струи опрощение и надежда. Самото ви присъствие разпръсква мрака, независимо колко мрачни са знаменията му. Вие сте олицетворение на самата божествена същност, същността на Христос, на Буда. Самата ви природа трансформира всяко изживяване във вяра. Станете свидетел на мислите, възникващи в ума на спасителя, преливащ от съчувствие и любов към всяко съзнателно същество.

Сега освободете избавителя и се върнете към вашата изначална същност. Вие сте виртуално светлинно същество, пречистен вир от универсална енергия. Пълни сте с потенциала на всичко, което е било, е и ще бъде. Навлезте в дълбините на тази светлинна природа и се появете като божествената майка. Вие сте абсолютната сила на майчинската обич, пулсираща от животворна енергия. Вие сте Деметра, Шакти, женското лице на Бог. Вие сте светата майка, даряваща всяко живо същество с любов и доброта. Вие сте изначалната съзидателна сила, даваща живот на форми и явления. Усетете съзнанието на божествената майка. Слейте се с чувствата и. Вижте съзиданието през нейните очи. Чуйте сътворението през нейните учи. Вдишайте и издишайте с диханието на божествената майка.

Сега освободете божествената майка. Върнете се към същинската природа на чиста светлина, изначалната виртуална енергия, пулсираща от възможности за проявление на всичко, което изберете да станете. Потопете се в дълбините на своята същност и се явете като Дионис, бога на чувствеността, на самозабравата и опиянението, бога на необузданата страст. Вие сте олицетворение на тоталното отдаване на момента. Вашата природа е да не задържате нищо у себе си, да се потопите в усещането да бъдеш жив. Вие сте пияни от любов.

Почувствайте света чрез съзнанието на Дионис. Усетете опиянението. Вижте света през очите му. Чуйте музиката на вселената като тържество на вашата същественост. Отдайте се на екстаза на сетивата и духа.

Сега освободете Дионис и се слейте отново с вашето изначално енергийно състояние на чиста виртуална светлина. Открийте импулса на мъдростта и интелекта сред вашия безкраен потенциал и се появете като богинята на мъдростта, Сарасвати или Атина. Вие сте покровителката на цивилизацията с вашата отдаденост на знанието, мъдростта, изкуствата и науката. Вие сте истинският духовен воин, посветил се на унищожението на всяко невежество, пречещо на истината да се изяви. Почувствайте съзнанието на богинята на мъдростта. Погледнете света през нейните очи; чуйте господстващия разговор с ушите и. Вие сте изтънченост, финес, цивилизованост и мъдрост в най-висшата им степен.

Сега оставете богинята на мъдростта да си иде. Върнете се към първоначалното ви състояние на чиста виртуална светлина. Слейте се отново с вашата неограничена, непроявена същност, пулсираща от потенциал. Потопете се в същинската си светлинна природа и се явете като Афродита или Венера, богинята на любовта и красотата. Вие сте олицетворение на чувственост, страст и сексуалност. Във ваше присъствие съзнателните същества губят ума си и жадуват страстно за възторзите на Ерос. Изразете и почувствайте съзнанието на богинята на чувствеността. Усетете тази нейна чувственост. Вижте света през очите на богинята на любовта.

Сега освободете богинята на любовта, връщайки се към своята сърцевина от светлина, като чиста, неопределена същност, като безгранични възможности. Потопете се дълбоко в тази ваша природа и се появете като светия младенец, или израза на чиста, божествена потенциалност. Вие сте олицетворение на невинността, очакваща безусловна любов, която давате и получавате. Вие сте рожба на божествени родители и сте пълни с неизявена съдба и космически потенциал.

Наблюдавайте света през очите на това дете. Почувствайте любовта, струяща от невинното сърце. Изживейте игривостта на този слънчев младенец, който се радва на собственото си същество.

Освободете младенеца. Изживейте себе си като виртуална светлинна същност. Отпуснете се в собствената си безграничност. Вие сте пулсиращото сърце на енергията, способна да създаде всичко, което пожелаете. Потопете се дълбоко във вашата светлинна сърцевина и се появете като космическия алхимик. Вие сте най-великият магьосник, способен да превърне нищото в нещо и нещото в нищо. Вие знаете, че светът на сетивата е изменчив и нелеп. Изживейте материалния свят като израз на вашата съзнателна енергия, която можете да трансформирате в материя чрез вашето намерение и внимание. Можете да приемете каквато форма пожелаете - жива или неодушевена - защото вие сте съзнанието под всичките му маски. Вие сте Кришна; вие сте неограничените възможности. Изживейте себе си като Кришна, космическия алхимик, способен да покаже всичко, което си изберете. Изживейте как видоизменяте мислите си в явления. Вижте вселената през очите на Кришна. Изживейте космоса като ваше тяло. Вие не сте във вселената; вселената е във вас.

А сега, през следващите няколко минути, поиграйте с вашата творческа енергия и се проявете във всяка избрана от вас форма. Това може да бъде някой от обещаващите архитипи, които току що изредихме, но може и да не е. Станете всяко същество, което бихте искали да изживеете. Приемете съзнанието на велик художник или музикант. Вижте света през очите на могъщ политически лидер. Станете ореол; почувствайте света като рееща се нависоко птица. Превърнете се в кит и изживейте съзнанието на игрово морско създание. Радвайте се на виртуалната си същност, преливаща от знанието и опита на собствената ви безкрайна потенциалност. В тази си форма вие сте всичките многобройни богове и богини, първообрази и митически герои, побрани в едно тяло. През следващите няколко минути, позволете на всички образи, фрази и символи, на всички думи, които се раждат у вас, да придобият конкретна форма в съзнанието ви.

Когато почувствате, че сте изпитали широка гама от интересни възможности, изберете трите архитипни герои, символи, думи или фрази, които отекват у вас и които ви вдъхновяват и мотивират. Те могат да бъдат богове или богини, които познавате, или пък герои, животни, символи на космическите елементи или стихии, думи, фрази или всяко друго качество, което има някакво значение за вас, всичко, предизвикващо у вас усещане за комфорт при изживяването му в съзнанието ви. Трябва да почувствате, че ако тези хора или качества навлязат във вашия свят или бъдат изразени чрез вас, вие ще бъдете способни на големи, чудесни неща. Аз винаги препоръчвам мъжете да изберат поне един женски или женствен първообраз, а жените да изберат поне един мъжки или мъжествен архитип. Всички ние носим в себе си както мъжки, така и женски качества, и да пренебрегнем една определена страна от своята същност, би означавало да запушим този извор на лична страст.

Запишете вашите три символа или архитипа. Сетне започнете да колекционирате произведения на изкуството или снимки, символи, бижута, напомнящи ви за съответния първообраз. Някои хора си правят малък, импровизиран олтар на своите архитипи като място, в което да съсредоточат търсенията на своята същност. Ако принципните качества на вашите праобрази могат да се изразят с думи или фрази, напишете ги на лист хартия, за да ви напомнят за себе си. Поне веднъж дневно, за предпочитане след медитация, поглеждайте тези бележки и мълчаливо им отправяйте поканата: „Моля ви, елате и се изразете чрез мен." Нека те ви напомнят за вдъхновението във вашия живот. Когато се чувствате изгубени или вниманието ви е отвлечено от водовъртежа на светския шум, те ще бъдат вашия компас към истинската ви същност.

Вместо да следвате последната модна тенденция или да подражавате сляпо на някоя филмова звезда, моделирайте сами себе си, своите мисли и действия около вашите архитипове. Хората всъщност вършат това всеки ден, без да го осъзнават.

Някога чували ли сте въпроса: „Какво би направил Христос?" Бих насърчил онези християни, които се чувстват като заседнали на житейски кръстопът или трябва да вземат решение как да действат, да си задават този въпрос. Това е начин мощният архитип на спасителя, въплътен в Исус Христос, да бъде използван като житейски пътеводител. По същия начин използвайте своите лични първообрази. Запитайте се: „Действам ли по последователен на моите първообрази начин?" Това е по-дълбокият начин да попитате: „Оставам ли верен на себе си?" Посредством своите архитипове ще постигнете самоосъществяване, позволявайки на боговете/богините/тотемите/героите да въплътят своята драма чрез вас. Те са ключът към истинската ви, магическа съдба.

МЕДИТАЦИЯ И МАНТРИ

Най-мощният инструмент, с който разполагаме, за да се научим да изживяваме синхроничната съдба, за да виждаме свързващите модели на вселената, за да превръщаме желанията си в чудеса, е медитацията. Медитацията ни позволява да поставим нашето внимание и намерение върху онези по-дълбоки плоскости, които ни дават достъп до невидимото, до онази недостъпна информация и енергия.

Ако вашият лекар ви предпише да се разхождате по двадесет минути всеки ден и ви каже, че само тези разходки ще ви дарят добро здраве, душевен мир, ще ви освободят от тревожността и ще повишат успеха ви в личен и професионален план, ще последвате ли съвета му? Повечето хора поне ще опитат. Рецептата за синхронична съдба е да медитирате по петнадесет до двадесет минути два пъти дневно, което да бъде последвано от моментна покана към вашите архитипове (както бе описано в предишната глава). Ако правите това два пъти дневно, ще започнете да забелязвате трансформацията на вашия живот. Извън това се дръжте точно така, както сте се държали винаги. Медитирайте сутрин, изживейте остатък от деня, след което отново медитирайте вечерта. Това е достатъчно, за да поемете пътя на преобразяване на вашия живот и да създадете чудесата, които сте си пожелали.

Всичко, което прочетохте в тази книга дотук, беше подготовка за самото практикуване на медитацията, което ще ви отведе към просветление и изживяване на синхроничната съдба. Първоначалната информация не бе необходима; тя просто бе за забавление. Ако всеки трябваше да разбира квантовата физика, за да бъде просветен, тогава само квантовите физици биха били просветени. На практика великите пионери в квантовата физика също са придвижвали напред духовната кауза, задавайки въпроси за по-дълбокия смисъл на живота. Някои от тези забележителни учени включват личности като Волфганг Паули, който заедно с Карл Юнг първи заговори за синхронизъм. Ервин Шрьодингер, Пол Дирак, Вернер Хайзенберг, Макс Планк, Давид Бом и Джон Уилър са другите, които са усетили, че квантовата физика никога не би могла да бъде разбрана, ако съзнанието не бъде включено като основен компонент на фундаменталната реалност. Но на вас не ви е необходимо да разбирате религията, философията или науката, за да достигнете духа. Необходимо е само да обърнете внимание на следните указания.

Медитацията е прост, но труден за описване процес, който обаче се постига много лесно, ако веднъж започнете да го практикувате редовно. Тук ще представя основите на медитацията, за да можете успешно да приложите принципите на синхроничната съдба, описани в останалата част на книгата.

КАК ДА МЕДИТИРАМЕ

Нашите умове са в постоянна активност, вечно скачащи от мисъл на мисъл и от емоция на емоция. За да се влезе в досег с нелокализирания интелект - универсалната душа, която живее у нас и е част от всички нас - е необходимо да се намери път през мъглата на отвличащите мисли, които обикновено я скриват от нас. Ние не можем да си проправим път през тази бариера, както не можем да открием пътя си в истинска мъгла. Ако искате да видите отсрещната страна на улицата през мъглив ден, никакво физическо усилие, не би ви помогнало. Трябва да изчакате търпеливо и спокойно мъглата да се разсее и да се вдигне сама. От време на време може да се мерне къс ясно пространство и да зърнете какво има пред вас. Същото се отнася за мислите. Когато замълчим, можем да срещнем моменти на чиста тишина — аз ги наричам мисловни „пролуки“ - и през тези пролуки можем да съзрем по-дълбокото ниво на душата. Всеки поглед увеличава нашето разбиране и дава възможност на осъзнаването ни да се разширява.

Целта на медитацията е да спре мисленето за известно време, да се изчака мъглата от мисли да изтънее и да се съзре духа, скрит у нас. За повечето хора контролирането на мисловния поток е много трудно. Начинаещите понякога могат да останат силно разочаровани, но разочарованието е просто още една мисъл или емоция, която се изпречва на пътя ни. Целта е всички мисли да се освободят тихо, пасивно.

Обичаен начин да започнем медитацията е да се съсредоточим неусетно върху едно-единствено нещо, което прави трудно проникването на странични мисли в ума ни. Аз обичам да започвам с дихателна медитация.

За да започнете медитацията, трябва да заемете удобно положение. Седнете в удобен стол и поставете целите си стъпала върху пода. Положете ръце в скута с дланите на нагоре. Затворете очи и започнете да наблюдавате дишането си. Забележете вдишването и издишването на дъха ви, без да се опитвате да го контролирате по някакъв начин. Може би ще откриете, че дишането ви спонтанно се ускорява или забавя, става по-дълбоко или плитко, или дори спира за момент. Наблюдавайте промените без съпротивление или очакване. Когато вниманието ви се отклони от дишането ви поради звук в околната среда, усещане в тялото ви, или мисъл в ума ви, внимателно се върнете към осъзнаването на вашето дишане.

Това е основната медитация. Когато човек се почувства удобно от самото седене и фокусиране върху дишането, аз препоръчвам прибавянето на мантра, създаваща умствена нагласа за разширяване на съзнанието ви.

МАНТРИ

Думата, мантра е съставена от две части: *ман*, която е корен на думата „ум“, и *тра*, която е корен на думата „инструмент“. Значи думата *мантра* буквално означава инструмент на ума. Традицията на древна мъдрост, съдържаща се във Веданта, е изследвала различните звуци, произвеждани в природата, фундаменталните вибрации на заобикалящия ни свят. Според Веданта тези звуци са проявление на безкрайния космически разум и те предоставят основата за всеки от човешките езици. Например, ако произнесете всички букви в азбуката, гласните и съгласните, ще чуete, че това са същите звуци, които всички бебета произнасят спонтанно. Тези звуци съдържат и същите вибрации, които издават животните. И ако се вслушате внимателно, ще забележите, че тези звуци са навсякъде в природата. Това са звуците на вятъра, на прашенето на огъня, на гръмотевицата, на течението на реката, на разбиващите се в брега вълни на океана. Природата е вибрация. Безграничното сътворение вибрира и това вибриране е ритмично, музикално и първично. Вибрацията е средство, чрез което безкрайният потенциал изразява себе си като проявена вселена.

Знаем, че проявената вселена, която като че ли е съставена от твърди тела, всъщност се състои от вибрации, които при различните предмети вибрират с различни честоти. Естествено, ако аз ритна една голяма скала, няма да почувствам вибрации. Ще почувствам болка. Но фактически кракът, който усеща болката, и мозъкът, който регистрира болката, са също вибрация. Една вибрация взаимодейства с друга вибрация и ние интерпретираме това като материя и усещане. Мантра е именно думата, която описва това качество на вселената.

За древните мъдrecи се говори, че са чували тези вибрации на вселената, когато са били в състояние на дълбока медитация. Всички ние можем да чуем същите вибрации по всяко едно време. Много е просто. Ако успокоите ума си и седите мълчаливо, ще чуete вибрациите. Може да опитате по всяко време, когато пожелаете. Дори да си запушите ушите, пак ще ги чуete. Вашето тяло също вибрира постоянно, но звуците са толкова неуловими, че обикновено не ги чувате. Но ако седнете мълчаливо и наоколо ви няма шум, ще доловите постоянен звуков фон като бучене във въздуха. Ако започнете да обръщате внимание на този бучащ звуков фон, с практиката ще установите, че чувате всички мантри, които са били записани във ведическата литература.

Ведите поддържат също и тезата, че ако изрецитирате една мантра на глас, нейният специален модел на вибрации създава свои собствени ефекти и дори може да сътвори събития в настоящия ни физически свят. Рецитирането на мантра наум създава умствена вибрация, която след това става по-абстрактна. В крайна сметка тя ви отвежда в полето на чистото съзнание или дух, откъдето вибрацията е произлязла. Тоест мантрата е много добър начин да прекратиш и се завърнеш към източника на мисълта, който е чистото съзнание. Ето защо се препоръчват различни мантри - поради специфичните вибрации, които те пораждат.

Мантрата, която използвам аз, и която препоръчвам за постигане на синхронична съдба, е простата мантра „со-хъм“. Това е мантрата на дишането; ако наблюдавате дишането си, ще чуete „со-хъм“, докато въздухът се движи навътре и навън от белите ви дробове. Когато вдишвате, звукът на тази вибрация е „со“. А когато издишвате, звукът става „хъм“. Ако желаете, може сами да направите опит. Вдишайте дълбоко, затворете очите и устата си и издишайте силно през носа. Ако се съсредоточите, ще чуete съвсем ясно звука „хъм“.

Една от техниките на медитацията всъщност е простото фокусиране върху това откъде идва дъхът ви. Вдишайте със затворени очи и мислете за думата „со“; при издишване мислете за думата „хъм“. Постепенно и дишането, и звукът ще стават все по-тихи и по-тихи, като накрая дъхът става толкова тих, сякаш почти е спрял. Успокоявайки дишането си, вие успокоявате ума си. Когато прекратите границата, мантрата „со-хъм“ изчезва напълно и дишането ви спира за миг. Самото време спира и вие сте в полето на чистото съзнание, нелокализирания свят, духа, причината на съществуването.

Следователно мантрата е начин да изпитате нелокализираното съзнание. Аборигените, индийците, американските индианци и много други традиционни култури са я прилагали в продължение на хилядолетия. Във всяка традиция мантрите включват монотонно повтаряне, за да се създадат специални вибрации, или звуци на вселената, които сътворяват нещо от нищото, които преместват енергията от непроявеното към проявеното.

СУТРА

Сутрата е мантра, която има значение. Самата мантра няма значение. Тя е вибрация, звук. Тя става сутра, когато в звука е вложено (или кодирано) значение. Думата сутра е санскритска дума, която има връзка с латинското съществително *sutura*, което пък е основа на английската дума *sutura*, означаваща „съединение с шев, съшиване“. Значи сутрата е всъщност шев в душата, където шевът е намерението. Както мантрите, така и сутрите ви позволяват да преминете в едно по-дълбоко съзнание. Следователно бихте могли да използвате например мантрата „со-хъм“, за да прекратите. След което бихте могли да използвате истинската дума, или сутра, за да закрепите определеното намерение във вашето съзнание.

Посланията в една сутра са едновременно прости и сложни. Ако произнесе сутрата „ахам брахмасми“ („Сърцевината на моята същност е най-висшата реалност, корен и основа на вселената, източник на всичко, което съществува.“), би могло да отнеме цял ден или половин книга, за да бъде обяснено и разбрано това единствено изречение. И все пак сутрата съдържа пълното разбиране на тази сложна мисъл. Тъй че тази сутра, тези две думи, обобщават цялото значение. Чрез простото насочване на вниманието ви върху тази сутра, вие ще изпитате и разберете цялостното обяснение, съдържащо се в нея.

Има мантри и сутри, които са били прилагани успешно в продължение на хилядолетия, и вие ще ги откриете в следващите глави. Те осигуряват пътека към синхроничната съдба. Макар санскритските думи, които изразяват тези сутри, да ви звучат чуждо и непонятно, това не намалява техния ефект. Дори не ви е необходимо да разбирате значението на сутрите, за да бъдат те ефективни. Помнете, че това са звуци на природата с прикачено значение към тях. Душата ще разбере тяхното значение, дори вие да не го разбирате.

Защо използваме тези древни думи като наши мантри и сутри, вместо съвременния език? Отговорът има връзка със силата. Използването на по-нови мантри и сутри само ще усложни процеса на изпитване на синхронизма. Помислете, че има много пътища, по които да стигна от дома ми до моя офис. Мога да поема по магистралата. Мога да използвам пътна карта или скица. Мога да се кача на хеликоптер или да ида до брега и да взема кораб. Но ако поема по добре утъпкания път, който ми е познат и по който съм минавал много пъти, тогава пътуването ще е по-лесно. По подобен начин мантрите и сутрите са били използвани от хилядолетия от милиони хора през различните поколения, за да осигурят най-утъпкания път към преминаването в нелокализирания свят.

Но използването на нещо, което е било прилагано многократно преди това с определена цел, има и допълнителна стойност. Всеки път, когато една мантра или сутра се прилагат, това помага за увеличаването на вероятността да се получи подобен изход от по-късното използване на същата мантра или сутра. Ако си припомните обсъждането на вълновата частица в глава 1, ще се сетите, че всеки път, когато една вълнова частица се свежда до определен вълнов модел, това увеличава вероятността тя да се сведе до същия модел на вълна отново в бъдеще. Сутрите са всъщност намерения, които увеличават статистическата вероятност да се отведе от една вълнова функция в предсказуеми амплитуди на вероятност. Това означава, че колкото повече се използва една сутра, толкова по-голяма е вероятността избраното от нея намерение да бъде изпълнено. Следователно е по-добре да се прилага стара, много употребявана сутра, отколкото нова сутра. Нека употребата на

санскрит не ви отклонява, а по-скоро приемоте охотно древните думи като ваши съюзници в търсенето на онова прекрачване, което ще ви отведе към синхроничната съдба.

Следващите глави описват седемте принципа на синхроничната съдба и дават упражнения, които укрепват разбирането ви за тях. Тези седем принципа са похвати на възприемане на качествата на нелокализирания интелект и свързването им с вашия живот. Всеки принцип предлага нов урок, нов начин на свързване, който ви доближава до духа с неговите безкрайни възможности.

Ето програмата за постигане на синхронична съдба, или специфичен способ да използвате всички, елементи, които обсъдихме дотук:

1. Започнете всеки ден с отиване на тихо място, където няма да бъдете обезпокоявани. Съберете символите на своите архитипове и ги поставете пред себе си.

2. Медитирайте в продължение на двадесет минути, като използвате мантрата „со-хъм“. Това разширява вашето съзнание и ви осигурява възприемчива настройка на ума.

3. Веднага след свършването на медитацията, когато отворите очи, погледнете символите на своите първообрази и ги поканете да призват архитипните енергии, които да се изразят чрез вас. Кажете: „Моля ви да станете част от мен и да работите чрез мен. Направлявайте ме в моя живот.“

4. Прочетете принципа на синхроничната съдба за този ден. Принципите за синхроничната съдба са седем, колкото са дните в седмицата. На деня, в който започнете, прочетете първия принцип. Не е нужно да разбирате всяко понятие, съдържащо се в него. Просто го прочетете. На втория ден преминете към следващия принцип. На третия ден преминете към третия принцип и така нататък. Препоръчвам ви да не прескачате и да не размествате принципите; те са подредени по начин, при който всеки принцип се гради върху другия. На осмия ден се върнете на първия принцип и започнете серията отначало.

Всеки принцип има своя сутра, която съдържа в сбит вид тезите му. Разберете изоснови значението на сутрата. Изпълнете упражненията, свързани със сутрата, докато станат част от вашата действителност. След много седмици ще бъдете в състояние да прочитате само сутрата, за да добиете полза от цялата глава. В идеалния случай ще продължите тази програма всеки ден, при което с всяка седмица и месец ще се приближавате все повече до осъществяването на житейската ви съдба.

Първите четири стъпки трябва да ви отнемат не повече от двадесет или тридесет минути. Повторете процеса на вечерта.

През останалата част на деня не е необходимо да правите нищо специално. Просто живеете живота си по нормален за вас начин. На сутринта медитирането ще насочи намерението ви за деня, дори и да не мислите за това. С прочитането на принципа вие създавате това намерение, след което позволявате на нелокализирания интелект да синхронизира всичките стотици отделни събития, които трябва да се случат, за да се изпълни то. Това е всичко, което трябва да направите.

Макар намерението да работи самостоятелно чрез синхронизма, организиран от нелокализирания разум, синхронизмът може да се окаже блокиран от егото. Как можете да разберете дали егото не пречи на вашите мечти? Има много белези, но най-важният е безпокойството. Когато вашата същност или дух са засенчени от външния ви образ, или егото ви, вие усещате безпокойство. Вашата истинска сърцевина не чувства стрес или тревожност. Една личност, ориентирана към този свой вътрешен център, не изпитва напрежение или тревога. Тези чувства са сигнал, че вашата интимна връзка с нелокализираната същност е блокирана. Това се случва твърде често с много хора. Начинът да пробием тази преграда е да си възвърнем ориентира, който сме загубили поради усещането за стресираност или тревога, е чрез процес, който аз наричам хелиотропизъм.

Хелиотропизмът е природен механизъм у растенията, който им позволява да растат винаги в посока към светлината. Ако разширим представата, вярвам, че мислите и намеренията ви представляват еквивалент на тази светлина, както и че самият свят се развива в посока да отговори на тези намерения. Използвайте мислите (сентенциите) от сутрата в края на всяка от следващите седем глави винаги, когато се чувствате стресирани, тревожни или сте загубили своя център през деня. Всеки ден просто се обръщайте към мисълта от сутрата за този ден. (Може да се окаже полезно за вас, ако фотокопирате тези сентенции и ги носите със себе си, за да ги използвате при нужда, когато искате да възстановите усещането си за своята същност.) Прочетете първата наум и позволете на образа да проникне в съзнанието ви. Веднага щом регистрирате образа, произнесете

сутрата за този ден (както е включена в упражненията). Направете същото за всяка от сентенциите за този ден. Още щом привършите всички сентенции, което ще отнеме не повече от минута, би трябвало отново да почувствате вътрешния си ориентир.

В края на всяка глава ще откриете едно или повече упражнения, предназначени да помогнат за илюстрирането на принципите и насочването ви към по-дълбоко разбиране на сутрите. Те не са част от всекидневното медитиране, а допълнение. Пробвайте ги винаги щом почувствате, че искате да направите допълнителна стъпка към разбирането на принципите на синхронична съдба.

В последна сметка всичко, което всъщност ви е необходимо, за да достигнете мястото, където синхроничната съдба се случва, са тези неща - седемте принципа, седемте сутри, вашите първообрази, способността да медитирате като използвате мантрата „со-хъм" и мислите (сентенциите) в сутрите, които да прочитате, когато усетите, че почват да губите вътрешния си център. Това са инструментите в ръцете ви, които карат чудесата да се случват.

8.

ПЪРВИ ПРИНЦИП:

Вие сте гънка в тъканта на космоса

СУТРА: ахам брахмасми (ах-ХЪМ брах-МАХС-мии)

Сърцевината на моята същност е най-висшата реалност, корен и основа на вселената, източник на всичко, което съществува.

Първият принцип на синхроничната съдба признава всепроникващия разум, от който произлиза моето тяло, вашето тяло и вселената като цяло — всичко от звездите и галактиките до елементарните частици. Това съзнателно поле на разум е първоизворът на космоса. То е разширеното тяло, което споделяме; то свързва всички ни. Сърцевината на моята същност е сърцевина на твоята същност, както и сърцевина на всички същности.

Вие и аз и вселената сме едно и също. Аз съм вселената, локализирана в едно човешко същество. Вие също сте вселената, локализирана във вашето тяло, което чете тези думи точно в този момент във време-пространството. И двамата съществуваме като определени вълни в съзнателното поле на разума. Всеки аспект от нашите същества е ясно очертан от този безграничен нелокализиран интелект, или безбрежно море на съзнанието, от което произлизате и вие, и аз, и вселената. Погледнато формално, дори нашите мисли, нашите желания, копнежи и мечти не са *наши* мисли, желания, копнежи и мечти. Те са проявления на тоталната вселена. И когато осъзнаете, че намеренията и желанията, възникнали у вас, са намерения на самата вселена, бихте могли да изоставите желанието да контролирате и да позволите на невероятния живот, за който сте били родени, да се разгърне в пълното си, невъобразимо великолепие.

Разберете ли тази основна предпоставка, ще разберете сутрата на първия принцип на синхроничната съдба: Сърцевината на моята същност е най-висшата реалност, корен и основа на вселената, източник на всичко, което съществува. Колкото и просто да звучи, може да отнеме цял живот, за да проникнем в дълбочината му, а значението му за живота ни е още по-трудно разбираемо. Когато разберем напълно тази проста сутра, всичко става възможно, тъй като всичко вече съществува у нас. Вие и аз сме едно и също, и всеки от нас е безкрайната същност, проектираща определена гледна точка -вашата гледна точка и моята гледна точка. Моят Аз е неотделим от всичко, което съществува, точно както и вашият Аз е неотделим от всичко, което съществува.

Силата на тази мисъл се проявява, когато осъзнаем, че Азът функционира синхронично. Тъй като аз съм продължение на съзнателния интелект, а съзнателният интелект е източникът на цялата реалност, тогава аз съм източникът на цялата реалност. Аз съм творец на собствения си опит.

Намерението извира от най-дълбоките ни желания, а тези желания се оформят от кармата. Вие и аз нямаме еднаква карма; следователно нямаме абсолютно еднакви желания. Обичали сме различни хора, коленичили сме пред различни гробове, молили сме се пред различни олтари. Спецификата на желанието е уникална за всеки един от нас.

И все пак, ако проследим веригата на желанията, накрая се оказваме еднакви. Ние искаме да бъдем щастливи. Искане да се самоосъществим. Искане да имаме смисъл и цел в живота. Стремим

се към усещане за свързаност с Бог или духа. Искаме другите хора да ни уважават и обичат. И искаме да се чувстваме защитени. Тези желания са универсални. Но пътят, който всеки от нас поема, за да ги удовлетвори, е уникално наш, основан на нашия индивидуален опит и спомени, или карма. Запътили сме се към едно и също място, но по различни пътища. Пристигаме заедно, след като сме извървели своите различни пътеки.

Упражнение 1:

МЪЛЧАЛИВИЯТ СВИДЕТЕЛ

Идете на тихо място, където няма да бъдете обезпокоявани. Пуснете касета или компактдиск с ваша любима, успокояваща музика. Затворете очи. Правейки това, обърнете внимание на факта кой всъщност слуша. Започнете да забелязвате две различни страни у себе си. Вашите уши улавят звука, а мозъкът ви обработва нотите, но това е само механиката на чуването. Кой свързва нотите по такъв начин, че те да образуват музика? Докато *мислите* за слушането, кой извършва самото слушане?

Забележете безмълвния свидетел, мълчаливия слушател, който винаги присъства. Това присъствие съществува не само у вас, но и в пространството наоколо ви. Това е онази част от вас, която е извън мислите и чувствата за момента, частта, която никога не се уморява и не спи. Освен това тази част от вас не може да бъде унищожена. Осъзнайте, че този безмълвен свидетел е винаги там. Това е онази част от вас, която може да бъде съзряна, когато брътвежът на мислите се смълчи при медитацията. Можете ли да усетите този по-дълбок поток на съзнанието у себе си?

Осъзнаването на този мълчалив свидетел е начало на осъзнаването на съзнателното поле на интелект - източника на всички синхроничности в живота ви.

Упражнение 2:

ЗАЩО СТЕ ТУК?

За това упражнение ще са ви необходими лист и химикалка, както и десет минути време без прекъсване.

Запитайте се: „Защо съм тук?“ Напишете първото нещо, което ви дойде наум. Този въпрос е открит за много интерпретации, тъй че нахвърляйте набързо някакви мисли, каквито той събужда у вас. Не се тревожете за краснописа. Дори не е нужно да използвате пълни изречения.

След това задайте въпроса отново: „Защо съм тук?“ Запишете новия отговор. Направете това двадесет пъти. Не спирайте да търсите различни начини за интерпретиране на въпроса, тъй че всеки отговор да бъде уникален и да засяга различни страни на въпроса.

Сега прегледайте отговорите си. Какво ви казват те? Виждате ли в тях някакъв модел или някакво придвижване напред? Какво ви говори това за начина, по който виждате живота си?

Може да видите живота си като серия от вътрешни и външни събития, но също така може да се научите да виждате тези събития като свързани не само помежду си, но и с нещо по-духовно. Когато успеете, ще започнете да гледате на живота си като на възможност да споделите своя уникален талант, с който само вие можете да дарите света. Това е един от отговорите на въпроса защо сте тук. Постигането на този вид яснота за целта ще ви помогне да насочите своите намерения.

Сентенции на сутрата към първи принцип

Представете си, че цялата вселена се разиграва у самите вас. (Когато в ума ви възникне образ, произнесете „ахам брахмасми“.)

Представете си, че сте свързани с всичко, което съществува.

(ахам брахмасми)

Представете си, че сте като кристално мънисто. Вие отразявате вселената на всички други съзнателни същества. Вие отразявате също и светлината на цялата вселена. (ахам брахмасми)

Представете си, че сте нишка в космическия сноп, свързана с всички останали нишки. (ахам брахмасми)

Представете си, че сте вечни. (ахам брахмасми)

9.

ВТОРИ ПРИНЦИП:

В огледалото на взаимоотношенията съзирам своята нелокализирана същност

СУТРА: тат твам аси (*tat m 'v om Aх-sii*)

Аз виждам другите в себе си и себе си в другите.

Разбирането как действат човешките взаимоотношения е един от най-важните ключове към синхроничната съдба. На Запад, ние сме склонни да разчитаме на популярната психология да измисли стратегии за справяне с нашите мисли и чувства. Твърде често книгите за самопомощ ни предлагат да манипулираме нашите взаимоотношения с цел да станат по-задоволителни. Но създаването на положителни човешки взаимоотношения е нещо много повече от тактика: то означава осигуряването на човешка среда, в която да се осъществи синхроничната съдба. То е нещо толкова фундаментално, колкото земното притегляне или въздухът, за да можем да дишаме.

Мантрата към този принцип означава „Аз съм онова.“ Вторият принцип се гради върху първия, в който научихме, че всички ние сме продължения на универсалното енергийно поле, всички сме една същност с различни гледни точки. *Аз съм онова* означава да погледнем всичко в света, всеки друг в света, и да осъзнаем, че гледаме друга версия на самия себе си. Вие и аз сме едно и също. Всичко е едно и също. Аз съм онова, вие сте онова, всичко е онова. Всички ние сме огледала за другите и трябва да се научим да виждаме себе си в отражението на останалите. Това се нарича огледало на взаимоотношенията. В огледалото на взаимоотношенията съзирам своята нелокализирана същност. По тази причина изграждането на отношения е най-важната дейност в моя живот. Когато се огледам наоколо, всичко, което виждам, е израз на самия мен.

Взаимоотношенията са един от най-ефективните начини да достигнем единно съзнание, тъй като винаги сме във взаимоотношения. Помислете за паяжината от взаимни връзки, които имате по всяко време - родители, деца, приятели, колеги, романтични връзки. В сърцевината си всички те представляват духовно изживяване. Например, когато сте влюбени, романтично и дълбоко влюбени, вие имате усещане за вечност. В такъв момент вие сте в мир с несигурността. Чувствате се прекрасно, но и уязвими, чувствате близост, но и разголване. Вие се преобразявате, променяте, но без страх; имате усещането за някакво чудо. Това е духовно изживяване.

В огледалото на взаимоотношенията — на всички взаимоотношения - ние откриваме разширени състояния на осъзнаване. Онези, които обичаме, както и онези, които ни отблъскват, са огледала на самите нас. Кой хора ни привличат? Хора, имащи същите качества като нас, но и нещо повече. Ние искаме да бъдем в тяхната компания, тъй като подсъзнателно чувстваме, че ако го направим, ние също можем да проявим повече от тези качества. По същия признак ни отблъскват хора, които отразяват обратното качествата, които отричаме, че носим у себе си. Следователно, ако изпитваме силно негативна реакция към дадени хора, бъдете сигурни, че те притежават някои общи качества с вас, качества, които не изпитвате желание да прегърнете. Ако желаете да приемете тези качества, тогава те нямаше да ви разстройват.

Чрез признаването, че можем да видим себе си в другите, всяка връзка се превръща в инструмент за еволюиране на съзнанието ни. А при еволюиране на съзнанието ние изживяваме разширени състояния на осъзнаване. Именно в тези разширени състояния на осъзнаване ние проникваме в нелокализирания свят и можем да изживеем синхронична съдба.

Следващия път, когато се чувствате привлечени от някого, се запитайте какво у него ви е привлякло. Дали красотата, финесът и елегантността, или въздействието му, силата, или интелигентността? Каквото и да е то, знайте, че това качество процъфтява у вас. Обърнете внимание на тези чувства и у вас ще започне процес на по-пълно проявяване на истинската ви природа.

Разбира се, същото се отнася и за хората, които ви отблъскват. С приближаването към истинската ви същност трябва да разбирате и приемате и по-малко привлекателните качества у себе си. Съжителството на противоположности е основно естество на вселената. Не може да бъдете смели, ако у вас не живее страхливец. Не може да бъдете щедри, ако у вас няма скъперник. Не може да бъдете добродетелни, ако не притежавате способността на злина.

Ние прекарваме голяма част от живота си, отричайки тази тъмна страна у себе си, като накрая проектираме тези негативни качества върху другите хора в живота ни.

Имате ли познати, които съвсем естествено привличат все „неподходящи“ хора в живота си? Те обикновено не разбират защо това им се случва отново и отново, година след година. Истината не е, че те привличат тъмнината, а че не желаят да я признаят в собствения си живот. Срещата с човек, когото не харесвате, е възможност да приемете парадокса на съжителството на противоположностите, да откриете нова страна у себе си. Това е поредна стъпка към развитието на

вашата духовност. Най-просветените хора в света приемат своя пълен потенциал от светлина и тъмнина. Когато сте сред хора, които съзнават и признават отрицателните си качества, вие никога не се чувствате осъждани от тях. Присъдите се появяват само когато хората виждат доброто и лошото, правилното и погрешното като качества извън себе си.

Когато сме склонни да приемем както светлата, така и тъмната страна у нас, можем да започнем да лекуваме както себе си, така и връзките си. Започнете съвсем просто с най-омразния човек, за когото можете да се сетите. Помислете например за Адолф Хитлер и си кажете: „Как е възможно аз да съм като Хитлер?“ Повечето хора отказват да приемат, че притежават дори най-дребната частица от Хитлер. Но замислете се по-дълбоко. Изразявали ли сте някога предубеждение към група хора, просто защото имат определен етикет, определен цвят на кожата, определен акцент или определен недъг? Ако можете да се сетите за такъв пример във вашия живот, то следва да приемете подобие между вас и Адолф Хитлер. Всички ние сме многоизмерни, всеизмерни. Всичко, което съществува някъде в света, съществува и у нас. Когато приемем тези различни свои аспекти, ние признаваме нашата връзка с универсалното съзнание и разширяваме личното си съзнание.

Има една чудесна притча на мюсюлманите суфисти¹¹, която илюстрира как това огледало въздейства върху нашия живот. Един мъж влязъл в селото и отишъл и отишъл при духовния вожда на суфите, най-стария и мъдър човек в селото. Пришълецът казал: „Искам да реша дали да се преместя да живея тук, или не. Чудя се що за село е това. Можеш ли да ми кажеш какви хора живеят тук?“ Мъдрецът попитал: „Кажи ми с какви хора си живял там, откъдето идваш.“ Странникът отвърнал: „О, разбойници, измамници и лъжци.“ Тогава старецът отговорил: „Знаеш ли, и тук живеят точно такива хора.“ Пришълецът напуснал селото и повече не се върнал. След половин час в селото пристигнал друг мъж. Той също потърсил вожд на суфите и му рекъл: „Мисля да се преместя да живея тук. Можеш ли да ми кажеш какви хора живеят в селото?“ Старецът отново попитал: „Кажи ми с какви хора си живял там, откъдето идваш.“ Непознатият отвърнал: „О, това са най-любезните, най-милите, най-състрадателни и добри хора. Много ще ми липсват.“ Мъдрецът отговорил: „И тук живеят точно такива хора.“

Тази притча следва да ни напомни, че наклонностите, които виждаме най-ясно у другите са най-силно изразени у нас. Когато се научим да виждаме в огледалото на връзките, тогава можем да започнем да виждаме и себе си в цялата ни пълнота. За да постигнем това, би трябвало да се чувстваме комфортно в своята двойственост, да приемем всички аспекти на своята същност. Необходимо е да признаем на едно дълбоко ниво, че не сме „дефектни“ само защото имаме отрицателни черти. Никой не притежава само положителни качества. Признаването на отрицателните ни качества означава, че просто сме завършени. И тази завършеност ще ни открие по-широк достъп до универсалната ни, нелокализирана същност.

Упражнение 3:

ПРИЕМАНЕ НА ДВОЙНСТВЕНОСТТА

За това упражнение ще ни трябват лист и химикала.

Помислете за определен човек, когото намирате за много привлекателен. На лявата страна на листа избройте десет или повече хубави качества, които тази личност притежава. Напишете всичко, което ви дойде наум. Пишете бързо. Тайната е в това, да не давате на съзнателния ви разум време да редактира мислите ви. Защо харесвате тази личност? Защо намирате него или нея за привлекателни? На кое се възхищавате най-много? Дали съответният човек е мил, любвеобилен, гъвкав, независим? Дали му се възхищавате за това, че той или тя карат хубава кола или носят оригинална прическа, или живеят в хубаво жилище? Само вие ще видите този списък, тъй че бъдете пределно честни. Ако се запънете, преди да сте изредили десет качества, произнесете на глас: „Харесвам този човек, защото...“ и допълнете списъка. Можете да запишете колкото искате качества, но не спирайте, преди да сте написали поне десет.

Сега сменете скоростите и си представете човек, когото намирате за отблъскващ -някой, който ви дразни, ядосва, натоварва или по някакъв начин ви кара да се чувствате зле. Започнете да определяте онези специфични качества, които намирате за непривлекателни. От дясната страна на листа изредете десет или повече неприятни качества. Защо не харесвате този човек? Защо се

¹¹ Суфизъм - митическо и отшелническо направление в мохамеданството - Б. пр.

вбесявате или дразните от него или нея? Запишете колкото качества пожелаете, но не спирайте, преди да са станали десет.

Когато привършите двата списъка, помислете отново за човека, когото харесвате, и определете поне три негови неприятни качества. Не се съпротивлявайте - никой не е съвършен. (Колкото по-лесно приемате това у другите, толкова по-лесно ще го приемате и у себе си.) Сетне помислете за човека, който ви е неприятен, и определете три негови черти, които са относително привлекателни.

Вече би трябвало да имате най-малко двадесет и шест качества, изброени върху страницата. Прочетете отново всяко едно и оградете всяко качество, което притежавате и вие. Например ако за привлекателната личност сте записали *състрадателен*, запитайте се дали изобщо сте състрадателен. Ако е така, оградете думата. Ако ли не, не я ограждайте. Не се замисляйте много - просто отговорете на първото си впечатление. Прегледайте всички думи от двата списъка и оградете всяка дума, която описва качеството, което откривате в собствения си характер.

Погледнете отново списъка. За всяка дума, която не сте оградили, определете онези, които са абсолютно неприложими към вас - тоест думите, които определено не ви описват. Отбележете ги с някакъв знак.

Накрая се върнете и погледнете думите, които сте *оградили*, и определете трите най-важни от тях, които ви описват най-точно. Обърнете страницата обратно и запишете тези три думи. След това се върнете и погледнете думите, които сте *отбелязали* със знак, и определете най-важните три, които ви характеризират в най-малка степен -тоест онези, които по никакъв начин не могат да се отнасят за вас. Запишете тези три думи на гърба на листа под трите думи, които ви характеризират най-силно. Прочетете на глас шестте думи — онези, които ви описват най-добре, и трите, които най-малко ви прилягат. *Вие сте всички тези качества и черти.* Качествата, които най-силно отричате у себе си, са също част от вас и по всяка вероятност създават най-много проблеми в живота ви. Вие сте склонни да привличате хора, притежаващи всички тези шест качества — крайно положителните качества, поради това, че може би не се смятате достойни за тях, и крайно отрицателните, поради това, че отказвате да признаете присъствието им в живота ви.

Щом успеете да видите себе си у другите, ще стане много по-лесно да се свържете с тях и чрез тази връзка да откриете единното съзнание. Вратата към синхроничната съдба ще се отвори. Такава е силата на огледалото на взаимоотношенията.

Упражнение 4:

НАМАСТЕ

Санскритската дума *намасте* (произнасяна *нах-мах-СТЕЙ*) означава "Духът у мен почита духа у теб." При всяка първа размяна на поглед с друг човек, произнасяйте безмълвно „намасте". Това е вашето признание, че съществото там е същото като съществото тук.

Когато правите това, всяко нещо у вас - езикът на тялото ви, изражението ви, тонът ви - ще бъдат доловени и разпознати от другия човек на някакво дълбоко ниво. Макар поздравът да е мълчалив, другият човек съзнателно или несъзнателно ще отчете уважението, вложено в поздрава ви. Практикувайте това упражнение няколко дни и вижте дали ще забележите разлика във взаимодействията ви с другите хора.

Сентенции на сутрата към втори принцип

Представете си, че вашият дух не е само във вас, а и във всички други същества и всичко, което съществува.

(тат твам аси)

Представете си, че всеки е отражение на самите вас. (тат твам аси)

Представете си, че когато погледнете вселената, вие гледате в своето огледало. (тат твам аси)

Представете си, че виждате каквото виждат другите.

(тат твам аси)

Представете си, че можете да почувствате какво чувстват другите. (тат твам аси)

Представете си, че вие сте качествата, които най-много ви възхищават у другите. (тат твам аси)

Представете си, че другите отрясват качествата, които най-много обичате у себе си. (тат твам аси)

Представете си, че се намирате в стая от огледала, където виждате безброй отражения, и всяко отражение, което виждате е ваше, само че изглежда различно. (тат твам аси)

ТРЕТИ ПРИНЦИП:

Овладейте своя вътрешен диалог

СУТРА: сат чит ананда (*сахт чхит ах-НЛН-дах*)

Моят вътрешен диалог отразява огъня в душата ми.

Третият принцип описва как умът ви сътворява вашата действителност и как чрез овладяване на вътрешния си диалог можете буквално да трансформирате действителността да твори изобилие.

Мантрата *сат чит ананда* ни казва, че душата ни е мястото на спонтанна любов, знание и блаженство. *Сат* означава истина, свобода от всякакви ограничения. *Чит* означава тотално познание, спонтанно знание или чисто съзнание. *Ананда* означава блаженство, тотално щастие, пълно осъществяване.

Тъй че фразата всъщност казва: „Душата ми е свободна от ограничения. Душата ми притежава спонтанно познание. Душата ми съществува в пълно осъществяване.”

Вътрешният диалог е една от най-основните ни отличителни черти. Когато се запознаваме с нови хора, сме свикнали да обръщаме внимание как са облечени, каква кола карат, какъв часовник носят. Въз основа на всички тези външни белези формираме впечатлението си за човека. Но тази прибързана преценка не е нищо повече от резултата от разговора на егото със самото себе си. Тъничкият гласец в главите ни непрекъснато преценява нещо и дава оценки на друго. Този вътрешен диалог има важна функция: Правейки преценки, той допринася за оцеляването. *Тази личност може би е опасна. Този плод сигурно става за ядене. Това май не е най-подходящият момент да моля шефа за повишение.* Макар самата мисъл да е полезна, тъничкият гласец ви кара да вярвате, че вие и той сте едно и също, че неговите цели са вашите цели. Но както разбрахме, у нас има друго място, където живее мълчаливият свидетел. Това е мястото, в което се свързвате с духа, където локализираният разум отстъпва на нелокализирания разум. Това е мястото, в което може да проникнете чрез медитация.

ВЪТРЕШНИЯТ ДИАЛОГ И СОБСТВЕНАТА СИЛА

Синхронизирането с полето на интелекта създава физическо, емоционално и духовно равновесие. То ви дава сила и гъвкавост, позволяващи да посрещнете предизвикателствата без усилие. Ставате способни да трансформирате предизвикателството по начин, при който то да ви захранва и самите вие да черпите по-голяма сила от срещата си с него.

Нашият вътрешен диалог ни дава онзи вид ярка сила, защото той всъщност е вътрешният диалог на съзнателното поле на разума. Когато сме в съзвучие с универсалното съзнание, когато сме синхронизирани с нелокализираното поле на разума, ние поемаме мощта, която произлиза от тази безгранична сила. Тази мощ идва отвътре и когато я имате за вас няма недостижими неща.

Съществуват два вида сила, които се излъчват от нас. Първата е силата на представителността, или онази сила, която идва от прочутото име, многото пари, или внушителната титла. Силата на предизвикателността може да бъде страховита, но понякога е възможно тя да пресекне. Истинската сила идва отвътре и има по-скоро духовна, отколкото материална основа. Тя е неизменна и не умира с тялото ни. При представителността идентичността и силата произтичат от някакъв външен обект — предмет, ситуация, символ на определен статут, взаимоотношение, пари. При вътрешната сила идентичността идва от вслушването в истинската ни природа, а силата произлиза от вътрешната ни връзка с духа.

Когато действате, изхождайки от тази вътрешна връзка, вашето самосъзнание е ясно и не се влияе от външни фактори. Това е източник на лична сила. Когато външните фактори не успяват да въздействат върху самосъзнанието ви, ставате неуязвими за критики и ласкателства. Освен това разбирате, че всички сме равни, тъй като всички сме свързани със същия съзнателен поток на разума. Това означава разбиране, че докато вървим през живота, ние не сме по-долу от никого и не превъзхождаме никого. Не е необходимо нито да се молите, нито да доказвате, нито да убеждавате някого в нещо, защото не е нужно да убеждавате себе си.

Колкото и прекрасно да звучи това, в действителност малцина от нас успяват да постигнат състояние на вътрешно самоориентиране. Твърде често ние размътваме посланието, като позволяваме на нашето его да се намеси. Мислите ни, повлияни от външни фактори — финансови

проблеми, стрес в работата, напрежение от връзките ни — в крайна сметка спъват духовното ни развитие и се оказва, че се движим в обратна посока на тази, към която се стремим.

Двата най-добри начина да преодолеем тази тенденция са медитацията и съзнателното практикуване на положителен вътрешен диалог. Позитивният вътрешен диалог ни помага да се движим в правилната посока, подкрепя синхронизма и насърчава духовното развитие. Чрез позитивния диалог можем да генерираме собствена сила.

Представете си например, че не сте доволни от работата си и искате да си намерите нова. Започвате да търсите по вестниците и да споделяте с приятели, които познават кариерата ви, но нищо не се получава. Това може да ви разочарова и вътрешният ви диалог може да заключи: „За мен просто не може да се намери работа." Обърнете внимание как тази реакция контрастира с друг пример от съвсем различна част на света. Представете си, че един ловец в джунглата по поречието на Амазонка има затруднения с намирането на дивеч. Ако той отиде при шамана, за да се справи със ситуацията, нито ловецът, нито шаманът биха потърсили решението на проблема другаде, освен в самия ловец. Дори не би им минало през ум да кажат нещо от сорта: „Тук няма дивеч." Тъй като знаят, че има. Проблемът е, че има нещо в самия ловец, което му пречи да открие дивеча. Може би дори нещо в ловеца пропъжда дивеча. Тъй че шаманът приканва ловеца да участва в ритуал, целящ да промени онова, което се крие в сърцето и ума на ловеца, понеже именно сърцето и умът контролират външната действителност.

Когато усетим, че отношението ни към света се свежда до мисълта: „Там няма нищо за мен", може би трябва да надзорнем в сърцето си и да се запитаем: „Ако *там* няма нищо, има ли *тук* нещо?" Ще се наложи да изследваме вътрешния си диалог, за да открием къде може да сме блокирали съзнателния енергиен поток, сетне да отстраним егото, да се отместим от пътя и да оставим огъня на душата да грейне у нас.

Ако имате душевен огън, ведическите мъдреци казват, че той се отразява в блясъка на очите ви. Той се отразява спонтанно в езика и движенията на тялото. Всичко, което мислите, чувствате, казвате и правите, е отражение на същия този огън. Как изглежда той? Няма абсолютни критерии, но духът се отразява в безпогрешния говор и поведение, във въздържанието от всичко, което може да е потенциално нараняващо. Духът се отразява в доверието, щастието, доброто настроение, безстрашието, добротата и загрижеността. Качеството на вътрешния ви диалог моментално става очевидно за другите хора, макар и да не бъде осъзнато като такова. Когато практикувате положителен вътрешен диалог, хората ще искат да се свързват с вас, да ви помагат, да са близо до вас. Те ще поискат да споделят любовта, знанието и блаженството, което грее през очите ви и се отразява във всяко действие. Това е истинската вътрешна сила.

Упражнение 6:

ОГЪНЯТ В ОЧИТЕ ВИ

Огънят в душата ви се отразява във вашите очи. Винаги когато се погледнете в огледало дори и за секунда-две, осъществете очен контакт с вашия образ и мълчаливо произнесете трите принципа, които са основа на самоориентирането. Първо си кажете: „Аз съм абсолютно независим от добрите или лоши мнения на другите." Второ: „Аз не съм по-долу от никого." И трето: „Аз съм безстрашен пред лицето на всяко и на всички предизвикателства." Погледите се в очите в огледалото и вижте тези отношения, отразени в образа ви. Просто в очите ви, не в изражението на лицето. Потърсете блясъка във вашите очи, който да ви напомни за огъня във вашата душа.

Сентенции на сутрата към трети принцип

Представете си, че сте вътрешно ориентирани и в пълен душевен мир.

(сат чит ананда)

Представете си, че гледате на света със знание и спокойствие.

(сат чит ананда)

Представете си, че всички същества са ви равни. (сат чит ананда)

Представете си, че не се влияете от ласкателства и критики.

(сат чит ананда)

Представете си, че сте съсредоточени в пътуването, а не в целта му.

(сат чит ананда)

Представете си, че във ваше присъствие всяка враждебност се преодолява от дълбок мир.
(сат чит ананда)

Представете си, че не сте обвързани с резултата. (сат чит ананда)

Представете си, че у вас живее абсолютно дълбок океан на спокойствие, който остава незасегнат от всякакви бури.

(сат чит ананда)

Представете си, че от вас струи любов, подобно на светлина от огън на открито. (сат чит ананда)

Представете си, че сте влюбени във всичко и всеки. Представете си, че сте опиянени от любов. (сат чит ананда)

Представете си, че при появата на всеки въпрос правилният отговор възниква у вас спонтанно. (сат чит ананда)

Представете си, че знаете точно какво да направите при всяка ситуация. (сат чит ананда)

ЧЕТВЪРТИ ПРИНЦИП:

Намерението изтъква шарките в платното на вселената

СУТРА: сан калпа (*сахн КАЛ-пах*) Моето намерение има безкрайна организираща сила.

Нашите намерения са проявление на цялата вселена, защото са част от вселената. И намеренията ни съдържат в себе си механизмите на своето осъществяване. Всичко, което всъщност ни е необходимо, е яснота на намеренията. След което, ако можем да отстраним егото от пътя си, намеренията ще се изпълнят. Нашите намерения привличат елементите и силите, събитията, ситуацията, обстоятелствата и взаимоотношенията, необходими за желания резултат. Няма нужда да се занимаваме с подробностите - всъщност прекаленото налягане може да предизвика обратна реакция. Оставете нелокализирания разум да синхронизира действията на вселената, за да изпълни намеренията вместо вас. Намерението е природна сила както гравитацията, но помощна от нея. Не е необходимо да се съсредоточаваме върху земното привличане, за да го накараме да действа. Никой не може да каже: „Не вярвам в гравитацията“, тъй като тя е действаща сила в природата, независимо дали я разбираме, или не. Намерението работи по същия начин.

Например припомнете си случай, когато сте се опитвали да си спомните някаква дреболия като името на даден човек или заглавието на книга. Били са на върха на езика ви, но просто не сте успявали да си ги спомните. В момента, в който сте се опитали да си ги припомните, вие сте внесли някакво намерение. Но колкото повече се налягате да си спомните, сякаш толкова повече информация се изплъзва от съзнанието ви. Ако обаче сте отстранили егото от пътя си, освобождавайки процеса на припомняне, вашето намерение навлиза във виртуалния свят с неговата безкрайна организираща сила. Макар да сте преминали към други мисли, виртуалният свят продължава да търси информацията, дори без съзнателното ви участие. По-късно, когато почти заспите или седите в киното, името, което толкова сте се мъчили да си спомните, изведнъж изплува в съзнанието ви. Този типичен пример илюстрира начина, по който работи намерението. Всичко, което трябва да направим, е да създадем намерение и да оставим нещата в ръцете на вселената.

Единствената подготовка или участие, които се изискват, за да се освободи силата на намерението, е връзката със съзнателното поле на интелект, която може да бъде постигната по много начини, един от най-добрите от които е медитацията. Когато даден човек достигне определено ниво на съзнание, каквото и да е възнамерявал той или тя, започва да се случва. Има хора, които са дотолкова свързани със съзнателното поле на интелект, че всяко тяхно намерение намира проявление - целият ред във вселената се оркестрира около него. Разбира се, не е стопроцентова истина, че всяко тяхно лично намерение се изпълнява; в действителност хората, които са свързани със съзнателното поле на интелект, възприемат намеренията на вселената. Техните намерения се осъществяват, но това се случва само защото космическият разум използва намеренията им за изпълнение на своите желания.

Ние трябва да търсим възможности да упражняваме намеренията, тъй като в повечето случаи обществото не ни ги предоставя. Ако сте като повечето хора, едва ли разполагате с много възможности да се оттеглите на върха на планината, за да се съсредоточите върху развитието на духа си. Много по-вероятно е да издебнете свободен момент, докато висите в улично задръстване или очаквате важен телефонен разговор в офиса. Това са по-вероятните възможности да практикувате осъзнаване на безвремието, както и създаване на намерение, основано на духа.

Намерението не е просто прищявка. То изисква внимание, както и откъсване. Щом веднъж създадете намерението в ума си, трябва да бъдете способни да се откъснете от резултата и да оставите вселената да се справи с подробностите по изпълнението. Не го ли сторите, егото се намесва и затъмнява процеса. Ще се почувствате разочаровани, ако намерението ви не се осъществи достатъчно бързо. Чувството ви за собствена значимост може да бъде застрашено или евентуално ще започнете да се самосъжалявате. Намерението в природата оркестрира собственото си осъществяване. Единственото, което може да попречи, е доминирането на нуждите на егото ви, както и напълно егоистичните мотиви.

Естествено, най-добрият начин, за да се изпълнят всички наши намерения, е да съедините тези намерения с космическото намерение, да създадете хармония между онова, което вие възнамерявате, и което вселената възнамерява за вас. Ако се породи подобна съгласуваност, ще откриете, че синхроничната съдба играе по-голяма роля в живота ви. Най-добрият начин да създадете такава хармония, е като развиете отношение на обикновена благодарност. Признайте благодарността си за всичко във вашия живот. Благодарете за отреденото ви в космоса място и за възможността да развиете по-нататък съдбата, която всички споделяме. Част от сътворяването на тази хармония означава да зарежете всякакъв вид оплаквания. Оплакването произлиза от егото. Животните не си създават проблеми като недоволстват и се оплакват. Само сред човешките същества намерението толкова често е обременено от емоционален багаж. За да създадете чисто намерение, трябва да се отърсите от всичко това.

Упражнение 6:

ФОКУСИРАНЕ НА НАМЕРЕНИЕТО

Най-добрият начин да се съсредоточите върху намеренията, е да ги запишете. Макар това да изглежда като логична първа стъпка, много хора я пренебрегват. В резултат на това намеренията им често пъти остават разфокусирани и оттам -нереализирани.

Идете на тихо място, където няма вероятност да ви обезпокоят. Запишете какво искате на всички различни нива на желанията. Включете материалната страна, удовлетворяване на егото, взаимоотношенията, самоуважението и духовните желания. Бъдете колкото е възможно по-конкретни.

Запитайте се какво искате като изобилие и богатство на материални ниво. Дали искате да притежавате собствена къща с четири спални? Запишете го. Или искате децата ви да се запишат в колеж? Запишете го. Помислете също и за желанията ви на сетивно ниво — като звук, допир, гледка, вкус, аромат и чувственост - всичко, което удовлетворява сетивата ви. Запишете и тях.

Запитайте се какво искате на ниво лични взаимоотношения и признание. Обърнете внимание какво желаете на по-универсално ниво - как бихте могли да помогнете? Какъв искате да бъде животът ви по отношение на вашето обкръжение, вашата държава, вашата цивилизация? С какво бихте искали да допринесете? Запишете какво бихте желали, когато мислите за откриването на най-висшата ви представа за себе си. Кой искате да бъдете? Каква духовност бихте искали да добавите към живота си? Запишете всичко, което желаете, на един лист хартия. Добавяйте или изваждайте от списъка според това дали желанията ви се променят или осъществяват.

Размишлявайте какъв би бил животът, ако всички тези желания биха се изпълнили.

Проверете дали сте в състояние да си създадете вътрешни представи за истинското ви осъществяване на материално и духовно ниво. Не се старайте да налагате някакъв определен вид или ред на тези представи и не се тревожете дали са реалистични, или не. Просто ги визуализирайте, че се случват - почувствайте ги с всичките си пет сетива. Целта е да насочите по съответен начин вниманието си към всички тези четири нива на стремления. Когато този вид съгласуваност е в действие, вътрешният диалог е много мощен и ясен и ще ви помогне да постигнете единение на съзнанието.

Намеренията не се нуждаят от постоянно внимание, но имат нужда да останат целенасочени. Това е навик, който можете да развиете с времето. Поглеждате вашия списък един или два пъти дневно. Препрочитайте го точно преди да започнете да медитирате. Когато се отдадете на медитация, вие карате егото да замлъкне. Егото просто изчезва. В резултат от това вие се откъсвате от резултатите и евентуалните изходи, не се занимавате с подробностите и оставяте безкрайната организираща сила на дълбокия разум да оркестрира и осъществи всички детайли от намеренията ви вместо вас. Ключът е в това да се отдалечите от нивото на егото, от нивото на Аза и

самооценката и да оставите нелокализиращия интелект да организира изпълнението на вашите желания чрез синхроничната съдба.

В началото можете да бъдете колкото поискате егоистични. В началото намеренията ви могат да се отнасят изцяло до Аза и дребните подробности от това, което искате да ви се случи в живота. Но накрая ще осъзнаете, че целта е осъществяване на всички нива, а не само на личното ниво, или нивото на егото. Когато започнете да виждате изпълнението на намеренията си, егоистичният ви интерес ще намалее, понеже разбирате, че можете да имате всичко. Когато разполагате с достатъчно храна, вие не сте обсебени от мисълта за ядене през цялото време. Същото е с намеренията. Когато, знаете, че осъществяването им е възможно, ще мислите по-малко за личните си нужди и повече за нуждите на останалия свят. Това е процес, който действа поетапно. Бъдете търпеливи, но и бдителни за появата на чудесата.

Упражнение 7:

СЪРДЕЧНАТА СУТРА

Това е упражнение за медитация, демонстриращо силата на намерението. Но то е нещо повече от обикновена демонстрация. Правете го редовно, за да може ритуалът да насочи вниманието и намерението ви.

Идете на тихо място, където няма да бъдете обезпокоявани за петнадесет минути. Затворете очи, практикувайте първичната звукова мантра „со-хъм" в продължение на петнадесет минути, като насочвате съзнанието си към своето дишане.

След пет минути насочете съзнанието си към областта на сърцето, в средата на гръдния кош. След като сте насочили вниманието си към сърцето, може да почувствате, че сърцето ви забива по-силно. Това е нормално. Докато усещате ударите на сърцето си, започнете да изпитвате едновременно и чувство на благодарност. Начинът да изпитате благодарност е, като се замислите за всички неща, събития и връзки в живота ви, заради които имате причина да бъдете благодарни. Позволете на тези образи да изплуват в съзнанието ви, докато вниманието ви продължава да бъде насочено към вашето сърце. Дайте си по един момент, за да помислите за всички хора, които обичате, и всички хора, които споделят любовта си с вас.

След това си кажете: *„Всяко решение, което вземам, е избор между огорчението и чудото. Аз изоставям огорченията и избирам чудесата."* В съзнанието ви могат да изплуват определени огорчения или болка, както и хората, както и хората свързани с тези огорчения и болка. Ако това стане, просто кажете: *„Аз изоставям огорченията. Аз избирам чудесата."* Сетне отново почувствайте сърцето си и съзнателно започнете да вдишвате към него. Докато правите това, произнесете: *„Любов... знание... блаженство... любов"*, след което издишайте, преброявайки пак до четири. Между всяко вдишване и издишване правете пауза от няколко секунди. Вършете това в продължение на три четири секунди.

Посредством медитацията на сърдечната сутра, огънят на душата ви, който е любов, познание и блаженство, ще започне да се излъчва чрез сърцето. Това е точката, в която третият и четвъртият принцип на синхроничната съдба се срещат: сега огънят на вашата душа ще започне да сътворява намерението ви.

След като няколко пъти сте произнесли: *„Аз изоставям огорченията и избирам чудесата"*, започнете да повтаряте мислено фразата *„Твоето ще се изпълни."* Това подготвя съзнанието ви да приеме намерението на нелокализиращия интелект и да разбере, че то е едновременно и ваше намерение.

След около минута оставете всички мисли и насочете цялото си внимание към сърцето. Почувствайте ударите му като звук и като усещане. Усетете как пулсира. Щом успеете да почувствате сърцето си, прехвърлете вниманието си към ръцете и усетете как сърцето ви пулсира в тях. Внесете намерението, за да усилите притока на кръв към ръцете си. Просто имайте намерението. Когато притокът на кръв към ръцете ви се увеличи, ще се усили и пулсирането и ще почувствате топлина, тръпнене или някакво друго усещане. Внесете намерението за повишаване на топлината, тъй че ръцете ви да стават все по-топли и по-топли. Почувствайте топлината в ръцете си, докато самото намерение увеличава притока на кръв.

Когато ръцете ви се загреят, прехвърлете вниманието си към лицето, по-точно към горната му част, около очните ябълки, и приложете същото намерение. Оставете кръвта да нахлуе към лицето

ви, така че то да се зачерви и загрее. Просто имайте намерението. Може да почувствате пулсиране или тръпнене около очите, докато притокът на кръв се усилва и лицето ви става топло.

Накрая отново върнете вниманието си към сърцето. Представете си, че в сърцето ви има пулсираща светлинна точка, която трепти в такт с ударите на сърцето. Тази пулсираща светлинна точка в сърцето ви е светлината на душата ви, която трепти с трите качества на душата: любов, познание и блаженство, или *сам чит ананда*, която е и сутра на третия принцип в глава 10. Докато тя пулсира, изживейте светлинната точка на любов, познание и блаженство. Тя изпраща лъчиста светлина към останалата част на тялото ви. Оставете тази светлинна точка бавно да загасне в съзнанието ви и настройте вниманието си към цялото тяло. Почувствайте усещанията. След което отворете очи. Медитацията е приключила.

Сентеции на сутрата за четвърти принцип

Представете си, че цялата вселена е безбрежен океан от съзнание и вашите намерения избликват от недрата на сърцето ви и набраздяват безбрежния океан на съзнанието. (сан калпа)

Представете си, че вашето намерение оркестрира безграничната активност на природата, уравнивявайки цялата екосистема. (сан калпа)

Представете си, че вашето намерение може да излекува онези, които не са добре. (сан калпа)

Представете си, че намерението ви може да донесе радост и смях на скърбящите. (сан калпа)

Представете си, че можете да донесете успех на неуспелите. (сан калпа)

Представете си, че можете да донесете сила на онези, които се чувстват слаби и уплашени. (сан калпа)

Представете си, че можете да донесете надежда на онези, които се чувстват безсилни. (сан калпа)

Представете си, че мислите ви въздействат върху природните сили на вселената, че можете да докарате дъжд и слънце, облаци и дъга. (сан калпа)

Представете си, че с всяка своя мисъл, произнесена дума и действие, носите някаква полза на света. (сан калпа)

12.

ПЕТИ ПРИНЦИП:

Обуздайте хаоса на емоциите

СУТРА: мокша (МОКЕ-шах)

Аз съм емоционално свободен.

Щом веднъж разберете, че външната действителност не може да бъде отделена от вътрешната действителност, щом разберете, че вселената всъщност е нашето разширено тяло, става напълно ясно, че отрицателната енергия у нас е разрушителна. Емоционалната необузданост е главната бариера пред спонтанното осъществяване на желанието, но е възможно негативната енергия да бъде трансформирана в по-високо ниво на съзнание.

Думата *мокша* означава „свобода“. Когато тази сутра отеква у вас, тя изразява следните идеи: „Аз съм емоционално свободен. Душата ми не е обвързана с мелодрами. Аз съм свободен от негодувание, огорчение, враждебност и вина. Аз съм свободен от високомерие. Аз съм свободен от егоцентризъм. Аз съм свободен от самосъжаление. Аз мога да се надсмивам над себе си. Аз виждам смешното в живота. „Всички те се съдържат в тази свобода; ако не съм емоционално свободен, аз засенчвам и закривам с егото си изживяването на духа и най-добрите ми намерения не могат да се изпълнят.“

В крайна сметка емоционалната свобода води и до психическа и душевна свобода. В действителност има само два вида емоции: удоволствие и болка - или ти е добре, или те боли. Повечето хора вярват, че двете фундаментални емоции са любовта и страхът, но всъщност това са само начините, по които реагираме на потенциала за удоволствие или болка. *Любов* означава, че искаме да се приближим до него, защото си мислим, че ще ни донесе удоволствие. *Страх* означава, че искаме да се отдалечим, защото си мислим, че ще ни донесе болка.

Ние прекарваме живота си в търсене на удоволствието и избягване на болката. Нещата, които носят удоволствие или болка, са различни за всеки от нас. Удоволствието и болката извира от

нашите нужди. Ако копнея за шоколадов сладолед, аз ги интерпретирам като приятен. Ако сте алергични към шоколада и някой ви донесе шоколадов сладолед, вие свързвате този подарък с болката. Всичко се свежда до възприятие и интерпретация. Егото интерпретира нещата като приятни или болезнени и егото изживява непозволеното прекриване на неговите граници като нещо болезнено.

Оптималното и най-истинско състояние е балансираното. Всеки път, когато изпитваме емоционална обърканост, ние смущаваме естественото си вътрешно равновесие, което може да блокира духовната ни еволюция и да ни отдели от синхроничната съдба. Това не означава, че емоциите сами са си вредни или те трябва да избягвани. Като човешки същества, ние винаги ще имаме емоции; те са част от човешкото състояние. Но емоционалните крайности ни отклоняват от пътя на истинската ни житейска цел. В живота ни винаги ще има събития или взаимоотношения, които ще предизвикват у нас силни емоции. В този свят винаги ще има неща, причиняващи голяма болка и безпокойство. Но ние трябва да избягваме закрепването към определена емоция.

Представете си живота като река с два бряга - от едната страна удоволствие, от другата болка. Най-добрият начин да плаваме по реката, е да се движим по средата, на равно разстояние от бреговете и. Ако се отклоните прекалено близо към единия бряг, вашето придвижване ще се забави и рискувате да заседнете в плитчината. Прекаленото удоволствие води до пристрастяване. Прекалената болка може да затъмни удоволствието от живота.

Важно е да се отбележи, че не е задължително болката да бъде физическа. Тя може да бъде емоционална болка или дори спомен за минала болка. Макар природният ни инстинкт да ни води към отбягване на болката, ние трябва да се справяме с нея, когато се появи; в противен случай тя ще изплува отново на повърхността в живота ни под формата на някакъв емоционален проблем. Формата, която тя може да приеме, може да се окаже различна от очакваната, но тя ще излезе на повърхността като безсъние или болест, тревожност или депресия.

От всички емоции най-разрушителната е може би гневът. Крайната цел на духовното развитие е просветлението, или трайното състояние на единно съзнание, непрекъснатото осъзнаване, че вие и аз и цялата останала вселена сме мотиви от същата тъкан, изтъкана от нишките на нелокализиран интелект. Гневът ни мотивира да навредим на другите и ни движи в посока, обратна на просветлението и задржното съзнание. Гневът скрива възприятието ни за единение. Гневът е свързан единствено с егото. Вместо да ви придвижва напред към синхронизъм и просветление, гневът ви тика назад, скривайки от вас обновителните послания на вселената.

Следователно овладяването на тази форма на емоционален дисбаланс е от решаващо значение. Да дадеш израз на гнева си всъщност не помага. То само налива масло в огъня на гнева и още повече го разпалва. Човек трябва да се справя с гневните чувства по позитивен начин още при самата им поява. Целта е не да наливате масло в огъня, а да се опитвате да го потушите, като го зариете. Трябва да преобразуваме гнева или всяка друга разрушителна емоция у себе си.

Първата стъпка към преобразуване на емоциите е да поемете отговорност за чувствата си. За да поемете отговорност, трябва да осъзнаете емоцията. Какво чувствате? Къде в тялото си я чувствате? Щом определите чувството, станете негов наблюдател. Изживейте го колкото е възможно по-обективно, сякаш сте друг човек, който надзърта у вас. Гневът се задейства от болката. Опишете болката от тази обективна гледна точка.

След като болката бъде определена по тези начини, можете да започнете да я изразявате, освобождавате и споделяте. Преобразувайте болезненото изживяване в ново съзнание. Евентуално бихте могли дори да ознаменувате болката като поредна стъпка по пътя към духовното ви просветление. Когато приемете болката по този начин, емоционалната буря ще утихне и пътят към синхронизма отново ще се очертае ясно.

Упражнение 8:

СПРАВЯНЕ С БОЛКАТА

Това упражнение изисква да бъдете на тишина, необезпокоявани от никого за десетина минути. Започнете с неколкоминутна медитация.

Със затворени очи си припомнете някакво събитие или ситуация от миналото, които силно са ви разстроили. Може да е било някаква кавга или момент, в който чувствата ви са били наранени, или пък случаен сблъсък, който ви е разгневил. След като сте се спрели върху определената болезнена случка, се опитайте да си припомните колкото може повече подробности от нея. Създайте мислен филм за това какво точно се е случило.

Първата стъпка да се справите с болката от тази ситуация, е да определите точно какво чувствате. Коя дума описва най-добре чувствата ви по повод на това събитие или ситуация? Опитайте се да намерите една единствена дума, която обхваща възможно най-много чувства, тоест най-доброто ви описание. Сега се съсредоточете върху думата за няколко секунди.

Оставете вниманието ви да се измести постепенно от тази дума към тялото ви. Какви физически възприятия имате в резултат от освобождаването на тази емоция? Всяка емоция притежава както умствен, така и физически аспект, които не могат да бъдат разделени. Нашите чувства се появяват както в ума, така и в телата ни, в един и същи момент. Почувствайте усещанията, създадени от инцидента, за който си мислите. Дали ръцете ви машинално се свиват в юмруци? Или чувствате, че стомахът ви се стяга? Може би усещате болка в корема? Отбележете физическото изживяване на емоцията и я локализирайте в определена част на тялото ви.

Следващата стъпка е да изразите чувството. Сложете ръката си върху онази част на тялото ви, където усещате, че е локализирано чувството ви. Кажете на глас: „Боли тук.“ Ако болката е локализирана на повече от едно място, докоснете всяко място и повторете фразата: „Боли тук.“

За всяка емоционална болка притежаваме у себе си силата да накараме тази болка да изчезне. Нашите реакции на външните събития се локализируют в тялото ни. Ние създаваме емоции, които създават физическа болка. Щом разберем този прост факт, можем да се научим да променяме начина, по който реагираме на външните събития.

Ние избираме начина, по който реагираме на случките в света. Ако реагираме с гняв, враждебност, депресия, тревога или друга силна емоция, нашите тела ги следват и създават необходимите хормони, мускулни контракции и други физически прояви, които евентуално могат да ни причинят действителна болка. Следователно винаги трябва да помним, че тези ефекти са наша отговорност в смисъл, че можем да приемаме реакциите си по начини, които са по-малко вредни за самите нас. Можем да станем независими от емоционалната драма и буря. Поразсъждавайте за момент върху идеята за личната ни отговорност на емоционалните реакции.

Когато болката бъде локализирана и призната и след като сте поели отговорността за нея, вече можете да освободите болката. Насочете вниманието си към онази част от тялото, където задържате болката. Приемете намерението с всяко издишване да освобождавате напрежението, което задържате. В продължение на половин минута се съсредоточете върху освобождаване на напрежението и болката с всяко издишване. Пуснете ги да си идат. Издишайте ги навън.

Следващата стъпка е да споделите болката. Представете си, че имате възможност да разговаряте с човека, участващ в случката, която сте си припомнили за това упражнение. Какво бихте казали на този човек? Докато мислите върху това, помнете, че този човек не е действителната причина за болката ви. Вие сте имали емоционална реакция, която се е проявила във физическа болка. Поели сте отговорността. Знаейки това, какво бихте казали на човека? Изборът какво да кажете засяга лично вас и вашата ситуация. Каквото и да кажете, за да споделите болката, която сте изпитали, ще ви помогне да изчистите изживяването от съзнанието ви завинаги. Споделете как сте се почувствали тогава и какво чувствате сега, споделете също как възнамерявате да се справите с подобни чувства за в бъдеще.

Това упражнение може да бъде използвано винаги, когато почувствате емоционална обърканост в живота си. След като свършите упражнението, дайте си един момент, за да отпразнувате това, че сте използвали това болезнено изживяване, за да преминете на по-високо ниво на съзнание. Ако прилагате това упражнение последователно, рано или късно може да успеете да се освободите изцяло от емоционалната обърканост и болка и да разчистите пътя за изживяване на синхроничната съдба.

Упражнение 9:

ОБЩУВАНЕ БЕЗ УСЛОЖНЕНИЯ

В живота ви винаги ще има ситуации и обстоятелства, при които някой пресича нечия лична граница, с което предизвиква силна емоционална реакция. Това упражнение е извлечено от чудесната книга на Маршал Розенбърг „Общуване без усложнения“.

Четири са стъпките към общуването без усложнения и те включват четири въпроса, които си задавате винаги, когато се окаже, че заемате отбранителна позиция. Когато някой ви настъпи, вие се изкушавате да отвърнете със същото. Но такава реакция не е оптимална - тя не е градивна, пропилява ценна лична енергия и създава допълнителна обърканост в света. За целта на това

упражнение си припомнете скорошната ситуация, при която сте се по дразнили или разстроили. Имайки наум това упражнение, проследете следните четири стъпки.

СТЪПКА 1:

Отделете наблюдението от оценката

Определете какво всъщност се е случило, вместо да разчитате на своята интерпретация на случката. Бъдете максимално обективни когато описвате събитието. Запитайте се: На какво всъщност реагирам? Какво се случи в действителност? Какво видях и чух?

Например, докато шофирате, вие се питате нужно ли е да се купи нещо за вечеря, при което съпругата ви, забелязала вашето мълчание, пита: „За какво си разтревожен?" Вие отговаряте: „Не съм разтревожен за нищо. Просто си мислех за вечерята" Вашата съпруга реагира на мълчанието ви с оценка, не с наблюдение. Всеки път, когато прикрепяте някакво значение към дадено действие, това е интерпретация, това е интерпретация или оценка. Вижте дали в следващите двойки изречения ще можете да определите кое от тях е оценка и кое наблюдение:

1. Видях те да флиртуваш с онази жена на партито.

2. Видях те да флиртуваш с онази жена на партито повече от час.

1. Виждам, че работата ти е станала по-важна за теб от семейството.

2. През последните три месеца всеки ден тръгваш на работа преди съмване и се прибираш след десет часа вечерта.

1. Ти не ме обичаш вече.

2. Вече не ме целуваш, когато се прибираш вкъщи от работа.

И в трите двойки изречения първото твърдение е интерпретация, или оценка.

Винаги когато забележите, че реагирате по емоционален начин, спрете за момент и се опитайте да направите разлика между вашата интерпретация на случката и обективното и наблюдение. Наблюденията ни дават сила, защото ни позволяват разберем, каква част от нашата реакция към другите се основава на интерпретацията, което от своя страна ни позволява да променим моделите си на реагиране към действията на другите.

СТЪПКА 2:

Определете чувствата си

Запитайте се: „Какви чувства възникнаха в резултат от ситуацията? Какво чувствам?" Когато описвате чувствата си, използвайте език, който отразява само чувствата, за които сте отговорни, и избягвайте думи, които ви превръщат в потърпевш. Например може да се чувствате ценени, сърдiti, враждебни, изплашени, смели, красиви, самоуверени, блажени, смутени, доволни, свободни, въодушевени, спокойни, изумени, весели, нетърпеливи, обнадеждени, радостни, оптимистични, горди, лъчезарни, отпочинали, чувствителни, засрамени, отегчени, объркани, унили, раздразнени, недоволни, скучни, уморени, виновни, агресивни, ревниви, мързеливи, или самотни.

Избягвайте думи, които изискват друг човек да ви „накара" да се чувствате по определен начин. Например не може да се чувствате „атакувани" от себе си - тази емоция не възниква от вас, а от вашата реакция към друг човек. Ето някои други думи, които следва да избягвате: *изоставени, обидени, предадени, измамени, заставени, смалени, манипулирани, неразбрани, преуморени, отхвърлени, неизслушани, невидими, неподкрепени*. Когато използвате тези думи, за да определите своите чувства, това означава, че давате на другите прекалено голяма власт над чувствата ви. Ако е така, ще бъдете склонни да привличате хора, които предизвикват тези чувства, и ще се окажете впримчени в порочен кръг. Трудно е да бъдете щастливи, докато не започнете да владеете собствените си емоции.

СТЪПКА 3:

Заявете нуждите си ясно

Запитайте се: „От какво имам нужда в тази ситуация?" Вие не бихте имали силни чувства, ако всичките ви желания се удовлетворяваха. Определете нуждите си възможно най-точно. Започнете с най-дълбоката си вътрешна нужда; след което се придвижвайте по веригата на желания, докато откриете някакви конкретни примерни неща, за които да помолите. Например: „Имам нужда да се чувствам обичан. Защо?"; „Чувствам се самотен — имам нужда да се чувствам по-малко самотен. Защо?"; „Нямам близки приятели - имам нужда да намеря приятели и да създам връзки." Този ред на мисли евентуално води към нещо конкретно, което да поискате от друг човек. Не можете да помолите друг човек да ви накара да се чувствате обичани; това е извън възможностите на всекиго.

Но можете да помолите друг човек да ви дойде на кино заедно с вас или да дойде на някакво парти, или да изпие чаша кафе.

СТЪПКА 4:

Помолете, не настоявайте

Когато сме определили дадена нужда и сме готови да отправим молба, ние често пъти настояваме, вместо да помолим нуждите да ни бъдат удовлетворени. Настояванията имат по-малък шанс да бъдат изпълнени, тъй като хората по начало реагират зле на настоявания. Повечето хора обаче ще се зарадват да изпълнят някаква молба.

Например, вместо да настоявате: „Вземи дрехите от химическо чистене“, ще имате по-голям шанс да получите положителна реакция, ако помолите: „Би ли отишъл да вземеш дрехите от химическо чистене?“

В допълнение, както при стъпка 3, сигурно ще поискате да помолите за определено конкретно поведение. Колкото по-конкретизирано е поведението, толкова по-вероятно е молбата ви да бъде изпълнена. Например, вместо да кажете: „Обичай ме завинаги“, бихте могли да помолите: „Ще се омъжиш ли за мен?“. Вместо да задавате общия въпрос: „Можем ли да прекарваме повече време заедно?“, бихте могли да попитате: „Може ли да идем в парка днес следобед?“

Тези стъпки помагат при всички ситуации, но са особено полезни при наличието на конфликт. Винаги когато се озовете в напрегната ситуация, отстъпете крачка назад от моментните емоции и изберете съзнателното общуване. Какво наблюдавате? Как ви кара то да се чувствате? Определете своята нужда. Отправете молба. Това ще помогне да свържете веригата при потенциално изплъзваща се от контрол ситуация и ще ви позволи да запазите самообладание или поне да си го възвърнете.

Упражнение 10:

ЛЕКУВАНЕ НА ГНЕВА ОТ ДЕТСТВОТО

За това упражнение ще ви е необходимо да останете необезпокоявани около десетина минути без прекъсване.

Помислете си за вчерашния ден. Представете си, че паметта ви е видеокасета, която можете да превъртате към всеки момент, който пожелаете. В момента я превъртете само двадесет и четири часа назад. Кой бяха някои от нещата, които вършихте през този ден? Имаше ли нещо, което ви изплаши или ядоса? Не е нужно да е било нещо особено важно или драматично — може да сте изпитали нетърпение, докато сте чакали да се свържете по телефона, или пък сте наблюдавали някого, който е проявил грубост и неуважение. През следващите минута-две се опитайте да си припомните колкото е възможно повече подробности. Съсредоточете се върху евентуалния моментен гняв, като си давате сметка, като си давате сметка за усещанията в тялото ви, както и за емоциите в ума ви.

След това превъртете видеокасетата още повече. Върнете мислено точно една година назад. Опитайте се да си спомните какво сте правили преди една година на тази дата или около нея, доколкото помните. За какво сте мислили по онова време? Помните ли да сте били разтревожени или ядосани за нещо? Опитайте се да почувствате емоциите в ума или тялото си. Чувствата същите ли са като онези, които помните, че сте изпитали вчера?

Превъртете видеозаписа още по-назад във времето, когато сте били тийнейджър. Отново се фокусирайте върху ситуация, която ви е ядосала или изплашила. Освободете чувствата умствено и физически. Забележете как гневът, който сте изпитали вчера, се е трупал върху емоции от толкова отдавна.

Сега се опитайте да си спомните случка от детството ви. Кога за пръв път в живота си сте изпитали истински гняв? Въведете това изживяване в съзнанието си. Къде бяхте, когато това се случи? Кой друг беше там? Кой или какво ви накара да се разгневите толкова? Почувствайте всички усещания, предизвикани от гнева.

Обърнете внимание как страхът и гневът са се трупали през годините. Макар и да не можете да си го спомните, в живота ви е имало време, преди за пръв път да почувствате страх или гняв, време на пълен душевен покой и безметежност. Опитайте се да си представите как е изглеждало това изживяване на абсолютно блаженство. Съсредоточете се във времето преди гнева и страха. Превъртете тази въображаема видеокасета на вашия живот, докато сцената се върне назад, и

почувствайте как границите между вас и окръжаващата ви среда се изпаряват. През следващата минута почувствайте пълната загуба на всички натрупан гняв, страх и его.

С усещането за пълно блаженство все още в съзнанието ви, започнете да превъртате въображаемата видеокасета отново напред. Посетете същите моменти от живота ви, на които се спряхте преди малко - онези моменти на гняв или страх от детството ви, юношеските години, преди една година, вчера. Докато визуализирате тези сцени отново, внесете обратно в тях изживяването на безметежност. Вместо да позволявате на моментите на гняв да се трупат един върху друг, почнете да изтривате тези моменти един по един, от най-ранното ви детство до вчерашния ден. Прекарайте около минута, усещайки как този спомен за блаженство заличава гнева и страха. Когато тези чувства бъдат изтрити, позволете на токсичните натрупвания от години на гняв и страх да бъдат заличени от вашия дух.

Можете да използвате това упражнение по всяко време, за да атакувате проблема с гнева в самите му корени. Мнозина намират това за особено полезно нощно време, преди да заспят, за да се събудят сутринта в състояние на блаженство, без остатъчен гняв.

Сентенции на сутрата за пети принцип

Представете си, че без да имате определена физическа форма, вие сте поле от съзнание навсякъде, по всяко време.

(мокша)

Представете си, че сте оставили завинаги зад себе си всякакво чувство на гняв и негодувание.

(мокша)

Представете си, че сте свободни от желанието да обвинявате, свободни от усещането за обвинение и вина.

(мокша)

Представете си, че никога не се въвличате в мелодрами и истерия. (мокша)

Представете си, че можете да изберете всяка емоция, която желаете да изживеете. (мокша)

Представете си, че можете да си поставите всякаква цел, която искате да постигнете, и че действително я постигате. (мокша)

Представете си, че сте свободни от всякакви привични импулси и модели на поведение. (мокша)

Представете си, че сте свободни от всякакви пристрастявания. (мокша)

Представете си, че никога не участвате в никакви клюки.

(мокша)

Представете си, че сте свободни да реагирате на най-високо ниво, независимо от ситуацията и поведението на всички други.

(мокша)

Представете си, че няма граници на онова, което можете да правите. (мокша)

Представете си, че виждате безкрайни възможности по всяко време. (мокша)

ШЕСТИ ПРИНЦИП:

Наслаждавайте се на танца в космоса

СУТРА: шива шакти (ШИ-вах ШОК-тий)

Аз давам живот на бога или богинята у себе си; те изразяват своите качества и сили чрез мен.

Шестият принцип ни насърчава да изживеем живота пълноценно, прегръщайки както мъжкото, така и женското начало у себе си.

Един от начините да прегърнем и двата аспекта от своята същност, е да се обърнем към своите мъжки и женски архитипове. Според Карл Юнг архитиповете са наследени спомени, представени в съзнанието като универсални символи, и те могат да се наблюдават в сънищата и митовете. Те са състояния на подсъзнателно знание. Те са универсални концентрации на психична енергия.

Праобразите съществуват като потенциал и дремят в нашето съзнание. У всекиго има поне един архитип в тлеещ вид, докато не бъде активиран от някаква ситуация в обкръжението ни или в съзнателния, или несъзнателен умствен живот на една личност. Ако бъде задействан, първообразът

ще прояви своята сила и качества чрез вас. Начинът, по който изживявате живота си, обикновено представлява до известна степен комбинация от вашите архитипове. Например личност, която притежава изключителна власт в света, като например крал или президент, по всяка вероятност има архитипа на Зевс или Хера като праобраз на сила и водачество. Но ако тази личност е освен това изключително мъдра, той или тя вероятно имат архитипа на Атина като праобраз на мъдростта.

Възможно е да задействате съзнателно своя първообраз чрез намерението. Щом откриете изконните си архитипове, можете да започнете да ги призовавате всеки ден. Заобиколете се със символи, думи или изображения, които ви напомнят за вашите първообрази. Нека тези символи, с които сте оградили леглото си, да бъдат първото, което виждате, когато се будите сутрин. Помолете своите първообрази да ви дадат напътствие и мъдрост, както и да станат част от вас и да работят чрез вас. Достатъчно е само да кажете: „Аз ви моля да станете част от мен и да работите чрез мен. Напътствайте ме през живота.“

Ако приканите своите архитипове по този начин веднага след медитацията ви за деня, ще почувствате тяхното присъствие по-силно и по-пряко. Те могат да ви осигурят достъп до скритите сили у вас.

Упражнение 11:

ОТКРИВАНЕ НА КОСМОСА У НАС

Прочетете това на глас, записвайки го на касета, и сетне си я пуснете.

Седнете или легнете удобно със затворени очи. Успокойте вътрешния диалог чрез наблюдаване на дишането си.

След няколко няколко минути насочете внимание към сърцето си. Визуализирайте сърцето си като пулсираща сфера от светлина. В тази сфера визуализирайте две или три божествени създания или първообразни енергии. Те могат да бъдат ангели, богове или богини. Сетне визуализирайте останалата част от тялото ви също като светлинно тяло. Сега си представете бавно, че това светлинно тяло с неговата пулсираща сфера от божествени създания се разширява и изпълва цялата стая, в която седите или лежите. Позволете на разширяването да надхвърли пределите на стаята, все едно че целият град, в който живеете, съществува във вашето същество - сградите, хората, уличното движение, природата.

Продължете да разширявате усещането за себе си, за да включите във физическото си тяло и страната, в която живеете, вашата родина, и накрая цялата планета. Сега вижте как целият свят живее у вас - всички хора, всички съзнателни същества, дървета и гори, реки и планини, дъжд и слънце, земя и вода - всички те са различните съставни части на вашето същество, точно като различните органи в тялото ви.

Сега произнесете тихо наум: „Аз не съм в света; светът е в мен.“ Каквито и дисбаланси да видите в този ваш свят, помолете божествените създания, продължаващи да танцуват в пулсиращата сфера на сърцето ви, да изпълнят всяко желание, което имате, и да донесат хармония, красота, изцеление и радост на различните части на вашата космическа същност. Продължете да разширявате усещането за себе си, за да включите планетите, луните, звездите и галактиките.

Сега си кажете: „Аз не съм във вселената; тя е в мен.“ Бавно започнете да смалявате размера на вашата космическа същност, докато отново можете да усетите собственото си тяло. Представете си милионите клетки във вашето тяло като частици от танц, при който всяка клетка сама по себе си е цяла вселена. Напомнете си, че вашето истинско същество населява всички тези нива на творението, от микрокосмоса до макрокосмоса, от атома до вселената, от вашето собствено тяло до космическото тяло. Напомнете си, че на всички тези нива на вашето съществуване вие имате на разположение божествените енергии, които нелокализирано оркестрират космическия танц, за да сътворят хармонично взаимодействие на елементите и силите, които могат да изпълнят всяко желание. Изразете своята благодарност към тези първообразни енергии.

А сега просто останете седнали или легнали тихо, чувствайки всички усещания в тялото си. Вие може да почувствате тръпнене или ободряване. След две-три минути отворете очи. Упражнението е приключило.

Сентенции на сутрата за шести принцип

Представете си, че променяте формата си. (шива шакти)

Представете си, че ако пожелаете, можете да бъдете както в мъжки, така и в женски род. (шива шакти)

Представете си, че сте силни, решителни, безстрашни, изразителни и могъщи.

(шива шакти)

Представете си, че сте красиви, сексапилни, интуитивни, грижовни и любвеобвилни. (шива шакти)

Представете си, че сте непоколебими като планината.

(шива шакти)

Представете си, че сте гъвкави като вятъра. (шива шакти)

Представете си, че сте ангел с крила. (шива шакти)

Представете си, че сте просветено същество с безкрайно страдание.

(шива шакти)

Представете си, че сте Бог — божествено създание, което играе в небесните простори. (шива шакти)

Представете си отново, че можете да промените формата си и да се превърнете във всяко животно, всяка птица, всяко насекомо, всяко растение, дори в скала. (шива шакти)

Представете си, че у вас живеят всички митични същества, въпреки че има някои, които са ваши любими праобрази.

(шива шакти)

Представете си, че можете да станете героите или героините, на които най-много се възхищавате. (шива шакти)

СЕДМИ ПРИНЦИП:

Разкрийте заговора на невероятностите

СУТРА: ритам (РИИ-тахм)

Аз съм с будно, бдително съзнание за съвпаденията и зная, че те са послания от Бог. Аз се вливам в космическия танц.

Седмият принцип обединява всички други аспекти на синхроничната съдба, за да формира подход към живота, който произлиза от спокойното знание.

Ритам означава „Аз съм бдителен за заговора на невероятностите.“

Всяко събитие има определен шанс или вероятност да се случи. Вероятността да спечелите от лотарията е много ниска. Вероятността да спечелите от лотарията, без да сте купили билет, е дори още по-ниска.

Ние увеличаваме вероятността нещо да се случи чрез действията си. И много от нашите действия се определят от кармичната ни обусловеност. - онези интерпретации на минали събития и взаимоотношения, които формират и въздействат върху спомените и желанията в нашия живот. Ако сте имали предишно изживяване на късмет, вероятността да си купим лотариен билет се увеличава. Но човек, който никога не е печелил нищо, се чувства победен още преди да е купил билета и може би никога няма да си вземе.

Ние свикваме с определена рутина на извършване на нещата и продължаваме с този модел по навик, просто защото е удобен. За да променим своя живот, ние трябва да открием начин да разчупим модела. Това не е лесно, но хората го правят всеки ден. Най-добрият начин е да следим знаците за нови вероятности, а тези знаци идват при нас под формата на съвпадения.

Съвпаденията са послания от нелокализирания свят, те са покани да разчупите своите кармични окови. Съвпаденията на приканват да изоставим познатото и да прегърнем непознатото. Съвпадението е съзидателен квантов скок в поведението на самата вселена. Тъй като по своята същност познатото е навик от минала обусловеност, и свободата съществува в непознатото - или всичко онова, което разчупва амплитудата на вероятността, определена от кармата. Ето защо е важно да търсим съвпаденията и да си ги записваме. Когато забелязвате съвпаденията, вие можете да откриете техния скрит смисъл за живота ви.

По дефиниция съвпадението е изживяване на синхроничност. То идва от нелокализирания свят и въздейства върху нашия свят по непредсказуеми начини.

Самият факт, че е съвпадение, означава, че е Божие послание. Ние трябва да го следим внимателно и след това да предприемем действие. Това е нашият шанс за творческа реакция. Целта на просветлението е да надхвърлим модела на вероятното и да изживеем истинска свобода. Ето защо е важно никога да не пренебрегваме съвпадението. Никога не подминавайте шанса да видите

какво е планирала за вас вселената. И ако обръщате внимание на съвпаденията, ще откриете, че те се увеличават, създавайки дори още по-изобилни възможности.

В това е тайната на синхроничната съдба. Всичките идеи, представени тук, са ръководни принципи на вселената. Ако ги превърнете в пътепоказатели на своята съдба, животът ви ще бъде този от вашите мечти. Разбирането, че тези принципи не са просто абстракции, че те всъщност действат във всичко, което вършим, е всъщност нещо повече от знание: те са своего рода тържество. Когато сте овладели синхроничната съдба, когато сте се научили да синхронизирате своя живот със самата вселена, вие празнувате космическия танц.

Упражнение 12:

СГЛОБЯВАНЕ НА ОТДЕЛНИТЕ ЧАСТИ

Идете на място, където кипи оживена дейност, например търговска улица. Купете си нещо за ядене от павилиона за закуски. Седнете на пейка. Затворете очи. С ясно съзнание вкусете храната, усетете нейния аромат и консистенция. Докато държите очите си затворени, обърнете внимание на всички звуци в заобикалящата ви среда. Каква е онази музика, която звучи като фон? Коледни песни? Или музика от филм? Можете ли да се вслушате в разговора на хората край вас? В състояние ли сте да доловите откъслечни фрази или думи? Дали някои шумове звучат приятно, привличат ли вниманието ви повече от другите?

Сега насочете вниманието си към вашето тяло; почувствайте всичко около вас. Твърдостта или мекотата на пейката — дали е дървена, метална или тапицирана?

Сетне отворете очи и гледайте сцената наоколо - сновящите хора, цветовете, магазините, стоките по витрините, художествените галерии.

Сега затворете очи и отново забележете във въображението си какво сте изпитали -вкусете, миризмите, материите, цветовете и предметите, които сте видели, звуците, които сте чули. Сетне изберете едно от вашите сетивни възприятия. Ето една примерна картина: ягодов сладолед на езика ви, аромат на печаш се хляб, досегът до каменни павета под краката ви, красива картина със слънце, залязващо зад хълмове, Коледни песни и мелодии от филма за Джеймс Бонд „Голдифингър“. А сега си представете, че всички тези звуци, ухания, материи и вкусове са част от една история. Запитайте се каква е историята. Помолете своята нелокализирана същност да ви разкрие историята. Сега оставете това и приемоте, че вашата нелокализирана същност ще ви даде отговора във вид на синхронично изживяване.

Горното упражнение всъщност е пример от действително мое преживяване на една търговска улица по Коледа. Една година по-късно бях в Ямайка. Пътувах с кола из провинцията. Видях гледка, много подобна на изображението на картина — красив слънчев залез над хълм край океана. Попитах как се нарича тази местност и узнах, че това място се нарича Ягодовия хълм и филмът за Джеймс Бонд „Голдфингър“ е бил сниман тук. На Ягодовия хълм се издигаше красив хотел. Реших да вляза вътре.

Хотелът имаше луксозен салон за водолечение с минерални води. Директорът на хотела беше много зарадван да се запознае с мен и ми обясни, че тъкмо ме бил търсил през последните няколко седмици, защото искал съвет от мен за организиране на аюрведически терапии. Накрая подехме разговор за съвместно сътрудничество. Няколко години по-късно се запознах и със собственика на хотела, ръководен служител в една звукозаписна компания. Съпругата му страдеше от заболяване, за което се консултира с мен, и ние станахме близки приятели. Той ми помогна с ценен съвет, когато произвеждах първия си музикален компактдиск с лечебни медитации. В продължение на много години нашето приятелство продължаваше да се задълбочава и ние се чувстваме свързани помежду си с дух на любов; вече знаем, че имаме кармична връзка.

Сентенции на сутрата към седми принцип

Представете си, че се движите в такт с импулсите на съзнателната вселена. (ритам)

Представете си, че танцувате в ритъма на вселената.

(ритам)

Представете си, че ритмите на тялото ви са в пълно съзвучие. (ритам)

Представете си, че вашето тяло е симфония. (ритам)

Представете си, че сте хармонията на вселената.

(ритам)

Представете си, че всеки път, когато търсите нещо, вселената ви дава знаци под формата на съвпадения.

(ритам)

Представете си, че има връзка между опива, което се случва в сънищата, и онова, което се случва, докато сте будни.

(ритам)

Представете си, че се трансформирате и еволюирате в по-висше същество. (ритам)

Представете си, че всичко, което се случва, и всичко, което вършите, има смисъл и цел. (ритам)

Представете си, че имате да давате някакъв принос към света. (ритам)

Представете си, че животът е пълен със съвпадения.

(ритам)

Представете си, че забелязвате нещо, което другите не могат да забележат. (ритам)

Представете си, че виждате скрития смисъл в събитията.

(ритам)

Представете си, че животът е пълен с върховни преживявания.

(ритам)

Представете си, че имате уникални дарби, които използвате, за да служите и помагате на другите.

(ритам)

Представете си, че всички ваши взаимоотношения са обогатяващи и игриви. (ритам)

Представете си, че играта и хуморът ви доставят наслада.

(ритам)

15.

КАК ДА ИЗЖИВЕЕМ СИНХРОНИЧНАТА СЪДБА

Бих искал отново да се върна към въпроса, който зададох в началото на книгата:

Ако знаехте, че чудесата се случват, кои чудеса бихте си пожелали?

Повечето хора мечтаят преди всичко да имат достатъчно пари. Да имаш един милион в банката, действително би означавало по-малко финансови грижи. Ние сме склонни да си мислим, че ако притежаваме този вид сигурност, ще бъдем свободни да избираме онзи живот, който ще ни направи най-щастливи, който ще задоволи нашите най-съкровени потребности, който по някакъв начин ще определи престоя ни на земята като стойностен. Ако знаехте, че можете да имате всичко и да направите каквото си пожелаете, какво бихте избрали да имате и какво бихте избрали да правите?

Синхроничната съдба ви позволява да накарате тези чудеса да се случат, без ограничение и без край. Тя прави това, като внимателно и постепенно ви насочва от локализирания към нелокализирания свят. Когато живеем само в локализирания свят, ние обедняваме. Нашите духовни банкови сметки са празни. В локализирания свят, където мнозинството от нас живеят през повечето време, вие никога не можете да бъдете сигурни какво ще се случи по-нататък. Дали ще успеете да изкарате деня, седмицата, месеца? При тези мисли вашите действия са натоварени с тревога. Над мислите ви ще тегне сянка на съмнение и намеренията ви ще бъдат блокирани от грижите на егото.

Но използването на синхроничната съдба, за да влезете в досег с нелокализирания свят, ще ви позволи да проникнете в страна с неограничена съзидателност и безкрайна взаимосвързаност. Тук вие имате вътрешна сигурност; вие сте свободни от тревогата, свободни сте да бъдете личността, за която сте призвани. Вие имате духовния еквивалент на милиони долари в банката. В нелокализирания свят разполагате с неограничен запас от знания, вдъхновение, творчески потенциал. Вие имате достъп до безграничен запас от всичко, което вселената може да предложи. Каквото и друго да се случи в живота ви, вие сте спокойни, сигурни и безкрайно благословени.

Принципите на синхроничната съдба предлагат пряк път към развиването на ваша връзка с нелокализирания свят. Практикувайте медитация и преглеждайте сентенциите на сутрата за деня, и след време ще откриете, че сте свързани с духа по начин, който прави чудесата не само възможни, но и естествена част от всекидневието ви.

Както и всяко друго пътуване, което има смисъл, изживяването на синхроничната съдба ще изисква известни жертви от ваша страна. Ще се наложи да пожертвате погрешните си идеи, че

светът функционира като добре смазана, безсъзнателна машина. Ще се наложи да пожертвате представата си, че сте сами на света. Ще се наложи да пожертвате мита, че магическият живот е невъзможен. Някои хора живеят магически живот през цялото време. Те са се научили как да си възвръщат досега с неограничената енергия, скрита в сърцевината на вселената. Те са се научили да следват знаците за намерението на нелокализирания разум, изразено чрез съвпаденията, както и да извличат смисъла от тези знаци, за да разберат какви действия да предприемат, за да увеличат вероятността тези приказни неща да се случат.

СИНХРОНИЧНА СЪДБА И СЪСТОЯНИЯ НА СЪЗНАНИЕТО

Според Веданта съществуват седем състояния на съзнанието, но много от тях не са проучени напълно от съвременните медицински изследователи. В действителност много от тези състояния не са дори признати от официалната наука. Един от най-големите мъдреци на двадесети век от Индия - Шри Ауробиндо, е казал, че тъй като сме в твърде ранен стадий на човешката еволюция, мнозинството от нас изживяват само първите три състояния на съзнанието: спане, сънуване и будуване. Рано или късно, ние ще признаем някои по разширени състояния на съзнанието и когато това стане, такива понятия като синхронизъм, телепатия, ясновидство и знание за минали животи ще станат общоприети.

Всяко от седемте състояния на съзнанието представлява натрупване на изживяването ни на синхронизъм и всяко по-напреднало състояние ни приближава към идеала на просветлението. Всеки човек обикновено изпитва първите три състояния. За съжаление повечето хора никога не се придвижват по-напред от тези три основни състояния.

Първото ниво на съзнание е дълбок сън. При него има известно съзнание — ние все още реагираме дразнителите като звук, ярка светлина, или докосване, но в голямата си част сетивата ни са притъпени и познавателната способност и възприятията са много ограничени.

Второто състояние на съзнание е сънуването. Докато сънуваме, ние сме малко по-будни и малко по-бдителни, отколкото по време на дълбок сън. Когато сънуваме, ние имаме изживявания. Виждаме образи, чуваме звуци. Дори мислим насън. Докато сънуваме, светът от сънищата от сънищата ни изглежда реален, значим и логичен. Едва след като се събудим, осъзнаваме съня като реалност, заключена в онзи определен момент на сънуването и може би не така пряко логична, както при будуването.

Третото състояние на съзнанието е будуването. Това е състоянието, в което мнозинството от нас се намират през повечето време. Измеримата мозъчна активност при будното състояние е твърде различна в сравнение с мозъчната активност при дълбок сън и при сънуване.

Четвъртото състояние на съзнанието се случва, когато действително надзърнем в душата, когато прекрачим границата, когато станем дори за частица от секундата абсолютно неподвижни и тихи и осъзнаем наблюдателя у себе си. Това състояние на съзнанието се появява по време на медитация, когато изпитваме пролуката, или онзи тих момент помежду мислите ни. Хората, които медитират редовно, имат това изживяване при всяка медитация. В резултат от него състоянието на тяхната същност се разширява.

Четвъртото състояние на съзнанието предизвиква и физиологични ефекти. Нивата на кортизол и адреналин се понижават. Стресът намалява. Кръвното налягане пада, а имунната функция се подобрява. Изследователите на мозъка са доказали, че при изживяване на пролука между мислите вашата мозъчна активност е много различна от тази, когато сте просто будни и в състояние на бдителност. Това означава, че надзъртането в душата причинява физиологични промени както в мозъка, така и в тялото. В това четвърто състояние на съзнанието ние можем да зърнем и наченките на синхронизма.

Петото състояние на съзнанието се нарича космическо съзнание. В това състояние духът ви може да наблюдава материалното ви тяло. Съзнанието ви отива по-далеч от това да сте просто будни в тялото си, по-далеч от надзъртането а душата, към състояние на будност и бдителност за мястото ви в безграничния дух. Дори когато тялото ви спи, вашият дух — мълчаливият наблюдател - гледа тялото, което е в състояние на дълбок сън, сякаш почти имате изживяване извън тялото си. Когато това се случи, вие сте свидетели с будно съзнание не само докато спите или сънувате, но и когато сте напълно будни. Духът наблюдава и вие сте този дух. Наблюдателят може да наблюдава тялото докато сънува и едновременно да наблюдава съня. Същото изживяване се случва и в будно съзнание. Тялото ви може да играе тенис, да говори по телефона или да гледа телевизия. През цялото това време вашият дух наблюдава тялото/ума в тези им дейности.

Петата степен се нарича космическо съзнание, защото имате две качества в съзнанието си - локализирано и нелокализирано в едно и също време. При петото състояние, когато доловите връзката си с нелокализирания интелект, синхронизмът започва да се проявява в действителност. В това състояние вие осъзнавате, че част от вас, която е нелокализирана, е свързана с всичко. Вие изживявате изцяло своята неотделимост от всичко, което съществува. Вашата интуиция се засилва. Увеличава се творческата ви способност. Нараства вашата проникателност. Изследванията показват, че когато хората постигат състояние на космическо състояние, в което присъстват като свидетели, мозъчните им вълни имат качество като при медитация дори когато са заети с някаква дейност.

Тези хора може да играят футбол, но мозъчните им вълни са идентични с тези на медитиращ човек.

Шестото състояние на съзнание се нарича божествено съзнание. В това състояние свидетелят става все по-буден и по-буден. При божественото съзнание вие не само усещате присъствието на духа у себе си, но започвате да чувствате същия този дух у всички други същества. Вие виждате присъствието на духа в растенията. Виждате присъствието на духа дори в скалите. Осъзнавате, че одушевяващата сила на живота намира израз във всички предмети във вселената, както в наблюдателя, така и в наблюдаваното, в онзи, който гледа, и в самия декор. Това божествено съзнание ни позволява да видим присъствието на Бог във всички неща. Хората в състояние на божествено съзнание са способни да общуват дори с животните и растенията.

За повечето хора това не е постоянно съзнание на съзнанието. Вие влизате и излизате от него. Но всички велики пророци мъдrecи, включително Иисус Христос, Буда, много йоги, много светци, живеят в Божествено съзнание.

Седмата и последна степен на съзнание, най-висшата цел, се нарича единно съзнание. То може да се нарече също така и просветление. При единното съзнание духът у възприемащия и духът на у възприеманото се сливат и стават едно. Когато това се случи, вие виждате целия свят като продължение на вашето същество. Вие не само се идентифицирате с личното си съзнание, но виждате, че целият свят е проекция на вашата същност. Налице е пълна трансформация на личното „аз“ в универсално „аз“. При този стадий чудесата са нещо обикновено, но те дори не са необходими, тъй като безкрайният свят от възможности е достъпен във всеки момент. Вие надхвърляте живота. Надхвърлите смъртта. Вие сте духът, който винаги е бил и ще бъде.

КАК ДА СЕ ПРИДВИЖВАМЕ ПРЕЗ СТЕПЕНИТЕ НА СЪЗНАНИЕ

Синхроничната съдба усилва нашата възможност да напредваме през степените на съзнание, като използваме четири подхода. Първият и най-важен от тях е всекидневната медитация. Медитацията ни позволява да надникнем в душата през пролуките между мислите и да открием мълчаливия свидетел у себе си. Това е стъпката, която ни позволява да се придвижим от третото към четвъртото състояние на съзнанието, от обикновеното будувание към това да сме едновременно будни и да съзнаваме душата.

Вторият подход включва практикуването на равносметка, както бе описано в глава 5. Равносметката ни позволява да разпознаем истинското от нашия ден, което вече е част от съня, точно както действителността на един сън избледнява, щом се събудим. Просто като си кажете: „Ще бъда свидетел на моите сънища“, вие ще изживеете нещо, което хората наричат „пророчески сън“. В скоро време можете да станете хореограф и режисьор на своите сънища и да ги промените в движение. Ако правите равносметка на будния си ден и на своите сънища, накрая ще започнете да се изживявате като свидетел както на сънищата, така и на будните си моменти.

Третият подход включва изграждането на взаимоотношения и изживяването им като връзка на духа с духа, а не на его с его. Това улеснява придвижването към шестото състояние на съзнанието. Ако изоставите потребността си от одобрение и желанието да контролирате, това ще ускори процеса. Когато хората са в истинско съзвучие помежду си, те могат да изживеят синхронизма в своята връзка. Четвъртият подход включва четене на сутрите. От собствен опит знам, че ако четете същата сентенция, същата сутра всеки ден, тази сентенция ще придобива нови значения и ще поражда нови изживявания, тъй като вашето съзнание или знание се разширяват. Според ведическата мъдрост „знанието е различно в различните състояния на съзнанието“. Когато съзнанието ви се разраства, същите сентенции започват да придобиват нови нюанси на значение, което дава по-дълбоко разбиране. Това разбиране влияе върху възприемането ви на света, а то от

своя страна може да въздейства върху състоянието на съзнанието. С времето и практиката ще се научите да виждате света по начини, които сте смятали за невъзможни, които са изпълнени с магия и чудеса и осъществяват всяко желание на сърцето ви.

КАКВО ДА ОЧАКВАМЕ ОТ СИНХРОНИЧНАТА СЪДБА

Макар идеите, представени в тази книга, да са начало на цял един живот на лична

еволюция и самоосъществяване, само вие може да изберете дали да проникнете в конспирацията на невероятностите и да откриете потуленото в тях съкровище, или не. Вие може да поемете пътя на синхроничната съдба като начин да придобиете богатство, да откриете попълноценни взаимоотношения или да постигнете успехи в кариерата. Синхроничната съдба със сигурност може да ви осигури това. Но крайната цел на синхроничната съдба е да разшири съзнанието ви и да отвори вратата към просветлението. Наслаждавайте се на пътуването. Всяка степен носи нови чудеса, нови начини на възприемане и на живот в света. Мислете за синхроничната съдба като за своеобразно прераждане и пробуждане. Точно както дните ви, докато сте будни, са драматично по-различни и вълнуващи от дълбокия сън, така и пробуждането за петото, шестото или седмото състояние на съзнанието ви предоставят простор за онова, което можете да изживеете. Чрез синхроничната съдба накрая можете да се превърнете в човека, който вселената ви е призвала да бъдете - могъщи като желанието и творчески като духа. Искате се само готовност да се включите в космическия танц и желание да търсите чудесата на душата.

Когато тези чудеса започнат да се множат и станат част от житейския ви опит, ще започнете да осъзнавате, че синхроничната съдба е само симптом на по-дълбоко явление. Това дълбоко явление е промяната на вашата идентичност и пробуждане за това кой сте всъщност. Ще започнете да разбирате, че истинската ви същност изобщо не е личност. Истинската ви същност е поле на интелект, в което личността, с която се отъждествявате в момента, както и нейните мисли, и всички други личности техните мисли, и всички събития и взаимоотношения, са взаимнозависими, взаимнопроникващи се модели - единственото поведение на вашата нелокализирана същност. Вие сте сияйната мистерия, в която цялата вселена с всички нейни форми се надига и утихва. Когато това осъзнаване просветне, ще се извърши пълна трансформация на личната ви същност в универсална същност. Съществуват експериментални доказателства за безсмъртие, за пълна загуба на страх, включително и на страха от смъртта. Вие се превръщате в същество, излъчващо любов по същия начин, както слънцето излъчва светлина. Накрая пристигате на мястото, откъдето е започнало пътуването ви.

Локализираната същност е преходно и нетрайно поведение на нелокализираната същност. То идва и си отива, докато нелокализираната същност продължава еволюцията си към по-висши изживявания на абстракция и творчество.

Не стой до гроба ми и не плачи,

Защото не съм там.

Аз не спя.

Аз съм хилядите ветрове, които вейт,

Аз съм блясъкът на диамант в снега,

Аз съм слънцето в узрялото зърно,

Аз съм мекият дъждец на есента.

Аз съм птицата, която се стрелва

от храста в лъчите на утрото.

Не стой до гроба ми и не плачи,

Не съм там,

Не съм умрял.

Из американския фолклор

ЕПИЛОГ

В тази книга научихте фундаменталните практики за постигане на спонтанно осъществяване на вашите желания чрез впрягане на безкрайната сила на съвпадението, или синхроничната съдба. Тези техники, по специално сутрите, са взети от една от най-древните традиции на световна мъдрост, Веданта. На санскрит думата *Веда* означава „знание“. Веданта е кулминацията, върхът или краят, на всяко знание. С други думи, Веданта е венецът на Веда.

В сърцевината на този древен извор на знания стои идеята, че духът, или съзнанието, е най-висшата реалност. Той е нелокализираната основа на битието, която се разграничава едновременно на обективна и субективна реалност. Субективната реалност съществува във вид на ваши мисли, усещания, емоции, желания, въображение, фантазии, спомени и най-дълбоки възжеления. Обективната реалност е вашето физическо тяло и светът, който възприемате чрез своите сетива. Тези две реалности съществуват успоредно, едновременно и взаимнообвързано. Те не се пораждат една от друга и все пак са взаимнозависими. Те са акаузално (или непричинно) свързани помежду си. Точно както единичната клетка в утробата се разделя на мозъчни клетки, нервни клетки и клетки на ретината, чрез които ние възприемаме света, така и единичният нелокализиран дух става както наблюдател, така и наблюдавано, физически сетива и физически свят, биологичен организъм и заобикаляща го среда, мисли и емоции.

Вашият вътрешен свят и външният свят са части от непрекъснато цяло, единствено, единно поле на активност. Външният свят е огледало на това кои сте във всеки един момент във време-пространството. Мнозина са изразявали тази идея по различни начини. Духовните учители ни учат, че ако искаме да узнаем състоянието на личното ни съзнание, достатъчно е да се огледаме наоколо и да видим какво ни се случва. Ако искаме да узнаем състоянието на колективното съзнание, просто трябва да се огледаме и да видим какво става по света. Във всеки отделен момент във времето вашата лична реалност се оркестрира синхронично и съгласувано от вашето самосъзнание.

Ако самосъзнанието ви е ограничено, то намира израз в стегнато и ограничено тяло, в кръгозор, изпълнен със страх, както и в несигурна среда. От друга страна, ако самосъзнанието ви е широко, то се изразява в спокойно тяло и приветлива, открита среда, където намеренията ви се осъществяват синхронично. Вашата разширена същност винаги притежава усещане за собствена стойност, чувства се спокойно, свободно и необвързано, чувства се в движение и изпитва благоговение пред мистерията на битието. Усещането ви за себе си определя и вашия менталитет. Алчността, арогантността, агресивността, както и деспотичното отношение и склонността и склонността към оплакване и недоволство, са все качества, произлизащи от ограничената ви представа за себе си. Съпричастието, скромността, грижовността, отстъпчивостта, благосклонността и доброто самочувствие са все черти, които произлизат от разширената ви същност.

В по-широк смисъл на самосъзнанието критичната маса от хора в обществата, общностите и институциите също определя менталитета на тези разширени тела. Когато дадена култура има ограничена идентичност, тя поставя ударението предимно върху печеленето на пари, безогледната конкуренция, икономическия империализъм, крайния национализъм, военния конфликт, насилието и страха. Ако критичната маса от хора трябва да изрази тяхното разширено понятие за себе си, тези хора не само ще осъществяват личните си желания, но ще променят и начина, по който културата се изразява. При такава трансформирана култура ударението се поставя по-скоро върху служенето, отколкото върху алчността, върху сътрудничеството, вместо върху конкуренцията, върху откритите сърца, вместо само върху пазарите. Културните отличителни белези ще бъдат ненасилственото решаване на конфликтите, състраданието, смирението, мирът и социалната и икономическа справедливост.

Ако погледнем днешния свят, ще видим една заплетена йерархия на взаимнозависими, едновременно възникващи събития. Според социолозите колективното ни поведение създава изплъзващата се от контрола ни околна среда поради изсичането на горите, изчерпването на минералите и твърдите горива, което води до други опустошителни последици като парниковия ефект, променящите се климатични модели, ураганите и усиляването на морските приливи и отливи. На повърхността тези отделни събития не изглеждат свързани, но в действителност са. Те са резултат от ограниченото ни виждане за себе си и се предизвикват взаимно, синхронично и едновременно. Религиозните конфликти, замърсяването на околната среда, тероризмът, изчерпването на плодородния почвен слой, генно обработените растения, наркоманията, изчезването на биологичните видове, бедността, престъпността, нарковойните, оръжейната индустрия, наводненията и гладът, опасните химикали в хранителната верига, както и войните, са акаузално свързани.

Ако всеки от нас се стремеше към изразяване на своята разширена същност и ако можехме да споделяме знанията и опита на разширената ни същност помежду си, може би бихме създали среда, основана на уважение към живота, и бихме постигнали възстановяване на равновесието в океаните,

горите и дивата природа. Тази трансформирана околна среда от своя страна би предизвикала едновременно поява на събития, водещи към един напълно нов свят. На тази съвършена планета бихме могли да намерим душевен покой, усещане за святост, икономическо партньорство и благополучие, ефективни и чисти енергийни индустрии, научно разбиране за новата реалност, процъфтяване на изкуствата и философията, както и истинско съзнаване нашата неделимост. В такова общество бихме видели ясно, че любовта е най-висшата сила в сърцето на вселената.

Вашата способност да изпълнявате спонтанно своите желания е правопрпорционална на изживяването на нелокализираната ви същност. Макар традициите на мъдрост, по специално Веданта, да ни дават дълбоко прозрение в природата на нелокализираната реалност, едва неотдавна учените започнаха да изследват тази реалност на битието. В настоящата книга наблегнах на тази нова, научна основа на разбирането за синхронизъм и спонтанното осъществяване на желанията. Фондация „Чопра“ се включва в активно сътрудничество с учените, които изследват по-дълбоко научната основа на нелокализираността.

* * * * *

Фондация „Чопра“, като организация с идеална цел, партнира с изтъкнати личности от цял свят за създаването на „Алианс за нова хуманност“ на основата принципи, които се съдържат в тази книга. Този алианс включва Нобелови лауреати, икономисти и други светила и има за цел „пробуждане на нервните системи на планетарния разум за създаването на критична маса от мирно съзнание“. Мирното съзнание не е антивоенна дейност, а основа за изява на света такъв, какъвто го желаем за себе си и бъдещите поколения. Ако искате да се присъедините към съществуващите „мирни клетки“ или да създадете свои собствени мирни клетки, моля посетете уебсайта www.chopra.com и чрез него влезте в уебсайта на Алианса. Искрено се надяваме, че ще се присъедините.

* * * * *

Разбирането на природата на нелокализираната същност е толкова важна и същевременно трудна задача, че съм включил следващите приложения на онези от читателите, които проявяват интерес към по-нататъшното изследване на тази завладяваща тема. Първото приложение очертава много от онова, което вече сме научили, но измества фокуса към историческата и философска перспектива с корени в Древния Изток и се придвижва към великите ранни цивилизации на Гърция, Рим и Египет. Както става винаги, чрез новия на нещата могат да се извлекат нови стойности. Второто приложение използва разказ от един от великите ведически текстове, за да илюстрира „оновата, което не може да бъде видяно, но прави виждането възможно, онова, което е непознаваемо, но прави познанието възможно, онова, което е невъобразимо, но прави въображението възможно“.

Надявам се, че тези допълнителни текстове ще ви бъдат полезни.

Д.Ч.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

В предходните страници проследихме как нелокализираната същност се диференцира като космос и също така научихме как да използваме практически това познание за спонтанното осъществяване на желанията. За тези цели мъдрата традиция на веданта беше интерпретирана наново в нашия модерен, съвременен, научен контекст. За да не мислите, читателю, че това звание съществува само в езотеричните школи на Изтока, в следващите абзаци ви предлагам тясно паралелни прозрения от философията на херметизма, достигнали до нас през вековете от древните школи на Гърция, Рим и Египет.

Херметизмът е мистична философия, занимаваща се с магия, алхимия и други проявления от духовния към материалния свят. Произходът на херметическото познание води началото си от Хермес Тримагистус (тройно велик), за когото не са известни много данни, в това число датата и мястото на раждането му. Учените предполагат, че е живял някъде около 2000 г. преди Христа. Мнозина смятат, че е бил египетски свещеник, създател на изкуството и науката такива, каквито са известни в западния свят. Мистерията около Хермес Магистус „тройно великият“ е споменавана както от гръцките, така и от римските мистици в различни древни текстове. Митологията го е издигнала в божествен ранг, вероятно като Тот, бога на луната с глава на птицата ибис, египетския бог на изцелението, интелекта и писмеността. Според едно от преданията Тот е архитектът на великите пирамиди в Гиза.

През последните две хилядолетия мъдростта на херметизма е източник на различни гностични писания и учения. Не е ясно дали те по произход са учения на една личност или в действителност са мистични видения на неколцина мъдrecи с гръцко, римско и египетско потекло. Във всеки случай, фундаменталните догми на философията на херметизма могат да бъдат обобщени в следните прозрения и принципи.

Първото прозрение гласи, че всичко е проявление на духа. Духът е онова състояние на битието, което поражда космоса, времето, причинността, материята и енергията. Безкраен и неограничен, духът съдържа цялата вселена, която възприемаме. Нищо не съществува извън него. Духът е източникът на цялата верига на битието, целостта на съществуването. Вселената произлиза от духа и се съдържа в него и в крайна сметка изчезва обратно в него. Това е първото прозрение, което ни дава много ясно описание на нелокализирания свят.

Според **второто прозрение** проявлението на духа става по такъв начин, че цялото се съдържа във всяка част. Днешната наука нарича това холографичен модел — тоест цялото се съдържа във всяка част. Както атомите отразяват вселената, така и човешкото тяло отразява космическото тяло, а човешкият ум - космическия ум. Какво означава това? То предполага, че във всяко нещо, което наблюдавате, и дори във всяко нещо, което можете да си представите, се съдържа и непроявеният потенциал за всички неща - за абсолютно всичко. Цялата вселена се съдържа във всяка една точка, точно както целият океан е отразен във всяка капка от дълбините му. Във Веданта това прозрение е изразено по следния начин: „Каквото е тук, е навсякъде. Каквото не е тук, не е никъде."

Този принцип означава, че не е необходимо да тръгнете да търсите нещо, за да откриете истината. Истината винаги присъства тук и ви гледа право в очите. Тоест, когато се питаме: „Щом тук има човешки същества, означава ли това, че има живот и дугаде във вселената?", отговорът е абсолютно „да". Изследването на молекулата е изследване на галактиката. По подобен начин всичко се съдържа в почвата вашето собствено същество. Руми твърди, че цялата вселена се съдържа у самите нас и това е фундаментална истина. Според библейската литература небесното царство е у вас. Съкровищницата е точно тук, пред вас. В Новия завет Исус казва: „Почукай и ще ти бъде отворено. Потърси и ще намериш."

Нашата образователна система е основана върху натръпването на все повече и повече информация, но всъщност колкото повече информация събираме, толкова пообъркани ставаме и толкова повече губим от поглед вродената ни мъдрост. Следователно научете се да търсите истината у себе си. Научете се да чукате на вратата на собствената си същност. Ето какво се разбира под интуиция, творческа способност, визия и пророчество. Ето защо мъдрецът се съсредоточава върху гледащия, а не върху гледката. Гледащият е нелокализирана същност.

Третото прозрение гласи, че всичко е вибрация, че съзнанието се състои от вибрации с различни честоти, в резултат от които се появяват всички форми и явления във вселената. Човешките същества са съзнателни енергийни полета, както и цялата останала вселена. Ако искате да промените окръжаващия ви свят, е нужно само да промените качеството на собствената си вибрация; променяйки го, се променя и качеството на вашето обкръжение. Впрочем това е причината сутрите да действат. Те ви осигуряват специален начин да създадете определена вибрация на духа, или специален привкус на нелокализираната същност.

Ситуациите, обстоятелствата, събитията и взаимоотношенията, които срещате в живота си, са отражение на състоянието на съзнание, в което се намирате. Светът е огледало. Ако сте хвърлили котва във вашата нелокализирана същност, целият свят ще бъде на ваше разположение.

Четвъртото прозрение разкрива идеята, че промяната е единствената константа.

Всичко е нетрайно. Да се вкопчвате в нещо, е като да се вкопчите в собствения ви дъх; ако се вкопчите прекалено дълго, ще се задушите. В крайна сметка единственият начин да постигнете нещо във физическата вселена, е да го пуснете на свобода и да не се придържате към него.

Това е твърде деликатен момент. То означава, че най-добрите резултати се постигат, когато се съсредоточим в самия процес, а не в изхода. Съсредоточаването в изхода създава тревожност и стрес, които възпрепятстват спонтанния поток на разума, който се движи от непроявеното (духа) към проявеното (материалния свят). Фактът, че промяната е единствената константа, означава, че ние винаги живеем в неизвестността.

Всичко, което наричаме известно, е минало, и единственото нещо, което можем да кажем за него със сигурност, е, че то вече не е тук. Известното е затвор от минала обусловеност. Неизвестното е винаги свежо, което е присъщо качество на полето от безкрайни възможности. Зен

учителите, военните стратегии и великите духовни водачи винаги са ни съветвали да се оставим на течението. Течението е полето на промяната.

Онова, което не се променя, се разлага и умира. Промяната е танцът и ритъмът на вселената. Да имате еднопосочно намерение, да плувате по течението и да сте необвързан от изхода в едно и също време: това са механизмите на осъществяването на желанията, които оркестрират синхроничната съдба.

Петото прозрение изразява идеята, че всичко, независимо дали е изживяване, начин на мислене или предмет, съдържа в себе си своята противоположност. Всъщност каквото и да имате в момента, добро или лошо, то съдържа своята обратна страна. Например, независимо колко дълбоко сте затънали в депресия, ако определите нейната противоположност - радост или благодарност - и ѝ обърнете внимание, ще видите, че тя започва да расте в съзнанието ви. Като отмествате вниманието си от отчаянието и го поставяте върху щастието, всъщност карате новото чувство да разцъфне. По подобен начин, ако се намирате във висините на екстаза, знайте, че неговата противоположност върви редом с него. Когато имате наум този принцип - че цялото творение се базира на едновременно сътворяване и съжителство на противоположностите — вие можете да използвате качеството на вниманието да извежда на преден план всеки аспект на изживяването, който пожелаете.

Шестото прозрение съдържа идеята, че във всяко нещо има ритмичност. Жизнените цикли предлагат класически пример: зачатие бива последвано от бременност, раждане, растеж, зрялост, смърт и възобновление. Всички неща се случват в определена цикличност. Синхронизмът предполага отчитането, че циклите и сезоните на живота са съгласувани с циклите и сезоните на космоса. Китайската мъдрост гласи: „Пролетни цветя, летен бриз, есенни листа и зимен сняг: да бъдете в пълно съзвучие с тях, е най-добрият сезон в живота ви." Когато се опирате на съзнание, ориентирано към живота и настоящия момент, вие сте в съприкосновение с нелокализираната ви същност, която оркестрира танца на вселената. Когато ритмите ви са в хармония с ритмите на природата, синхроничната съдба върши своите чудеса.

Седмото прозрение съдържа идеята, че за всяко явление има безкраен брой причини, които водят до безкраен брой резултати. Така наречената „причинно-следствена връзка" не е линейна. Ние изследвахме този принцип като „взаимнозависимо едновременно пораждане" - явлението, което ни позволява да използваме синхроничната съдба, за да видим моделите зад всяко събитие.

Според **осмото прозрение**, творческата енергия на вселената намира израз и като сексуална енергия. Всичко, което съществува, се ражда от тази първична енергия. От нея се ражда детето. Чрез тази енергия разцъфтява цветето, узрява плодът. Нищо от сътворението не стои извън този принцип. При човешките същества тази първична енергия се изразява като страст, вълнение и възбуда. Когато сме в досег с нелокализираната си същност, ние изживяваме спонтанно ентусиазъм и вдъхновение. Думата *ентусиазъм* (*въодушевление*) съдържа два корена: „ен" (едно) и „теос" (Бог), който означава, че вие и Бог сте едно, тоест нелокализирана същност. (По същия начин думата *inspiration* (*вдъхновение*), означава „да бъдеш едно цяло с духа".) Вдъхновението, ентусиазмът, страстта и вълнението дават енергия на намеренията ни и по този начин ускоряват спонтанното осъществяване на нашите желания.

Деветото прозрение ни казва, че можем да насочим първичната си енергия чрез силата на вниманието и намерението. Както разбрахме, към каквото и да насочим вниманието си (с което съсредоточаваме тази енергия), то процъфтява. И всичко, от което отдръпнем вниманието си, започва да вехне и избледнява. Вниманието и намерението са ключове към преобразяването било на ситуация, обстоятелство, личност или друго нещо. Сутрите в тази книга са кодове за активиране на намерението и вниманието.

Десетото прозрение носи идеята, че можем да постигнем хармония чрез онези сили и елементи в космоса, които наричаме мъжки и женски. Според философията на херметизма, известна като „принципи на пола", истинска страст може да възникне само ако има равновесие между мъжките и женски сили във вашето същество. Мъжката енергия задвижва качества като агресивност, решителност, действеност и смелост, докато женската енергия може да бъде видяна във вкуса към красотата, интуицията, грижовността, обичта и нежността. Великите творения на изкуството винаги съдържат хармонично взаимодействие на мъжкото и женското начало, или ин и ян. Сутрата *шива шакти* е предназначена да активира хармоничното взаимодействие между мъжките и женските архитипни енергии на вашата нелокализирана същност.

Според единадесетото прозрение вътрешната природа на всяко същество, независимо колко злина съзираме у него, е любовта, и това изконно качество може да бъде разкрито като свалим маската на собствената си любов. Следователно любовта не е просто едно чувство; тя е най-висшата истина в сърцевината на всяко творение. Тя е безусловна и безгранична струи от нас, когато сме в досег с нелокализираната ни същност.

Тези единадесет прозрения са принципите на алхимията, открити в творенията на Хермес Тримегистус, във Веданта и всъщност във всички вековни философии на човечеството. Ако попием тези прозрения, собствените ни вътрешни нагласи, мисли, мечти и чувства в отговор на различни ситуации, ще бъдат много по-широки. Например при пълното ни нагаждане към циклите, ритмите и сезоните на живота, ние никога няма да се чувстваме нещастни или сломени от определена ситуация.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Следната история, разказана в един от най-великите ведически текстове, Чандогия Упанишад, илюстрира по прекрасен начин природата на нелокализираната същност.

Преди хиляди години великият мъдрец Уддалака Аруни изпратил дванадесет годишния си син Светакету при един велик гуру, за да изучи в дълбочина най-висшата реалност. Светакету се обучавал при своя учител в продължение на дванадесет години и запаметявал всички веда. Когато Светакету се върнал у дома, баща му забелязал, че неговият син се държи сякаш е изучил цялата мъдрост на света. И Уддалака решил да зададе на младежа следния въпрос:

- Мой учени сине, кое е онова нещо, което не може да бъде чуто, но прави чуването възможно, което не може да бъде видяно, но прави виждането възможно, което е непознаваемо, но прави познанието възможно, което е невъобразимо, но прави въображението възможно?

Светакету замълчал смутено. А баща му отговорил:

- Ако познаваме една дребна частичка от глината, всички глинени предмети ще ни бъдат познати. Ако познаваме едно зрънце от златото, всички златни предмети ще ни бъдат познати. Разликата между един златен накит и друг златен накит е само в името и формата им. В действителност всички накити са просто злато и всички глинени гърнета са просто глина. Можеш ли да ми кажеш, сине, кое е онова нещо, което може да се опознае, ако познаваш всичко?

Светакету отвърнал:

- Уви, моят учител не ми даде това знание. Ще ми го дадеш ли ти?

- Добре - отвърнал Уддалака, - ще ти кажа. Цялата вселена е единна реалност и тази реалност е чисто съзнание. Чистото съзнание е абсолютното битие. То е Едното нещо, което не може да бъде последвано от Второ нещо. В началото Едното нещо си казало: „Ще се разделя на много неща, тъй че да стана всички зрителни, както и цялата гледка." Едното нещо влязло в многото неща и станало същност на всичките. Същностите на всички неща са Едното нещо и това Едно нещо е дълбоката природа на всичко, което съществува. Това си ти, Светакету. По същия начин пчелите правят мед от нектара на безброй цветя, но когато медът бъде готов, нектарът не може да каже: „Аз съм от това или онова цвете." По същия начин, когато се слееш с своята нелокализирана Същност, ти ставаш едно цяло със Същността на всичко, което съществува. Това е истинската Същност на всичко и ти, Светакету, си тази Същност.

Младежът отговорил:

- Просвети ме повече, татко. Уддалака замълчал, преди да продума:

- Реката Ганг тече на изток. Реката Инд тече на запад. Но накрая и двете стават море, те вече не си казват: „Аз съм Ганг" или: „Аз съм Инд". По същия начин, сине, всичко, което съществува, води началото си от нелокализираната Същност и тази Същност е най-дълбоката природа на всичко. Тя е истинската Същност и ти, Светакету, си тази Същност. Когато тялото вееше и умира, Същността не умира. Огънят не може да я изгори, водата не може да я намокри, оръжията не могат да я убият. Тя е неродена, няма начало или край. Тя е отвъд пространството на пределите и времето и обхваща цялата вселена. Това си ти, Светакету.

- Просвети ме още, татко — откликнал въодушевено Светакету.

Уддалака казал:

- Донеси един плод от дървото ниягорода¹².

Светакету донесъл плода.

- Разтвори го.

Светакету изпълнил, каквото му казали.

— Какво виждаш, сине?

- Дребни семенца, татко. Разчупи едно от тях.

Светакету разчупил дребното семенце.

— Какво виждаш, сине?

- Виждам, че нищо не остана, татко.

— Онова, което не виждаш, е дълбоката природа, от която произлиза цялото дърво. По същия начин вселената прониква от нелокализираната Същност.

Накрая Уддалака помолил Светакету да пусне бучка сол в една кофа с вода. На следващия ден мъдрецът помолил сина си да му върне бучката сол.

— Не мога да ти я върна - отвърнал младежът. - Разтворила се е.

Уддалака помолил сина си да вкуси повърхността на водата.

- Кажи ми как е на вкус?

- Солена е, татко.

- Вкуси от средата и ми кажи как е на вкус.

- Солена е, татко.

- Вкуси от дъното и ми кажи как е на вкус.

- Солена е, татко.

- Точно както солта е локализирана в бучката и разпръсната във водата, така и твоята Същност е едновременно локализирана в тялото ти и разтворена в цялата вселена. Драги ми сине - произнесъл Уддалака, - ти не виждаш своята Същност в тялото си, но без нея виждането не би било възможно. Ти не можеш да схванеш Същността, но без нея разбирането не би било възможно. Ти не можеш да си представиш Същността, но без нея въображението не би било възможно. Обаче, когато станеш Същността и живееш от нивото на тази нелокализирана Същност, ти ще бъдеш свързан с всичко, което съществува, тъй като Същността е източникът на всичко, което съществува. Истина, действителност, битие, съзнание, абсолютното - наречи я както щеш - тя е най-висшата реалност, основата на битието. И това си ти, Светакету. Живей на това ниво, Светакету, и всички твои желания ще се изпълнят, защото от това ниво те няма да са само твои лични желания, а ще бъдат свързани с желанията на всичко, което съществува.

Светакету практикувал всичко, което бил научил, и станал един от най-великите мъдrecи на ведическата традиция.

ЗА АВТОРА

Книгите на Дийпак Чопра са международни бестселъри и класика в жанра. Д-р Чопра е основател на Център за благополучие „Чопра“ в Карлсбад, Калифорния. Посетете неговия уебсайт на www.chopra.com

Ако имате пример от личния си живот за впрягане на безкрайната сила на съпадението, чрез което сте изживели спонтанно осъществяване на някакво ваше желание, и бихте искали да го споделите, моля посетете уебсайта и кликнете на „Спонтанно осъществяване на желанията“. Бих се радвал, ако мога да науча за вашия личен опит. Освен това получавате възможност вашият разказ да бъде публикуван и да спечелите безплатен семинар в Центъра за благополучие „Чопра“. Благодаря ви.

Д.Ч.

¹² Nyagrodia (Ficus bengalensis) е от най-масивните видове дървета в северна Индия. В зряла възраст клоните му са толкова дебели, че могат да подслонят най-едрият птици, без да се счупят. По цвят и текстура кората му е като слонска кожа, а в основата му се образуват хралупи и тунели, където човек може да се подслони от дъжда. Дървото расте както нагоре, така и надолу, образувайки „въздушни корени“ от клоните, които се спускат и самопосаждат в почвата, като по този начин едно дърво може да образува цяла гора. - Б. пр.