

ДЖОН КЕХОУ

КВАНТОВИЯТ ВОИН

или възможностите на подсъзнанието

В
квантовия
СВЯТ

Quantum
Warrior

Benet



ТЕОРИЯ НА
КОГИТАЛНОСТТА

cogito, ergo sum - мисля, следователно съществувам



24-XII-2013

Ally

Джон Кехоу

КВАНТОВИЯТ ВОИН

ВЪЗМОЖНОСТИТЕ НА

ПОДСЪЗНАНИЕТО

В КВАНТОВИЯ СВЯТ

Bentley

Съдържание

| | |
|---|-----|
| БЛАГОДАРНОСТ | 7 |
| Глава 1. СИЛА НА МИСЪЛТА | 9 |
| БЕЛЕЖКИ | 26 |
| Глава 2. СЪЗНАНИЕ | 31 |
| БЕЛЕЖКИ | 48 |
| Глава 3. КВАНТОВА ДЕЙСТВИТЕЛНОСТ | 51 |
| КВАНТОВО ПОЛЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ | 67 |
| БЕЛЕЖКИ | 73 |
| Глава 4. МИТОЛОГИЯ НА КВАНТОВИЯ ВОИН | 75 |
| ДА СТАНЕМ ХОРА | 79 |
| ИГРИ НА МОНОПОЛ И КОСМИЧЕСКА НАДПРЕВАРА | 84 |
| БЕЛЕЖКИ | 89 |
| Глава 5. УБЕЖДЕНИЯ | 91 |
| СЪБИРАНЕ НА ИНВЕНТАР | 93 |
| ФУНДАМЕНТАЛНИ УБЕЖДЕНИЯ | 95 |
| ПЛАЦЕБО ЕФЕКТ | 102 |
| БАЗОВИ УБЕЖДЕНИЯ НА КВАНТОВИЯ ВОИН | 109 |
| 1. Съзнанието, създадо вселената, живее вътре в нас. | 109 |
| 2. Съществуваме и сме едно цяло с енергийната мрежа. | 112 |

| | |
|--|-----|
| 3. Съзнанието | |
| тече и насочва енергията. | 112 |
| 4. Имаме | |
| възможност да постигнем всичко. | 113 |
| ЗАПЕЧАТВАНЕ НА УБЕЖДЕНИЯ | 114 |
| БЕЛЕЖКИ. | 119 |
| Глава 6. АТЛЕТИ НА МИСЪЛТА | 121 |
| ТРЕНИРОВКИ НА УМА | 123 |
| РАЗМИШЛЕНИЕ | 130 |
| БЕЛЕЖКИ. | 137 |
| Глава 7. ИЗТЪКАВАНЕ НА МРЕЖАТА | 139 |
| ОСНОВИТЕ | 141 |
| КВАНТОВА СИНХРОНИЗАЦИЯ. | 144 |
| ОТКРИВАНЕ НА СИНХРОНИЧНОСТ. | 152 |
| БЕЛЕЖКИ. | 158 |
| Глава 8. ПОДСЪЗНАНИЕ | 163 |
| ВИБРАЦИЯ НА УСПЕХА. | 169 |
| СВЕТЛА СЯНКА – ТЪМНА СЯНКА | |
| ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПОДСЪЗНАНИЕТО. | 172 |
| СВЕТЛА СЯНКА. | 173 |
| ТЪМНА СЯНКА | 176 |
| КРИЗА НА СЯНКАТА И ИГРА НА СЯНКАТА | 182 |
| КОЛЕКТИВНО НЕОСЪЗНАТО | 185 |
| УСТАНОВЯВАНЕ НА ВРЪЗКА С ПОДСЪЗНАНИЕТО | 187 |
| БЕЛЕЖКИ. | 191 |

| | |
|--|-----|
| Глава 9. ВСЛУШВАНЕ | 193 |
| МЪДРОСТ НА ТЯЛОТО | 200 |
| ИНТУИЦИЯ | 215 |
| СЪНИЩА | 217 |
| СВЕЩЕНИ РАНИ | 222 |
| ВСЛУШВАНЕ В ЖИВОТА | 224 |
| БЕЛЕЖКИ | 226 |
| Глава 10. СЕДЕМТЕ ДИСЦИПЛИНИ.. . . . | 229 |
| ПЪРВА ДИСЦИПЛИНА: | |
| дебнене на вътрешния диалог | 231 |
| ВТОРА ДИСЦИПЛИНА: | |
| освобождаване от излишното | 236 |
| ТРЕТА ДИСЦИПЛИНА: | |
| събиране моменти на радост, забавление и красота | 242 |
| ЧЕТВЪРТА ДИСЦИПЛИНА: | |
| концентрация | 245 |
| ПЕТА ДИСЦИПЛИНА: | |
| работа върху своя характер | 249 |
| ШЕСТА ДИСЦИПЛИНА: | |
| водене на дневник | 253 |
| СЕДМА ДИСЦИПЛИНА: | |
| оплитане на мрежата | 256 |
| БЕЛЕЖКИ | 259 |
| Глава 11. КВАНТОВОТО ВРЕМЕ | 261 |

| | |
|---|-----|
| КВАНТОВИ ПАРТНЬОРИ ВЪВ ВРЕМЕТО И ПРОСТРАНСТВОТО | 281 |
| БЪДЕЩЕ | 287 |
| БЕЛЕЖКИ | 288 |
| Глава 12. СЪЗДАВАНЕ НА МОДЕЛ ЗА РЕАЛНОСТТА | 291 |
| СЪТВОРЯВАНЕ НА НАШАТА ВСЕЛЕНА | 297 |
| ДУША | 304 |
| ДУХОВЕН ТРУД В ЕЖЕДНЕВИЕТО | 309 |
| ДУША-ТЯЛО | 310 |
| БЕЛЕЖКИ | 320 |
| Глава 13. ЕВОЛЮЦИЯ НА СЪЗНАНИЕТО | 323 |
| ТЕОРЕМА ЗА ЕДНА ДЕСЕТА ОТ ПРОЦЕНТА | 329 |
| МЕМОВЕ | 332 |
| КАКВО Е ВЪЗМОЖНО | 338 |
| БЕЛЕЖКИ | 347 |
| ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА | 349 |

Джон Кехоу

ВЪЗМОЖНОСТИТЕ НА

ПОДСЪЗНАНИЕТО

В КВАНТОВИЯ СВЯТ

Бъдещето на подсъзнанието

2011

БЛАГОДАРНОСТ

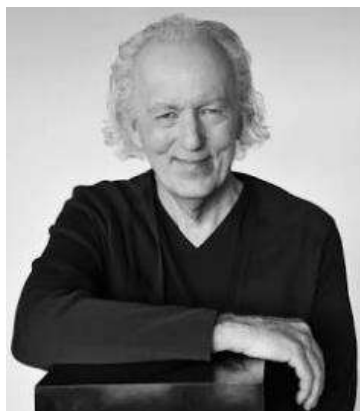
Винаги изпитвам затруднения, когато трябва да изкажа благодарността си на една страница – не защото не знам кого да включа, а защото не знам кого да не включа. Звучи клиширано, но като за писател и човек, отдаден на самопознанието, всяка личност и събитие в моя живот имат свой смисъл и значение. Всеки индивид, който срещам, добавя частица към това, което съм, повлиява възгледа ми за света и заслужава свое място тук.

Да включа ли Алис и Рей – моите масажисти, – които съпреживяваха вълнението или отчаянието ми (в зависимост от писателските ми успехи или неуспехи) седмица след седмица, докато пишех книгата? Да включа ли учителите, интелектуалците, мистиците и пророците, които са ме вдъхновявали чрез книги, учения, лекции, а понякога и чрез приятелството си? Като заговорих за приятелство, да спомена ли многото другари и сътрудници, ставали свидетели на прозренията ми по съдържанието на тази книга, и чиито реакции и идеи са били безценни за мен? А учениците и верните ми читатели по цял свят, които се свързваха с мен през сайта ми и посещаваха специално назначените семинари? Несъмнено на тях също трябва да благодаря за предоставените ми материал и вдъхновение. Да не говорим за извори на духовност, предци и близки – списъкът няма край. Както виждате, източниците, които са ме вдъхновявали и са наливали „вода в мелницата“ на тази книга са доста; мнозина са и хората, които заслужават моята признателност. Изказвам благодарност на всички тях.

Трябва да благодаря и на Дженифър и Рик Реарсто за редакцията, преписа, проверката и подкрепата. Редакторите изваждат на показ най-доброто от автора, така че тяхната роля е твър-

де съществена и тази книга носи отпечатък от усилията им. Благодаря и на Кристин Хуанг и Кейт Мур за дизайна и оформлението на кориците. Накрая искам да благодаря и на съпругата си, която чете първите ми бележки и винаги е безкомпромисно откровена в оценката си. Освен че играе роля на „пръв редактор“, тя ме вдъхновява и зарежда с идеи през всички етапи по създаване на книгата. Мой приятел, любима, партньор и почти неразделен другар; благословен съм, че я има до мен. Благодаря на всички ви!

Джон Кехоу



1

СИЛА НА МИСЪЛТА

Животът е музикален инструмент и трябва да се научим да свирим на него.

Кредо Мутуа

Живеем в необикновено време, когато науката разбулва смайващи истини за вселената. Оказва се, че в нашата вселена черни дупки поглъщат галактики, субатомни частици се свързват помежду си интуитивно, минало и бъдеще се взаимозаменят, а пространството се огъва около физически обекти, които се съдържат в него.¹ Последните физични изследвания показват, че светът се състои от вибриращи енергийни нишки, а измерението, което възприемаме като пространство и време, може да съществува в рамките на вселена с множество измерения, част от гигантска мембрана редом с други дименсии, които тепърва предстои да открием.²

Ако това беше научнофантастичен роман, щеше да е оправдано да го заклеим като чиста измислица, но не е роман; не е и научна фантастика. Една изумителна нова реалност се разкрива пред нас благодарение на най-блестящите научни умове. Това е фантастично откритие – може би най-голямата загадка в света се разплита пред очите ни и ще намери обяснение на нашето

място в цялата схема на тази постоянно развиваща се вселена. Вечният въпрос е: хората просто злополучна грешка на природата ли са – родени от квантовата супа без определена цел и смисъл, – или се нещо много позначимо: с космическа предопределеност, което предстои да бъде разкрито? Множество учени, както и обикновени хора, се вълнуват и водят разгорещени спорове по въпроса; както ще стане ясно обаче, има нови, убедителни доказателства навеждащи на мисълта, че нашето съществуване и самата ни същност крият много повече и надхвърлят и най-смелите ни представи. Парадоксално е, но докато философи и мистици са се опитвали в продължение на хиляди години да стигнат до целта и смисъла на живота, сега науката е тази, която ни помага да разберем кои сме ние и къде е мястото ни във вселената.

Известно ни е, че сме сложни и необикновени същества със съзнание и енергия. Съзнанието и енергията са в динамична симбиоза, но учените съвсем наскоро установиха принципа на действие на тази връзка.³ От известно време физиците са наясно, че материалната реалност е съставена от вибрираща енергия, но малцина са подозирали, че мисълта е също част от системата. Учените винаги са считали, че мисълта няма нищо общо с материята или енергията и ролята ѝ е единствено да интерпретира случващото се около нас; тази гледна точ-

ка обаче е претърпяла драматична промяна и сега мисълта се приема за неделима част от цялата схема. Вече сме наясно, че мисловността играе далеч по-значима роля при създаване на нашата реалност, отколкото някой някога е предполагал.

Плеяда нови открития носят със себе си неврофизиология, квантова физика, теория на струните, дълбинна психология и невропластичност, и това са малка част от доктрините, които изникват и ни помагат да разберем кои сме. Тези нови открития не само стимулират ума, но и обогатяват щедро душата със смайващите проникновения и образите, които разкриват. Ако вникнем в тези открития, те ще ни помогнат да живеем живота си по-далновидно и пълноценно, но огромно количество информация ни залива и не можем да решим откъде да започнем.

От невропластичността, например научаваме, че мозъкът може да бъде пренастройван чрез съзнателно намерение. Дълбинната психология ни учи, че имаме два вида разум и вторият такъв – подсъзнанието – съдържа невидими структури, които отнемат енергия от нас, докато не бъдат разпознати и интегрирани.⁴ Квантовата физика разкрива, че живеем потопени в необятно море от енергия, където всичко е свързано.⁵ Освен това научаваме, че минало, настояще и бъдеще протичат едновременно.⁶ Но още по-вълнуващ факт, и може би най-

велико от направените открития от практическа гледна точка е днешното неоспоримо доказателство, че нашето съзнание е способно да насочва енергията.⁷ Тъй като всичко в познатата ни вселена е енергия, последиците от това откритие са умопомрачителни.

Щастливи сме, че живеем в двадесет и първи век – време на изключителни открития, – тъй като това ни дава възможност да ги използваме по начин, за който предците ни не са и мечтали. Ако имаше методи, чрез които тази информация да бъде сортирана, използването ѝ на практика би довело до поразителни резултати. Буквално всичко е възможно, когато приемем тези теории и заживеем *по квантов начин*.

Изумително е, че когато се обърна назад, осъзнавам че съм прекарал над четиридесет години, отдаден на идеята да проумея разума и да го използвам по уникален, творчески начин. През 1978 г. разработих една от първите системи за овладяване на подсъзнанието и започнах да обикалям света и да споделям тези методи. През 1987 г. написах бестселър, засягащ дейността ми, наречен **„Подсъзнанието може всичко“**.⁸ Методът, който преподавах, представляваше смесица от сила на мисълта със закони на *квантовата реалност*.

Квантова реалност е действителността извън нашите сетива.⁹ Това е невидимата енергийна рамка, която фор-

мира нашата вселена. Тя прави молекулите в стола стабилни, така че можем да седнем на него. Предпоства и определя кога и къде ще има циклон или земетресение. Това е невидимата рамка на всичко, което преживяваме. Неразбран често остава фактът, че нашите мисли и квантовата действителност са изключително тясно свързани. Мисловността, колкото и отвлечено да звучи, направлява енергията. Бидейки наясно с това, притежавате велика сила.

Законите на вселената са създадени в наша полза. Така сме устроени, че да се възползваме от тях. Мозъкът ни – дънната платка на нашето съзнание, – е програмиран да ни помага да боравим с тези закони, предлагайки ни творчески подходи. Проектирани сме да постигнем успех. Сполуката е изначално естество на вселената, доколкото без успешно взаимодействие на законите за енергията и съзнанието, вселената би се разпаднала. А закономерностите, валидни за вселената, са в сила и по отношение на нашия живот, защото ние сме микрокосмос в макрокосмоса – вселена в умален мащаб.¹⁰ Същите закони, които управляват галактиките, ръководят отделните индивиди и нации в качество на неделима част от динамичната се вселена.

Законите на вселената обаче не винаги са лесни за разбиране, особено когато се сблъскваме с тях за първи път. Някои квантови истини за нашата действителност

звучат толкова невероятно, че разклащат самата ни представа за самите себе си и света край нас, но те са подкрепени от последни научни факти и трябва да бъдат внедрени в представата ни за това кои сме ние, ако искаме да бъдем в хармония с вселената.

Все пак най-същественният научен факт от нашата реалност е изключително лесен за разбиране. Всички наши преживявания са съставени от вибрираща енергия. Цялата материална действителност, която виждаме и долавяме, всякакви обекти, като: столове, къщи, дървета, океани, дори и собствените ни тела, при все че ги възприемаме като твърди тела, са съставени от вибрираща енергия. Всичко! Чувства, мисли, убеждения и желания също представляват вибрираща енергия. Това е първичното схващане за нашата действителност.

Вторично схващане е, че мисълта насочва тази енергия. Мисълта и енергията са в непрестанно взаимодействие. Изхождайки от тези две научни истини, можем да започнем творческа работа със силата на мисълта. По-нататък, когато започнем да се обучаваме и практикуваме квантовите техники, ще обмисляме многократно тези истини, запечатвайки ги в подсъзнанието, където те ще се превърнат в резонантни енергийни структури – активни и динамични части от това, което сме. Тези две схващания ще се превърнат в неделима част от нашия квантов модел.¹¹ Те ще са ни от помощ,

когато създаваме успех за себе си. Ще повторя, всеки от нас е проектиран, програмиран да постигне успех и това не бива да се забравя. Законите на вселената са така сътворени, че да опосредстват успеха и ние се чувстваме окуражени да творим и прилагаме тези закони по собствени уникални начини. Вселената намира творчески израз чрез нашия успех.

Когато започнем да работим с квантовите закони, разбираме, че сме едно цяло с енергията. Това разкрива пред нас съвсем нов начин, по който да работим с енергията, и достигахме до извода, че лесно можем да насочваме енергията чрез мислите си. Повечето от нас нямат представа как става това. Тези знания не се придобиват в училище и не са нещо обичайно. Всъщност, ако сме откровени пред себе си, повечето от нас ще признаят, че мислите ни са последното нещо, за което следим. Когато сме будни, не обръщаме внимание на мисловните процеси, които протичат в главата ни относно това как се разгръща логиката, от какво се страхува, в какво се вслушва, какво си казва, какво пренебрегва. През повечето време се храним, разговаряме, тревожим се, надяваме се, планираме, правим любов, пазаруваме, работим и се забавляваме, като почти не обръщаме внимание на начина, по който мислим. Това е много зловещ феномен, тъй като оставяме на заден план една от най-важните и могъщи сили в своя живот.

Силата на разума ни учи как да насочваме мисли към определена цел чрез воля и въображение. Когато в ума си храним представа относно желанията в своя живот, ние вибрираме със специфична енергия. Съзнателно можем да излъчваме всякаква енергия, но по този начин *плетем мрежата*. Ще използваме израза „изплитане на мрежата“ и по-нататък в книгата предвид взаимодействие с квантовата мрежа от енергия. Физиците използват за мрежата от енергия неправилното понятие квантов *вакуум*.¹² Квантовият вакуум ни най-малко не е вакуум – всяка негова част съдържа огромен обем енергия и информация. Терминът *мрежа от енергия* олицетворява по-добър модел, за да представи свойствата на мрежата, служейки и като символ на достижимото. Символите, с които ще се запознаем, притежават своя собствена сила, така че в наш интерес е да се обръщаме към квантовия вакуум по този начин.

Енергийната мрежа прелива от информация и енергия и съдържа в себе си неограничени възможности за проявление. Всеки от нас може да плете мрежата по всяко време, при това съзнателно, т.е. бидейки наясно какви точно действия предприема и с точните последиствия. Например, когато насочим мисли към постигане на успех в живота, тъчем мрежата, увеличавайки вероятността точно това да ни се случи. Всичко във вселената има своя уникална вибрация, която учените наричат

енергиен подпис¹³ и когато ежедневно задействаме тази вибрация чрез упражнения, тази енергия ще изплете мрежата по начин, който да привлече благоприятни обстоятелства към нас. Казано най-просто: привличаме това, към което е насочено вниманието ни.

Естествено, това просто обяснение крие в себе си много повече и не искам да оставям хората с впечатление, че можем да постигнем всичко, което желаем и за което се надяваме, като просто мислим за него, но това е отправна точка, за да разберем уникалната връзка между мрежата от енергия и собственото ни съзнание. Мислите ни са най-могъщите творчески сили в нашия живот. Когато се научим да работим с мислите по квантов начин – отвъд пределите на позитивното мислене – тогава се пробуждаме за съвсем нов живот, изпълнен с мощ и възможности.

Ще ви разкажа за първия път, когато експериментирах с плетене на мрежа с помощта на тази система. Когато споделя с вас тази история, ще разберете какво може да се постигне, когато законите на съзнанието и енергията се използват систематично. Връщам се почти четиридесет години назад. Бях двадесет и осем – девет годишен и си бях построил колиба в горите на Британска Колумбия, където живеех, и опитвах да въведа в ред обширните проучвания за силата на разума, проведени от мен през последните три години. Колибата гледаше към

блато, където бобри си бяха построили бент. Чувах ги как се трудят през нощта, пляскайки с опашки по водата, събирайки кал и клонки за безкрайния процес по строеж и преправяне на водната преграда. Обстановката бе тиха и спокойна – идеална за моята цел. Стараех се да съставя система за силата на мисълта, която лесно да приложа и в моя живот. Цялата информация, събрана до момента, бе чисто теоретична. Нямах истинско проявление на тази сила. Това щеше коренно да се промени.

Въпреки че живеях икономично, парите ми се изчерпиха, така че върших каквото ми попаднеше, за да свързвам двата края – да си купувам най-необходимото за ядене и газ за лампата. Финансовото ми положение беше катастрофално и ето че една нощ внезапно реших, че ситуацията е нелепа. Ако всички въпросни теории за разума и енергията, които бях чел, са истина, то аз съм в състояние да създам каквото пожела в живота си, включително изобилие от парични средства. Или не? Запитах се. И така, реших да предприема нещо, подлагайки тази теория на проверка. Трябва да призная, че взетото решение породих както радостна възбуда, така и безпокойство. Ами ако не се получи? Подобна развръзка би подкопала моето доверие във всичко, в което вярвах. Ако не се получи, тогава по-добре занапред да не губя повече време с подобни въпроси. Разсеях съм-

ненията и зареден с непоколебимост, започнах да прилагам системата за силата на мисълта на практика.

Редно е да доуточня нещо за енергията, преди да продължа с моята история, тъй като това ще ми помогне да обясня защо тази система е толкова могъща. Както вече знаем, всичко притежава своя уникална енергийна вибрация, свой вибрационен подпис. Енергията на увереността например има специфичен вибрационен отзвук, точно както червеният цвят е в различен спектрален диапазон от зеления или синия. Когато вибрираме и излъчваме увереност, ние привличаме тази конкретна енергия. Буквално се превръщаме в такава енергия. Майка, която увлечена играе с децата си, привлича абсолютно същата енергия като бизнесмен, който уверено сключва сделка за сто милиона или атлет, готвещ представянето си, изпълнен с увереност. Въпреки, че обстоятелствата, изискващи увереност, са различни във всеки от случаите, енергийната вибрация е една и съща.

Бидейки наясно с този принцип, реших да привлека енергия на изобилието. Тренирах ума си да мисли за изобилие, откривайки и оценявайки го във всичките му форми. Вместо опити да създам изобилие от пари, с каквито не разполагах, разширих практиката с мисълта, че като привлека енергия на изобилието, ще активирам всякакъв род изобилие, включително финансово. Беше нещо като промъкване през задната врата. Където и да

доловах някакво изобилие – дори изобилие от горски цветя встрани от пътя, – го оценявах и вибрирах известно време с нея енергия, поглъщах я и се понасях на една вълна с нея.

На теория знаех, че ако съм на една вълна с нея енергия, това би могло да привлече изобилие към мен. Или поне така гласяха моите доводи. Забавно е да се връщам толкова години назад, защото на него етап от живота си нямах никакъв непосредствен опит с енергията. Естествено, днес това вече е станало моя втора природа, но тогава бях млад, наивен и изпълнен с надежди – което беше добре, защото подобен вид работа с енергията е радикален подход дори и днес, когато има толкова нови факти, свързани с тази наука. По онова време никой не разбираше защо и дали въобще това работи.¹⁴

Натъкнах се и на откритието, че подсъзнанието не прави разлика между действително и въображаемо; че е готово да приеме каквито и да било внушение и вибрации, излъчвани от мен, и да работи с дадената енергия.¹⁵ Тази практика би могла да превърне енергията на изобилие във физически еквивалент за мен. Или поне такава бе надеждата ми. Започнах ежедневно да се упражнявам да бъда на една вълна с и да привличам енергията на изобилието, където и когато ми се удадеше възможност. Всъщност начинът, по който включих тази практика в живота си, бе доста лесен. Описал съм исто-

рията в книгата си „Подсъзнанието може всичко“, но не в такива подробности и с други примери. Например докато ядях грозде, защото това можех да си позволя, си казвах: *„Виж, имам не просто едно зърно грозде, не две, а изобилие от грозде.“* Когато си го казвах, ми звучеше правдоподобно. Това беше изобилие и аз бях на една вълна с него, макар и единственото изобилно нещо в живота ми към момента да беше гроздето. Бихте могли да изкажете становище, че със същия успех бих могъл да си мисля и: *„Напълно съм разорен и единственото, което мога да си позволя за вечеря е този плод.“* И ще сте напълно прави – това също бе действително; аз обаче разполагах с избор и реших да бъда на една вълна с енергията на изобилието. Правото на избор е могъщо оръжие и с квантовата сила на мисълта, ние съумяваме да го използваме по невъобразими за повечето хора начини. Способността избирайки за какво да мислим, да насочваме мислите си в определена посока, е ключова творческа проява на волята.

Готвех и отоплявах колибата си с печка на дърва. От едната страна имах купчина дърва, които бях нарязал и подредил предварително. Всеки път, когато няколко пъти на ден отидех да взема дърва за печката, си казвах: *„Виж, имам не просто една цепеница. Не някакви две цепеници. Разполагам с изобилие от дърва.“* Когато излезех да се разходя, си казвах: *„Виж изобилието от кра-*

сота наоколо. Дървета, звуци, вода, животни. Навсякъде край мен цари изобилие от красота.“ Когато и да вдигнех поглед към нощното небе, се сещах за изобилието от звезди и галактики, за тяхната безбрежност. Когато ходех до града веднъж седмично, за да си купя своите оскъдни припаси, се вглеждах във високите сгради и си напомнях, че има корпорации-притежатели на тези сгради, радващи се на небивал успех и изобилие. Във въображението си бях едно цяло с тази енергия и вибрирах с това изобилие. Не ламтях сам аз да притежавам сградите, но вибрирах с честотата на изобилие с мисъл за хората, които може би ги притежават, представяйки се подет от в тяхната вибрация на изобилие.

Въпросната практика за привличане на изобилието, дори да изглежда странна на пръв поглед, в крайна сметка не ми костваше никакви усилия. С удоволствие я прилагах многократно през деня. Отнемаше ми няколко мига, когато ми се удадеше възможност. Включих я във всички сфери на живота. Напомнях си, че имам изобилие от приятели, здраве, знания. Практиката за привличане на изобилие се превърна в навик. Всъщност „изобилие“ стана любимата ми дума и я използвах много често. Харесвах ми звукът и чувството, което будеше у мен всеки път, когато я употребявах. На практика, ако следите логиката, бях напълно разорен – без пари, с никакви възможности или идеи как да променя нещата, но

въпреки това вибрирах с честотата на изобилието много пъти на ден. Мислех за изобилие, говорех за изобилие, свързвах се с изобилието. Тогава се случи нещо уникално. То започна да ме навестява.

Най-напред се зароди като идея. Една вечер внезапно осъзнах, че мога да преподавам системата за силата на мисълта на други хора. Концепцията бе кристално ясна и отекваше така отчетливо, че бях непоколебимо уверен в нуждата да се заема точно с това. Първите беседи се състояха в обществени библиотеки, където доразвих идеите си и усъвършенствах умениято да говоря пред хора¹⁶, и тогава, през април 1978 г., наех конферентната зала в най-престижния хотел във Виктория, „Емпрес“, въпреки че не можех да си го позволя (взех пари на заем). Пуснах реклама в местната преса и представих схващанията си пред оживена публика в претъпкана зала. Лекцията ми от четири части, наречена „Динамика на мисълта“, стана невъобразимо популярна на момента и реакциите на публиката бяха изключително позитивни. През първата година беседите ми привличаха тълпи от хора, често над хиляда души. Всички оставаха изумени от новите методи и аз предприех първа от последвалите множество световни обиколки. Парите потекоха като река.

Изминаха пет години от деня, в който напуснах колибата. За втори път обикалям Австралия и съм отседнал в

президентския апартамент на хотел „Шератон“ в Сидни. Тук са гостували Бийтълс при концерта в Сидни. Спомням си тръпката от това да се разхождам из апартамента, представяйки си как те са били там. Състоеше се от просторна всекидневна с огромни френски прозорци, които гледаха към операта в Сидни. Определено бе страхотен, екстравагантен, разточителен, изобилен, прекалено голям за сам човек, и в него момент ме спомоходи мисъл: За пет кратки години бях извървял пътя от колиба в гората – без ток и течаща вода, – до президентския апартамент на хотел „Шератон“ и го бях ангажирал за месец. Цял месец! В него момент ме озари мисълта колко изключителна е системата и как енергията на изобиетието, с която бях решил да се наситя преди пет години, сега се е пропила в мен. Всичко бе протекло неочаквано и по тайнствен начин.¹⁷

Причина да ви разказвам тази история е, че искам да привлека вниманието ви. Целя да осъзнаете, че силата на мисълта не е отвлечено научно понятие за мен. Това е система от техники, която съм прилагал ефективно в живота си с огромен успех и предал на милиони други с книги и лекции. Силата на мисълта работи, защото предлага методи за извличане на полза от известните ни закони на вселената, които всеки може да овладее.

За да познаваме и разбираме вселената, трябва да познаваме и разбираме себе си. Поради тази причина

знанието за вселената, макар и обогатяващо интелектуално, няма да ни помогне осезаемо, докато не опознаем себе си. А има само един начин за това и той е да осъществим връзка с всяко кътче на нашата същност. Чрез квантовата система за силата на мисълта, която при все и осъвременена, изхожда от оригиналната ми идея за силата на подсъзнанието, ние се научаваме да улавяме с телата си, да предусещаме в душите си, да тъчем енергия с умовете си и да овладяваме скритите сили на нашето подсъзнание. Получаваме достъп до всяка частица от себе си и така смисълът на живота се разкрива пред нас.

През 2002 г. прекъснах преподавателска дейност и излязох в отпуск (сабатикъл¹⁸) за три години, през които се посветих на слушане. През него период ментор ми бе една необикновена жена, отдадена на мистиката, която вслушвайки се внимателно, бе проникнала дълбоко в житейските мистерии. Тя сподели много тайни с мен. Ще ви запозная с нея по-нататък в книгата. Слушането ми разкри нови, различни начини за работа с енергията. Благодарение напътствията на моя ментор се научих да усещам енергията и да се свързвам с нея. Това беше нов и могъщ подход за работа с енергията, който не бях използвал преди. Освен това през него период задълбочих връзката с отделни части на своето Аз, пробуждайки по този начин тяло, подсъзнание и душа. Беше забеле-

жително време и ако трябва да обобща преживяното с една дума, тя би била „връзка“. Чрез вслушване открих нещо, което не е тайна и за мнозина преди мен – че сме във връзка с всичко – и когато задълбочих тази връзка, започнаха да се случват забележителни неща. Точно по време на това прекъсване, разработих цял набор нови техники и в главата ми изплува идеята за квантовия воин. Зароди се уникална методология за работа с енергията и съзнанието, и чрез новите техники осъзнах на какво сме способни, когато се учим и живеем по необикновен начин.

БЕЛЕЖКИ

¹ От Айнщайн до Стивън Хокинг гледната точка за вселената непрестанно се разширява. Тези аспекти на вселената са само няколко от множеството интрузивни разкрития на науката от XXI век. Въпреки че има много спекулации за това какво представляват тъмната материя и тъмната енергия, твърде малко е действително известното, поради което предпочитам да не разглеждам тези въпроси. Използвал съм препратки към различни източници в тази книга, но главните физици, на които се опирам относно нейната научна страна, са Стивън Хокинг, Брайън Грийн и Дейвид Бом.

² *Еlegantната Вселена*, кратки епизоди от PBS (*The Elegant Universe*, PBS miniseries 2003).

³ Едва в последния четвърт век научните доказателства потвърждават влиянието на съзнанието върху енергията. Един от стотиците експерименти, които помагат това да се случи, е проведен от Робърт Г. Жан в университета в Принстън.

Резултатите са потвърдени от престижния Национален изследователски съвет на Съединените щати (U.S. National Research Council) през 2000г. Самият експеримент е разгледан в текста.

⁴ Дълбинната психология се фокусира върху взаимовръзките между съзнание и подсъзнание. Терминът се асоциира с развиването на теории и терапии, свързани с трудовете на Пиер Жане, Уилям Джеймс, Зигмунд Фройд и Карл Густав Юнг. Хората, работещи умело със съзнанието са толкова много, че дълбинната психология днес може да бъде причислена към най-вълнуващите и новаторски сфери на научно изследване.

⁵ Всички елементи на вселената са свързани и са части от единно цяло. Това гласи идеята на физика Дейвид Бом, широко възприета днес. Физиките определят този феномен като „взаимна свързаност“.

⁶ Това е един от най-изумителните аспекти на квантовата реалност. Две книги, които разглеждат по-опростено загадъчната природа на времето, са „Представяне на времето“ на Крейг Календер и Ралф Едни (*Introducing Time, Craig Callender and Ralph Edney*) и „Йога на пътуването във времето“ на Алън Улф (*The Yoga of Time Travel, Alan Wolf*). При все наличието на множество научни книги по въпроса, тези две биха помогнали на обикновения читател да разбере нелинеарността на времето.

⁷ Един от ранните експерименти, които установяват връзка между намерение и физическа реалност е проведен от Робърт Г. Жан в университета Принстън през 1979 г.

⁸ Книгата „Подсъзнанието може всичко“ беше издадена за първи път в Нова Зеландия, където бях на екскурзия. Спомням си как разглеждах списъка с бестселъри, който излизаше всяка неделя и констатирах, че книгата ми бе станала номер едно. Започнах да звъня почти на всички, които познавах, говорейки несвързано: „Знам, че Нова Зеландия е мънищък остров в средата на нищото, но тук съм номер едно!“ Последва тираж в Австралия,

където книгата се задържа три месеца в списъка с бестселъри, а след това стана бестселър в още много страни, включително в Съединените щати, като в крайна сметка се продадоха над два милиона копия в цял свят.

⁹ Квантова реалност е действителността, която съществува отвъд петте ни сетива. Това е светът на безкрайно малкото, където субатомните частици преминават в енергия и всички неща съществуват в единно енергийно поле. Квантовата теория, която описва квантовата реалност, първоначално е разгледана от Нилс Бор, а впоследствие я доразвиват множество физици като Дейвид Бом, цитиран в тази книга. Физиците днес прибягват към комбинация от теория на относителността на Айнщайн, квантовата теория и струнната теория, за да обяснят нашата реалност.

¹⁰ Кабалистична постановка (вж. Глава 2, бележка 4).

¹¹ Квантови модели са интерпретациите, които използваме, за да обясним реалността, която преживяваме. В действителност те са избори, защото има много начини да интерпретираме реалността.

¹² Квантов вакуум е това, което учените определят като „първопричина“, от която произтича всичко. Това е енергийният първоизточник на всичко веществено. Както ще видим по-нататък, в тази книга квантовият вакуум ще бъде разглеждан като „вторична причина“, защото първична е съзнанието.

¹³ Специфична вибрационна енергия, която определя и идентифицира всичко във вселената. Всеки обект във вселената има свой собствен уникален енергиен подпис.

¹⁴ Когато започнах да работя с тези принципи в средата на седемдесетте години, имаше много малко научни доказателства, че можем действително да взаимодействаме с енергията по начина, по който аз опитвах. Днес сме щастливци да имаме научни доказателства, че сме способни да направляваме

енергията със своето съзнание. Тази увереност в ефективността на методите ни насърчава да ги използваме активно.

¹⁵ Подсъзнанието ще приеме всички модели, които му представим чрез повторение. Френският психолог Емил Куе (1857 - 1926) е един от първите изследователи, открили силата на това да използваме волята и въображението си съвместно с цел да въздействаме на подсъзнанието. Той постига изключителни резултати със своите пациенти, използвайки тези модели. Понеже ние сме един микрокосмос в макрокосмоса, имаме достъп и можем да насочваме енергията във вселената чрез своите намерения и с помощта въображението си.

¹⁶ Описал съм първия път, когато говорих пред публика, в книгата „Практика на щастието“. Беше катастрофално. Забравих всичко, което щях да казвам, и бях обзет от сценична треска. За щастие, отработих тези първи измъчени опити и в крайна сметка станах много опитен оратор. В началото се молах да бъда толкова добър, колкото е и материалът ми, защото знаех, че той е отличен. Сега се чувствам толкова удобно пред хиляда души, колкото и да говоря с един от тях. Молитвите ми се превърнаха в реалност.

¹⁷ Телевизионният персонаж и филмов актьор Джак Глейсън казва веднъж, че „Всеки трябва да има две съдби в живота си. Едната да може да изхвърли, а другата да задържи.“ Преди никога не бях имал много пари, така че в ранните години ги пръсках необмислено. За щастие, периодът на „лудостта по парите“ продължи само пет-шест години, но бе забавно в същото време, и имам прекрасни спомени. Нека добавя и че имаше много други, които се облагодетелстваха през него период. Мнозина се възползваха от щедрото изобилие.

¹⁸ Замисълът бе мероприятието да продължи две години, но то се увеличи с още една заради сън, споходил ме към края на втората година.

2

СЪЗНАНИЕ

*Умът... малко пространство
побрало големи загадки.*

Далай Лама

През 1955 г. новобогаташът Алваро Паскуал-Леоне извършва редица експерименти в Медицинското училище на Харвард, които не привличат обществено внимание, но заключенията, последвали неговите открития, са удивителни и напълно преобръщат начина, по който възприемаме самите себе си. Паскуал-Леоне събира група доброволци и провежда контролни срещи, на които ги кара да свирят с пет пръста нещо лесно на пиано. В продължение на пет дни доброволците се занимават с това по два часа на ден и след всяко упражнение ги подлагат на транскраниална магнитна стимулация (ТМС), което дава възможност на учените да следят мозъчните им функции. Чрез ТМС се изобразява моторният кортекс на всеки участник и след едноседмични упражнения учените установяват, че възникват нови синаптични връзки. Фактическата дейност – свирене на пиано – пренастройва мозъка. Случаят сам по себе си, макар и интригуващ, не е толкова изненадващ; даже е очакван. Цял куп факти вече свидетелстват, че повтарящи се фи-

зически дейности оказват влияние върху невронната мрежа на мозъка и конкретният експеримент е само потвърждение на направените открития.¹

Изумителни обаче са резултатите от следващия експеримент. Паскуал-Леоне възлага подобно упражнение и на друга група, като този път вместо да свирят на пиано, трябва само да мислят, че свирят. Изпълнявали са точно същата мелодия фиктивно, като ръцете им са седали неподвижни, но са си представяли всяко движение на пръстите, сякаш наистина свирят. Удивително е, но се оказва, че мисловните репетиции изграждат невронна мрежа в същата степен, както и физическите упражнения. Моторните връзки се активизират дори само при процеса по създаване на мислени образи. Въображаемите действия, подобно на физическите такива, предизвикват синаптични промени на ниво кортекс. Самата мисъл за движение на пръстите поражда изменения в мозъка, сравними с онези, които произтичат в резултат от движение на пръстите.²

Това поразително откритие показва, че нервната активност на мозъка и съдържанието на съзнанието са свързани. Важността на това откритие не е преувеличена. Ключовото в концепцията на Паскуале-Леоне е, че мозъкът образува нови връзки, реагирайки на сигнали от обкръжаващата среда и че тези сигнали могат да бъдат *самонасочвани* чрез съзнанието. Подчертавам тази

дума, тъй като способността да пренастройваме невронната си мрежа е от огромно значение. Разкривайки тази истина за нас самите, ние разгадахме код, останал скрит за човечеството през цялото му съществуване до днес. Сега, когато този код е известен и духът е пуснат от бутилката, възможностите, които необикновената връзка между разум и съзнание предлага, са зашеметяващи.

И ако всичко дотук не е достатъчно, мистерията на мозъка отива още по-далеч. Към момента изследователи подозират, че мозъкът сам по себе си е вид холограма.³ Холограмата е обект, който съдържа цялото във всяка една и във всички свои части. При холографията, например, ако запечатаме образ на цвете и разбием фотоплаката на две, няма да виждаме на всяко от парчетата по половин цвете, а две изображения на цялото цвете. Разделете го на четири и ще имате четири части, всяка изобразяваща цялото цвете. Това продължава на същия принцип до все по-малки части и така до безкрайност. С намаляване на размера, картините стават все по-трудно различими, но продължават да съдържат цяло изображение.

Заявявайки, че мозъкът е с холографска същност, имаме предвид, че всяка негова част, до най-последната клетка, отразява или съдържа функциите на целия мозък. Тази възможност се изучава в детайли от невробиологията, но още по-вълнуваща, макар и да изглежда

фантастична, е перспективата, че мозъкът на всеки от нас всъщност може да е холографско отражение на цялата вселена.

Звучи така невероятно, че нямаше въобще да го вземем предвид, ако подобни теории не бяха застъпени в много от най-разпространените религии в света. Еврейската кабала например учи, че всеки човек е микрокосмос на макрокосмоса или „умалена вселена“. Кабала⁴ е мистично разклонение на юдаизма, в чиято сложна система човек и вселена са разделени на десет различни сфери и енергийни източници, които си взаимодействат и създават нашата действителност. Целият процес се нарича „дърво на живота“. Когато стигнем до тези източници и силите, заключени в тях, в наши ръце е ключът към разбиране на самите себе си и космоса. Според това древно мистично учение всички сили, които се съдържат в обширната външна вселена, са поместени и във всеки човек. Ние сме холограмни отломки от космоса и като такива имаме достъп до всичко, което някога е било или ще бъде.

Интересът ми към духовността и метафизиката се зароди преди около четиридесет години, когато се сблъсках с тези озадачаващи учения, изследващи съзнанието. Останах изненадан от голямото количество информация, което големите религии и шамански учения предлагаха за съзнанието. Истината е, че често се налага да

пресяваме догма от истинска същност на учението, но въпреки това задълбоченото разбиране на начина, по който съзнанието си взаимодейства с физическия свят, е забележително, а още по-впечатляващ е фактът, че много от тези учения са на хиляди години. Повечето от най-уникалните духовни традиции, които открих, съдържат изкусни методи за откриване на скрита мъдрост и работа със силите на вселената, макар и често тези послания да са забулени в метафори или притчи⁵. В настоящата книга ще се опираме най-вече на религиозни традиции от сферата на християнството, будизма и кабала. Спрях се на тези три, защото съм най-добре запознат с тях, а и те са в пълно съответствие с квантовия холографски модел. Някои може би биха отхвърлили духовните източници като недостоверни и ненаучни, но те предлагат нова перспектива и по-дълбока степен на разбиране, и ни помагат да разшифроваме мистерията кои сме и къде е нашето място във вселената. В търсене на яснота аз нямаше как с лека ръка да отхвърля съществена информация по въпроса, независимо от източника, особено имайки предвид, че въпросните учения са изключително правдоподобни от квантова гледна точка.

Но идеята за холографското естество на вселената вече не се изтъква само от различните религии. Много учени следват тази насока. Неврологът Ричард Рестак, автор на бестселъра „Мозъкът“, по който е направена и те-

левизионна поредица, е твърдо на мнение, че „холограмата е не само възможен, но в момента е може би най-добрият ни модел за функциониране на мозъка.“ Рестак, подобно на много други учени и изследователи в нея област, благоговее пред способностите на мозъка и това е напълно оправдано. „Дънната платка“ на нашето съзнание – човешкият мозък – е изумителен шедьовър. В познатата ни вселена няма нищо по-сложно и заплетено, а способностите му са все още в процес на изучаване. Много далеч сме от осъзнаване на неговия потенциал. Знаем само, че мозъкът е част от нашата система с цел реализиране на максималния капацитет и постигане на пълна ефективност.

За да разберем механизма на действие на нашия мозък, започваме с изследване ролята на невроните при развитието му. Невроните пренасят информация и без тях мозъкът не би могъл да функционира, така че природата се е погрижила за това и той започва да произвежда огромно количество неврони скоро след зачатието. Звучи неправдоподобно, но до седмата седмица от бременността, новооформеният мозък, който расте изключително бързо в ембриона, произвежда 500 хиляди неврона в минута. Почти навсякъде в мозъка се формират функционални връзки.

При раждане мозъкът съдържа около сто милиарда нервни клетки, всяка от които сто милиарда клетки се

свързва с още хиляди неврони, понякога дори стотици хиляди. Когато напускаме утробата, приблизителният брой новосформирани връзки е сто трилиона. Ученият Джералд Еделман твърди, че само в мозъчната кора има тридесет милиарда неврона, които са в състояние да осъществят милион милиарда синаптични връзки.⁶ Не е изненада, че човешкият мозък често е описван като един от най-сложните познати обекти във вселената и има причини да вярваме, че много от функциите му тепърва предстои да бъдат открити.

Това свързване на милиони неврони във функционални вериги намира израз в максимата: *„Неврони, които се активират, се свързват“*. Този принцип е известен като правило на Хеб и е един от ключовите елементи за осъзнаване невропластичността и силата на разума.⁷ Ще оценим способността на мозъка да се настроява (*да се самовъзстановява*) по иновативни начини, когато включим тези процеси в квантовите техники за сила на разума.

Доскоро способността на мозъка да се пренастроява по уникален, нов и креативен начин беше пренебрегвана от научната общност, главно заради недостатъчното количество информация защо и как точно се случва това. Драматичната промяна през двадесет и първи век предизвика у неврофизиолозите и невробиолозите напълно оправдано въодушевление от напредъка и потенциа-

ла на невропластичността. Откриваме, че практиките на невропластичността в комбинация със законите на квантовата действителност разкриват пред нас нови неподозирани възможности.

Невропластичност в дума с респектиращо звучене, а всъщност описва изключително прост процес. Касае способността на невроните непрестанно да създават нови връзки. Невропластичността, по своята същност, представлява процес, при който мозъкът се самонастройва и пренастройва.

В действителност, Зигмунд Фройд пръв изказва предположение за невропластични способности на мозъка и прави подробна разработка на нея тема. През 1895 г., повече от петдесет години преди известното правило на Доналд Хеб да види бял свят, Фройд борави с понятията синапси и връзки между тях, и пише статии относно промените, настъпващи у нас вследствие това, което учим, преживяваме и програмираме в себе си. Този факт не е много популярен, но Фройд всъщност прави първи крачки в професионалното си поприще като неврофизиолог в лаборатория и започва частна практика, само за да издържа себе си и своето семейство. По ирония на съдбата, ако лабораторната дейност беше по-добре платена и той бе останал на първоначалната си работа, може би никога нямаше да създаде удивителните си трудове за несъзнаваното.⁸ Все пак схващането на Фройд за нев-

ронните връзки оказва значим отпечатък върху начина му на мислене и служи за основа на психоаналитичните му методи, разработени по-късно.

Изумителният процес по свързване на невроните тече с пълна сила при всички етапи от формиране на ембриона. А с напускане на утробата, започва друг набор динамични процеси. Оформянето и настройването на мозъка ни се повлиява от обкръжаващата среда и по този начин се задейства процес, който в крайна сметка определя нашата индивидуалност. Синапси и неврони се създават, но те могат и да се разграждат. Изчислено е, че двадесет милиарда синапса биват разграждани ежедневно в прехода от детство към юношество.⁹ Кой сигнал се запазват и кои биват елиминирани зависи изцяло от това има ли активност в невронните мрежи. Оцеляват само дейните. Връзките, които се използват, укрепват и стават неделима част от невронната мрежа на мозъка, а неизползваните закърняват и биват разграждани.

Развитието на нашето съзнание се подпомага от серия биологични и интерактивни промени. Интелектът ни се развива чрез изследване и взаимодействие с обкръжаващата ни среда. Всяко взаимодействие води до промяна в разбирането, тласка ни към нови, непредсказуеми преживявания, които на свой ред биват обработ-

вани и асимилирани. Чрез това неспирно движение напред, интелектът ни се развива.

В книгата си „Развиващият се разум“, Даниел Сийгъл пише: *„За развиващия се мозък на детето обществото предоставя най-важните преживявания, повлияващи генетичната проява и по този начин определящи начина, по който невроните се свързват помежду си и създават неврологични пътища, опосредстващи умствената дейност.“*¹⁰ Обкръжаващата среда ни предоставя не само преживявания, но при обработка на тази информация води до ефективно изграждане на връзки в мозъка. Всяко ново преживяване бива регистрирано в него, при което настройва и пренастройва неврони, докато нашето развиващо се съзнание интерпретира и обобщава всяко събитие. Тази вътрешна плетеница от неврони, които се възбуждат и синапси, които се свързват и формират вериги, се управлява от сигнали, които мозъкът получава посредством нашите преживявания. Всяко ново събитие се интерпретира и включва в системата.¹¹

Оформянето на съзнанието е необикновен процес. То се развива в безбройните ежедневни случки. Мозъкът е надарен със способност бързо да извлича невъобразимо голямо съдържание, по време на който процес формира поведението ни и нашите убеждения.

Проектирани сме така, че да изстраваме и укрепваме с всяка случка, било то рутинна или паметна. Безкрайният поток преживявания – хора, успехи, несполуки, катастрофи и триумфи – всички имат своя роля за развитието ни. У нас се натрупва огромен капацитет за иновация и промяна, който потенциал е движеща сила, тласкаща ни към нови и различни обстоятелства в търсене на възможности да изявим творческа мощ. Подобен сложен процес по събиране на информация изгражда това, което наричаме свой инвентар. Още по рождение имаме заложена склонност изразявайки себе си, да трупаме инвентар. Въпросното събиране на инвентар продължава през целия ни живот. И никога не спира.

Разнообразието на обкръжаващата среда и начините, по които тълкуваме случващото се с нас, ни прави такива, каквито сме. Всеки от нас притежава колективно неосъзнато¹² и колективна мъдрост, наследена от предците ни, докато собственото ни съзнание, което мисли, взема решения и е интроспективно, е уникално творение на самото себе си и това е природен закон. Писано ни е да бъдем уникални.

Нашите отношения – на физическо и психологическо равнище – демонстрират ментален модел с формирани и закодирани нашите схващания. Ценностите и убежденията, които наблюдаваме у родителите си и хората, които се грижат за нас, се превръщат в ранен, мощен

стимул и често се усвояват, ставайки част от нашата система. Ние не просто отразяваме нашата система, но и нещо повече – това какви ще станем се определя от начина, по който тълкуваме своите преживявания. Силата на внушението е огромна през този ранен етап от нашето развитие. Приемаме това, което виждаме, особено ако стимулът има многократна проява. Отпечатъкът върху детето когато му кажем, че е глупаво, грозно или смешно, е дълбок и се превръща в подсъзнателен модел. Доколкото вътрешно сме наясно, че сме необикновени, шокът да научим, че сме глупави, лоши, не можем да рисуваме, смешни, странни или да приемем никакви други отпечатыци на неща, които по погрешка сме включили в инвентара си, за нас е двоен. Много от нашите ограничения днес се коренят в погрешно програмиране на ранен етап.

Подобни вредни послания се внедряват в мозъка ни и възниква проблем – голяма част от нещата, които приемаме за истинни и точни, се оказват некоректни и ограничаващи, и въпреки това стават част от заложената в нас програма. Новосформираното ни съзнание, жадно за информационни модели попива всичко, на което се натъкне, а погрешните схващания и вредни модели са неизбежен шум по веригата на основния процес, трансформиран в активни елементи от това, което наричаме *наш модел на действителността*.

Понятието модел на действителността касае начина, по който умът интерпретира реалността въз основа понятия за него схващания. Нашият модел на действителността е това, което ѝ придава смисъл в нашите очи; всеки от нас поддържа свой собствен модел. В моделите ни неминуемо присъстват прилики, но всеки интерпретира по уникален начин което и да е житейско преживяване. Някои модели не са функционални и влекат след себе си проблеми, тъй като актуализацията им протича в движение. Например ако даден човек вярва, че не му се случва нищо хубаво или че животът е изпълнен с трудности и разочарования, той не само че винаги ще гледа от тази камбанария цялостната картина събития, но тези му убеждения ще създадат вибриращ енергиен модел, който ще привлича точно тези обстоятелства към него. Други хора имат изключително вдъхновяващи, зареждащи и силно градивни модели на действителността, които също повлияват случващото се с тях. Първоначално всички наши модели на действителността се създават несъзнателно, при което ние все още сме ненаясно с процесите, протичащи в нас; идва момент в живота обаче, когато се пробуждаме относно това кои сме, и задвижваме процес на активно пренастройване на вериги в мозъка по нови, космически, фантастични начини.

Докато събираме инвентар и формираме модел на действителността, в мозъка ни се оформя тъкан от невронни връзки, тъй като той абсорбира цялата достъпна информация. Тук обаче работи още една скрита система, която повечето учени пренебрегват; психолозите обаче я познават твърде добре. Успех, победа и предателство, болест и разочарование се преплитат в подсъзнанието с помощта на невидим космически тъкачен стан. Подсъзнанието обобщава, отсява и прави своите заключения, като по този начин създава собствен инвентар и модел на действителността. Както се оказва, ние имаме два разума с два различни модела на действителността – съзнателен и подсъзнателен. Това е впечатляващ развой на събития, с които в повечето случаи не сме запознати. Инвентарът на подсъзнанието ще ни заинтригува силно, когато поемем по пътя на себепознанието, тъй като оказва влияние на всяка сфера от живота ни. Ще се занимаем с този въпрос в детайли по-нататък в книгата.

Някои деца стават уверени, други – плахи и страхливи, – и това се определя не само от преживяванията им, но и от начина на тълкуване на събитията на съзнателно и подсъзнателно ниво. Едно малтретирано дете може да стигне до извода, че животът е опасен, да се почувства недостойно и да изпрати тези импулси към мозъка си, настройвайки го по този начин. Друго дете може да

преживее провал или драматичен инцидент и това да остави у него спомен, който да доведе до чувство за безнадеждност и отчаяние. Странно е, но същото стечение на обстоятелства при друго дете може да остави отпечатък на решителност и изгарящо желание за успех. Как се стига до една или друга развръзка остава загадка, но всяко съзнание обработва преживяванията по свой уникален начин.¹³

Доскоро се считаше, че невронната активност и изграждането на нови връзки приключва в ранния пубертет.¹⁴ Това убеждение е било разпространено до 1990 г., когато ученици от няколко институции¹⁵ разтърсват изоснови неврофизиологията с откритието, че има втора основна фаза на активност непосредствено преди пубертета и още една след навършване на двадесет години, когато невронната мрежа търпи още една пренастройка.¹⁶ Днес сме наясно, че мозъкът ни е непрестанно в действие. Теорията, че мозъкът на възрастен човек не се променя, е толкова остаряла, че д-р Норман Дойджи, автор на „Невероятният мозък“, описва ситуацията така: *„Тази теория е не просто погрешна, а грандиозно погрешна.“*¹⁷

Изследванията показват, че мозъкът на възрастни индивиди запазва изключителните си способности за невропластичност и изграждане на невронни връзки през всички етапи от живота. Постановката е обнадеждава-

ща. Означава, че можем да пренастройваме мозъка си, когато пожелаем.

Природата залага във всяка нова мозъчна система (не само у хората) максимален потенциал. Необикновено голямо количество информация може да бъде заложено в зачатъчните мозъчни системи. Повечето животински видове притежават сложно програмирана информация за света, с който ще влязат в досег и благодарение на това знаят как да се движат успешно и адаптират към него свят. Когато се сблъскат с обкръжаващата ги среда, вродените им програми бързо се задействат. Да вземем за пример съомгата. В миниатюрния ѝ мозък е заложено знание за магнитните линии и силата, която обкръжава земята, и тя се движи благодарение на това си знание. Когато усети вътрешен повик да хвърли хайвера си, съомгата намира пътя на хиляди километри през океана и после на хиляди километри през реки до самия поток, където се е родила, и точно там хвърля хайвера си. Получава достъп до тези карти на света чрез програмираното в нейния мозък.

Подобен е случаят с пеперудата монарх. Тя мигрира всяка есен на хиляди километри от североизточна Америка и Канада до територии в централно Мексико, където презимува. Пеперудите монарх, родени три до пет поколения след първата генерация, летяло на юг, намират безпогрешно място, което не са виждали никога

преди. И не само намират мястото, което са обитавали предшествениците им, но често и дървото, на което са кацали.

Други видове животни, птици и насекоми проявяват най-различни, пак така забележителни способности. При което всяка една е така съобразена, че да им помогне да се справят в средата, сред която ще попаднат. Ние хората, като част от природата, също сме настроени за своята среда по уникален начин, но излиза наяве, че нашата среда крие далеч повече, отколкото сме подозирали първоначално. Не става дума само за физическия свят, който виждаме и докосваме; сега долавяме наличието на многобройни честотни области отвъд време и пространство. Природата, която програмира във всеки вид максималната му ефективност, е вградила у нас обширен, уникален код, чиято цел надхвърля способността да живуркаме, да отглеждаме деца и търсим лично щастие, независимо колко важни са тези дейности за нас. Тепърва се заражда подозрение, че имаме генетично заложили пространни космически програми, както и сили, надхвърлящи и най-смелите ни представи. Вече става ясно, че самите ние вероятно сме космически създания и в нас са програмирани съдба и сили, за които тепърва ще правим догадки, и точно сега е моментът, в който това се разкрива пред нас.

БЕЛЕЖКИ

¹ Norman Doige, *The Brain That Changes Itself* (New York, Penguin Group, 2007), 196-200.

² Doige, 201-203.

³ Създадена през 1947 г. от физика Денис Габор, холограмата се прави чрез използване на лазер, за да се запише и по-късно възпроизведе обект. Той се появява като триизмерен образ, подобно на дигиталното кодирани звукозаписи, които възпроизвеждаме по-късно.

⁴ Като древна еврейска мистична традиция, Кабала се характеризира с вярвания относно природата на божественото, произхода на душата, ролята на човешките същества. Думата кабала произлиза от иврит и означава „каквото се получава“ или „от традицията“.

⁵ Притчите са създадени, за да покажат или да ни научат на някаква истина, религиозен принципи или морален урок. Те са общоприет начин за обучение в древни времена. Тъй като сложните истини могат да бъдат разгледани в кратки епизоди, във всяка притча има слоеве на осмисляне и прозрения, които изискват по-дълбоко вникване и интерпретация, за да бъдат напълно изяснени. Това е почти забравено в днешния ни подход към тези притчи. Най-често те са или приемани буквално, или биват считани за прекалено опростени. А този подход не може да даде на читателя дълбочината на разбиране, поради която са замислени притчите.

⁶ Doidge 294.

⁷ Популярната фраза „Неврони, които се активизират, се свързват“ е перифраза на „Когато аксон от клетка А е достатъчно близо, за да възбуди клетка Б, и продължително и настойчиво участва в активирането ѝ, протича своеобразен процес на растеж или метаболитна промяна в едната или в двете клетки. Това може да означава например, че действието на клетка А, като

активатор, се увеличава“. (D. O. Hebb, *The Organization of Behavior: A Neuro-psychological Theory*). Сред първите, които предполагат, че мозъкът има невропластични способности, е Зигмунд Фройд. Той описва феномена, наречен *пренасяне*, който наблюдавал при своите пациенти. Феноменът се изразява в това, че считани за забравени спомени могат да се проявят отново като действия. Пациентите сякаш „заравят“ тези спомени и преживявания. Зигмунд Фройд първи предполага какво може да значи идеята зад закона на Хеб „Неврони, които се активизират, се свързват“.

⁸ Doidge, 222-225.

⁹ Daniel Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (New York: Guilford Press, 1999), 20.

¹⁰ Пак там.

¹¹ Системата е свързана с динамиката както на съзнанието, така и на подсъзнанието като източници за събиране на информация и формиране на моделите ни за света.

¹² Колективното неосъзнато съставлява опит отвъд съзнателното наше възприятие, оказващ голямо влияние върху поведението ни. Засяга част от ума, която рядко намира израз на ниво съзнание. Проявява се отвъд съзнателно възприеманото от нас, но повлиява нашето поведение.

¹³ Съпругата ми имала травматично събитие на 5 годишна възраст. Била оставена в магазин за играчки; наблюдавала през прозореца как родителите, братята и сестрите ѝ си заминават с колата без нея. Чувството, че е изоставена може да е било усвоено от нея по множество начини. Скоро след тази случка жена ми взела съзнателно решение да бъде „толкова талантлива и значима“, че родителите ѝ повече никога да не я изоставят. Това впоследствие ѝ помогнало да постига успешно всичко, с което се захване. Изключително надарена личност е и тази случка

всъщност станала главна причина за всичко, което представлява сега тя.

¹⁴ John Bluer, *The Myth of the First Three Years: A New Understanding of Early Brain Development and Lifelong Learning* (New Jersey: Simon and Schuster, 1999).

¹⁵ Някои от тези ученици са Хелън Невил от Университета в Орегон, Филип Шейвър от Калифорнийски университет и Ричард Дейвидсън от Университета в Уисконсин.

¹⁶ Sharon Begley, *Train Your Mind Change Your Brain* (New York, Ballantine Books, Random House, 07), 112-113.

¹⁷ Doige.



КВАНТОВА ДЕЙСТВИТЕЛНОСТ

*Всеки, който не е шокиран от
квантовата теория, не я е разбрал.*

Нилс Бор

При квантовата действителност всичко, което смятаме, че знаем и разбираме за света, в който живеем, се обръща с главата надолу. В квантовия свят вече не съществуваме по начина, по който сме свикнали да се възприемаме, а се трансформираме в енергийна система, в която всяко нещо е свързано с всичко останало. Това е свят на единство, взаимосвързаност и пулсиращи енергийни полета. Законите на времето и пространството са заменени от други, които често ни се струват алогични. Истината и чудото на нашата действителност са по-сложни и мистериозни, отколкото бихме могли да си представим, а още по-удивително в квантовия свят е, че енергията откликва на силата на нашите мисли.

Съвсем доскоро науката обясняваше нашата действителност чрез две различни теории – теория на относителността на Айнщайн и квантовата теория¹. Никоя от двете доктрини не би могла сама по себе си да разтълкува случващото се във вселената, така че бяха използвани и двете, при все че се намираха в известно противобор-

ство помежду си. След това, през 1980 г., на сцената с гръм и трясък излезе теорията на струните² и обедини тези две гледни точки. Според теория на струните съществуват повече измерения от тези, в които битуват ваие и паралелни вселени, които сложна и изящна композиция от вибриращи струни енергия държи заедно. Дотук добре, но проблемът е, че са налице пет различни теории на струните, всяка от които налага свои, често противоположни на останалите, схващания. В областта на теория на струните царяха разногласия и противоречия. Нещата претърпяха радикална промяна през 1995 г., когато Едуард Уитън – сочен от мнозина като най-великият жив физик, – смайва колегите си с така наречената от него „М-теория“³.

Никой не е категоричен за ролята на буквата М. Някои предполагат, че е абревиатура на мистерия или матрица; неколцина дори считат, че Уитън е проявил чувство за хумор и М е обърнат инициал W на името му (Witten). Смят Уитън отказва да разкрие повече. Това, което всъщност прави, е обединявайки предлаганите от различни теории на струните модели, да направи заключение, че вероятно живеем върху гигантска мембрана в пространство с множество измерения – далеч повече, отколкото се е считало първоначално. Единадесет, за да бъдем точни, при което по-големият брой измерения ни дават по-голяма степен на свобода и повече възмож-

ности. Идеята определено е поразителна. Първоначално на човек му се струва твърде дръзко, за да повярва, но това е последна дума на физиката, подкрепяна от най-големите научни умове на планетата.⁴

Теория на струните и квантовата теория разкриват, всяка по своему, действителността такава, каквато е, но квантовата теория най-напред отправя предизвикателство към нашите предположения, а квантовата механика преобръща начина, по който възприемаме нещата. Квантовата теория променя начина, по който гледаме на материалния свят. Старият класически модел на физиката, съществувал преди възникване на квантовата теория, е изграден на база триста годишната Нютонова парадигма, при която материални обекти, малки и големи, си взаимодействат, и всичко може да бъде обяснено на база причина и следствие. Количествен модел описва как вселената се разгръща с математическа прецизност. Но когато преди седемдесет години се появява квантовата теория, всичко се преобръща и моделите, които дотогава привидно разясняват как функционира вселената, се оказват измислица. Новият модел обаче далеч не е така лесен за разбиране, както старият, и идеята, представяна от него, първоначално ни се вижда странна и дори алогична.⁵

Например оказва се, че субатомните частици, за които се предполагаше, че представляват миниатюрни взаи-

модействащи си материални формирвания, подчинени на известните ни физични закони, се държат по коренно различен начин. Първо, имат двойствена природа и се проявяват ту като частици, ту като вълни. И второ, при тях се наблюдава загадъчна свързаност, известна като „нелокалност“, което прави възможна появата им почти навсякъде.⁶ Субатомните частици наподобяват хамелеон: понякога са вълни, друг път частици, така че съвременните физици започнаха да ги наричат „кванти“, което предполага и двете свойства. Те не са на едно и също място в един и същ момент: всеки квант е едновременно „тук“ и „там“ и е възможно да се показва на произволно място в пространството и времето. Още по-странен изглежда фактът, че преди да бъдат измерени или наблюдавани, квантите нямат определени характеристики; вместо това съществуват в няколко състояния по едно и също време. Единственият случай, при който квантите изглеждат като частици е, когато ги наблюдаваме. Подложени на наблюдение (чрез сложни научни експерименти), квантите замръзват във форма, която ние наричаме частица, но когато не ги наблюдаваме, отново се трансформират в енергийни вълни.⁷

Наистина е удивително. Най-малките съставни части на физическата действителност нямат определено местоположение, а съществуват като вълни от енергия под странна форма на възможности, разпръснати из реше-

тъчната система на цялата вселена. Невероятно е, но изглежда нашата мисловност пробужда квантите за живот и ги преобразява в „материални същности“. По някакъв загадъчен, алхимичен начин, нашето съзнание действа като катализатор и трансформира квантови вълни в квантови частици. И точно нашето съзнание, докато си взаимодейства с енергийната мрежа, създава действителността такава, каквато я виждаме.

Това откритие разтърси научната общност. Разполагайки с новата информация, трябваше да преосмислим всичко. Внезапно съзнанието стана много по-интересно за учените и бе редно да намери своето обяснение. Не само това – оказа се, че то е основен играч в цялата схема на действителността. Това беше доста сериозен обрат на събитията, тъй като доскоро учените държаха мисловността далеч от законите на физиката и встрани от развоя на събитията. Сега откриваме, че тя не само прониква в този квантов свят, но и взема дейно участие. Постановката е революционна но това, което най-силно ме интригува от случващото се с физиката днес е, че сме на ръба съзнанието най-сетне да бъде признато за енигматичното липсващо звено в търсенето на Светия Граал на всички науки – теория на всичко.

Апологетите на теория на струните и квантовата физика десетилетия наред издирват модел, който изцяло да обясни свойствата на всички известни явления, но

безуспешно. Все пак ако добавим законите на мисловността към познатите закони за енергията и материята, крайният резултат е нещо изключително. Не само аз съм на това мнение. Много хора от научните кръгове вече изказаха предположение, че мисълта е най-неуловима и всемогъща сила във вселената. Сега знаем, че си взаимодействаме с реалността по безчет начини и необятният ѝ потенциал е все още в процес на изучаване.

С това, което към настоящия етап ни е известно за силата на мисълта, все още сме много далеч от разбиране на пълния ѝ потенциал. Ако се окаже, че всъщност мисловността е липсващата брънка, а има многобройни сведения в нея посока, това би обяснило много от загадките, които се изплъзват на академичните кръгове.

За науката това да признае, че мисловността играе ключова роля и формира случващото се с нас, бе промяна на парадигмата; трансформация, която на повечето от нас тепърва им предстои да въведат в своето ежедневие, защото ние все още се държим сякаш заобикалящата ни „външна“ действителност е отделна и независима от нас. Трябва да направим опит да влезем в крак с науката променяйки начина, по който възприемаме себе си.

Всичко, което преживяваме в живота си и приемаме като нещо извън нас, се случва вследствие взаимодействи-

вие между съдържанието на ума ни и динамиката на квантовото енергийно поле. Мисъл, чувство, интуиция, желание, надежда, страх, молитва, визуализация – не става дума просто за наши вътрешни психологически процеси. Това са действителни енергийни сили, пулсиращи из цялата мрежа от енергия във вселената и предизвикващи отговорен ефект.

Добре е да разбираме нещо принципно, но как точно се случва всичко? Физикът Дейвид Бом – последовател на Айнщайн и един от пионерите в квантовата физика, – има единна теория за разума и материята, с чиято помощ може да се изясни спорната ситуация. Бом вижда света като „неделимо цяло“. Вселената е обширна мрежа за енергиен обмен с основна подструктура, съдържаща всички възможни форми на материята. Вселената не е някакво сляпо, механично стечение на обстоятелства, а отворена, интелигентна, целенасочена система, която черпи полза от сложен процес с обратна връзка между организмите и самата нея. Обединяващ механизъм е обменът на енергия и информация, протичащ едновременно навсякъде.

При него модел ние сме в постоянен обмен на информация и енергия с цялото квантово поле. Това ни дава дълбоко прозрение за нас и вселената, в която живеем. Внезапно осъзнаваме, че способността ни да работим в тази система по иновативен и творчески начин е

много по-дълбока, отколкото сме си представяли. Този модел предполага, че разделение между вселената и нас не съществува. Всичко е взаимосвързано, всички сме едно цяло. Точно това ни повтарят мистиците от векове, а сега науката го потвърждава.

След като мисловността бе призната с недомълвки за съществен фактор в квантовото поле, а нека бъдем откровени, мнозина отричаха и се съпротивляваха срещу направените открития, учените започнаха да си задават въпроси за това колко силно е влиянието и какви са границите му. Това търсене накара физика Робърт Дж. Джан, декан на Школата за технически и приложни науки към Принстънски университет, да проведе щателни тестове, които да не оставят място за двусмислие или случайност.⁸ За целта той сформира Лаборатория за инженерни изследвания на аномалии към Пенсилвански университет, която става известна като PEAR (ЛИИА).

Бренда Дюн, чиято специалност е психология на развитието към Университета в Чикаго, уважавана заради работата ѝ в областта на мисълта, е наета като асистент при тези експерименти. След разглеждане на всички възможни варианти, решават да използват генератор на случайни събития (ГСС). Тази машина генерира произволни бинарни числа, съставени от нули и единици. След това участниците правят опит да повлияят резултатите на машината. По време на експеримента от всеки

участник се иска да се концентрира и да поражда мисловни намерения, представяйки си повече единици в даден сегмент, повече нули във втория и да не влияе върху третия. Сесиите обичайно са с продължителност тридесет минути, през което време се получават до милион съвпадения. Още след първите резултати учените стават свидетели на нещо изумително. За пръв път при строго научни процедури те виждат доказателство за силата на мисълта в действие. За период от дванадесет години ЛИИА събира най-обширната база данни, съществувала някога, за мисловното намерение. Чрез процес, наречен мета-анализ, екипът на ЛИИА съчетава всички експерименти с ГСС и стига до заключение, че шансът за успех, когато се разчита на случайността, е над един трилион към едно.⁹ С други думи, съзнателното намерение оказва влияние върху резултатите от машината. През 2000 г. престижният Национален съвет за научни изследвания на САЩ след като преглежда всички данни от ГСС заключава, че тези опити не могат да бъдат обяснени със съвпадение. Става дума за нещо друго. Резултатите са ясни. Мислите и намеренията ни оказват влияние върху физическия свят по много реален и отчетливо доловим начин, което квантовата действителност предсказва.

Сега, когато разбираме, че мисловността е част от квантовото поле и е в постоянно взаимодействие с него,

изниква друг фундаментален въпрос, а именно: какво точно представлява съзнанието и откъде произлиза? От квантова гледна точка налице са неопровержими основания да предположим, че мисловността присъства в цялата вселена и е заложена във всяка нейна част, независимо колко дребна или привидно незначителна е, и че това съзнание, включително нашето, се свързва към цялото и произтича от същия първоизточник или космическото съзнание-майка, което присъства откакто свят светува. Авторитетният нобелов лауреат Джордж Уолд споделя същото схващане. *„Разумът – заявява той – не е издънка вследствие на еволюцията; той е съществувал винаги.“*¹⁰

Мисловността, колкото и богохулно да звучи, може би предхожда големия взрив. Някои членове на научната общност надават вой, когато стане дума за тази теория и твърдят, че няма доказателства в нейна подкрепа; мога само да заявя в отговор обаче, че няма доказателства и за обратното. Оказва се, че мисълта е по-голяма загадка, отколкото първоначално сме предполагали. Какво представлява и откъде произлиза са въпроси, които вълнуват както учени, така и мистици; засега обаче никой не е намерил задоволителни отговори.

С разширяване на разбирането ни за мисловността, се заражда ново схващане за вселената. Съвременните научни модели във връзка с появата на вселената се

придържат основно към теорията за големия взрив, според която нашата вселена възниква преди около 13.6 милиарда години, когато гигантска експлозия привежда космоса в движение. Няма явна причина да опитваме да оборим тази теория. Все пак някак си удобно се избягва слабото звено в нея за това как нашата вселена е възникнала от нищото.

Физикът Алън Гут от Масачузетски технологичен институт е на същото мнение.¹¹ „Това е проблем,“ признава той. „Класическата теория за големия взрив не споменава нищо за случилото се преди това. Какво е причинило взрива?“¹² Единствената безспорна идея е, че големият взрив без съмнение е послужил за създаване на нашата вселена, но вероятно друго е предизвикало самия него и това друго се означава като метавселена (meta произлиза от класическия гръцки и означава „зад“ или „отвъд“). С други думи съществува друга вселена зад или отвъд тази, в която ние живеем – майката вселена, родила нашата и вероятно други неизвестни ни вселени. Идеята не е нова и апологетите на струнната теория подозират, че точно това се е случило. Сред поддръжниците ѝ има и водещи съвременни учени, които си представят паралелно съществуващи вселени редом в нашата като смятат, че големият взрив е просто едно от милионите други събития в тази мистериозна метавселена.

Квантовата съгласуваност (кохерентност) също сочи в него направление. Взаимната свързаност е добре познат феномен който гласи, че субатомните частици могат и работят съвместно; тепърва разкриващата се пред нас космическа свързаност обаче е по-сложна, отколкото сме предполагали. Между частите и елементите на тази пространствено-времева система се проявява почти моментална взаимовръзка. Това Айнщайн е нарекъл *„призрачна дейност на разстояние“*¹³ и макар да е бил запознат с това явление, то го е измъчвало, тъй като не е могъл да го обясни. Кохерентното естество на нашата вселена ни показва, че всички звезди и галактики са свързани по някакъв начин. Това сочи, че е много вероятно предишна вселена да е информирала раждането на нашата, както генетичният код на нашите родители е информирал зачатieto и израстването ни до това, което сме днес. Ако нещата стоят така, а има все повече доказателства в тази насока, то идеята, че мисълта предшества големия взрив става не само възможна, а и много вероятна.

Ако мисълта наистина предшества големия взрив, не е толкова трудно да си представим, че тя може би стои в основата на нещата. Целта на това изходно условие, ще цитираме Айнщайн, е да бъде намерена *„Най-простата възможна схема на мисълта, която да свърже всички известни факти.“*

Има основание да предположим, че мисълта може да е създала квантовия вакуум (енергийната мрежа). Това би обяснило неразривната ѝ връзка с него. Квантовият вакуум често бива наричан фундамент, от който е произлязло всичко в познатата ни вселена.

Физикът Бом описва процеса, при който квантовият вакуум създава действителността като „ин-формация“, намеквайки за процес, при който енергията, която е „във (ин, интро, вътре)“ енергийната мрежа всъщност „формира“ получателя. Идеята за ин-формирана вселена предлага нов поглед върху случващото се във вселената и нас самите. При действителност, ин-формирана от полето и където всяко нещо е свързано с всичко останало, можем да сме в контакт с всяка част от системата, независимо дали тя се намира на нашата улица или в друга галактика. Имаме достъп до всичко, което се съдържа в тази сложна система и можем да го използваме с каквато цел си пожелаем. Съзнанието, което съществува навсякъде и е едно цяло с всичко, ни предоставя тази възможност, стига да знаем как да се възползваме от нея.

Това ни води към друг съществен въпрос. Кой сме ние и защо имаме право на това? Как би следвало да възприемаме себе си в такъв случай? От една страна, ние сме отделни човешки същества, които създават семейства, ходят на работа, живеят живота си в пространстве-

но-времева честотна област. Същевременно в квантовата действителност сме енергийни системи, които вибрират в обширното квантово поле, съществуващо в различна честотна област. Живеем и в двете зони едновременно и е нужно да вземем предвид и двете, когато се опитваме да разберем живота си. Може да се възприемаме като физически човешки същества или като неясни интерферентни обекти, забулени в космическа холограма. И двете интерпретации на случващото се с нас са достоверни.

Неврофизиологът Карл Прибрам обяснява двойствената природа на нашата действителност по следния начин: *„Ако проникнете и погледнете към вселената с холографска система, виждате нещо особено: действителността е различна. И тази друга реалност може да обясни неща, останали без научен отговор до днес – паранормални явления, синхронности, привидно многозначително съвпадение на събития.“*¹⁴ Прибрам осъзнава, че довеждането на холографския модел до логическа развръзка позволява да допуснем, че обективната действителност – свят с автомобили, планини, къщи и градове – може дори да не съществува, или поне не по начина, с който сме свикнали. Възможно ли е, пита се той, това, което мистиците от векове твърдят, да е вярно? Действителността е *майа*, една илюзия, а това, което съществува извън нас е обширна резонантна сим-

фония от енергийни вълнови трептения, „честотна област“, която се трансформира в света, който познаваме, едва след взаимодействие с нашето съзнание.

През 1951 г. Бом публикува книгата си „Квантова теория“ и тя веднага се превръща в класика. Едно от най-изумителните му твърдения е, че осезаемата реалност на ежедневието ни всъщност е вид илюзия. Под нея се крие по-дълбок екзистенциален слой, обширно по-съществено ниво на действителността, което поражда всички обекти и прояви във физическия ни свят. Бом нарича това по-дълбоко ниво на действителността „загърнатият (в смисъл на обвит) слой“, а нашето ниво на съществуване – разгърнатият слой. Използва този термин, защото смята, че всички форми във вселената са в резултат от безброй загръщания и разгръщания между тези два слоя. Тъй като всичко в космоса възниква вследствие от този процес, той вярва, че е безсмислено да възприемаме вселената като съставена от отделни „части“. Бом предпочита да описва вселената като „холодвижение“¹⁵, тъй като понятието холограма не предава цялата динамика и активна природа на това, което се случва в действителност. Според Бом интелигентността е налице не само в цялата материя, а и в енергия, пространство, време, в тъканта на цялата вселена и всичко, което възприемаме. Бом добавя, че няма причина да вярва, че то-

ва е краят. Може би отвъд ни очакват несъществуващи слоеве, необятни етапи от по-нататъшно развитие.

Майкъл Талбот, автор на „Холографската вселена“, се изразява по следния начин: *„Въпреки своето очевидно материално естество и огромен размер, вселената не съществува в и за себе си, а е доведено дете на нещо много по-необятно и неизразимо. Още повече, тя дори не е по-важен, главен продукт на това необятно нещо, а само преминаваща сянка, мимолетно хлъцване в по-голямата схема на безкрая“*¹⁶

Вселената като преминаваща сянка, мимолетно хлъцване в по-голямата схема на безкрая? Възможно ли е? Първоначално идеята изглежда скандална, но от квантова гледна точка това е не само възможно, а и твърде вероятно.

Редица факти сочат в същата посока. Всяка част от пространството е изпълнена с различни вълни или струни от енергия. Когато физиците изчисляват минималното количество, което може би участва, за свое учудване откриват, че „празното“ пространство съдържа хиляди пъти повече енергия от цялата енергия на материята в познатата ни вселена.¹⁷ Някои физици оспорват тези открития и отказват да приемат направените изчисления на сериозно. Вероятно има някаква грешка. А може би не. Налице е още една вероятност, която би могла да

обясни това несъответствие. Бом вярва, че неговото откритие ни насочва към всеобхватната скрита природа на загърнатия слой, към честотни области отвъд нашите възприятия. Ако познатата ни честотна област от време и пространство е просто едно от хиляди, може би милиони други измерения, тази привидна грешка при изчисление на енергията може да съставлява най-добро доказателство, че там някъде има други светове в други измерения.

КВАНТОВО ПОЛЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ

Тъй като мисълта и енергията си взаимодействат, за нас би следвало да е възможно използването на тази система като бял лист, върху който да запечатваме каквито желаем модели за себе си. Бихме ли могли да използваме енергията и мисълта по същия начин, както художникът използва четката и боите, създавайки наши собствени уникални преживявания по своя воля? Дали енергийната мрежа всъщност не е била предвидена точно с тази цел от самото начало?

Кабалистичните учения дават информация относно възможностите да комбинираме енергията с мисъл. Това намира практическо приложение в сефирота Йесод, който представя енергийната мрежа във вселената и подсъзнанието в нас. Ще обясня заключенията на подсъзнанието относно точния ѝ начин на разгръщане в ня-

коя от следващите глави. Все пак това ни предоставя възможност да научим какво точно има да добави това учение за енергийната мрежа. Навлизането в тази сфера, което всъщност включва по-задълбочено познаване на работата ѝ, води след себе си разбиране на *„механизмите на вселената“*. Това описание ни дава интересна информация по въпроса. От наученото досега можем да направим изводи за това как разбирането на енергийната мрежа означава да опознаем механизмите на вселената в действие.

Има и допълнителна кабалистична информация, която също ни помага да осъзнаем динамиката на енергията. Тя е, че чрез съзнателния разум *„представите се планират и запечатват“*¹⁸. Според това древно еврейско учение, разумът въздейства и запечатва в енергийната мрежа онова, което желае да бъде проявено.

Следвайки тази посока на мислене, Иисус ни съветва да търсим Царството Божие и всичко останало ще ни се даде.¹⁹ Изглежда, че когато намерим Царството Божие, ще държим в ръце ключа към всичко, но къде да го държим? Иисус добавя: *„Царството Господне се разпростира на земята, но хората не го виждат.“*²⁰ Дали има предвид енергийната мрежа? Възможно е тези писания да ни учат как да работим със съзнанието и енергията, а царството небесно да е енергийната мрежа, където всичко е възможно.

Будистите също размишляват върху действителността от квантова гледна точка. Те смятат, че всичко се разгръща от нищо и се връща обратно към нищото. Всичко произтича от един източник. Всичко е преходно и търпи процес на трансформация в нещо друго. Една будистка песен се изпълнява в манастирите от стотици години: *„Цялата вселена е океан от блестяща светлина и върху него танцуват вълните на живота и смъртта.“*²¹ Ние сме творения на съзнанието и енергията, танцуващи в тази необикновена вселена, която наричаме наш дом. Бихме ли могли да танцуваме този наш безценен живот по-умело и осъзнато с помощта на квантовото познание? Какви възможности се отварят пред нас, ако се пробудим за по-дълбоките истини на съществуването ни, и какви са тези по-дълбоки истини?

Една тема се среща в духовната теория на квантовата физика и разкрива неизменна истина: няма разделение между нас и всичко съществуващо във вселената. Ние сме едно цяло и това единство е в съответствие с ученията на Буда, Исус, Айнщайн и квантовата група на Бор, Бом и Хайзелберг, като това са малка част от учените, изказали истините, които се разкриват пред нас.²² Наука и мистицизъм, между които години наред царят недоверие и противоборство, сега се обединяват около едно твърдение. Ние сме едно цяло.

За нас е сериозен обрат в модела на мислене изхождайки от разделение и индивидуалност, с които сме привикнали, да се слеем с целостта на всичко, но можем да го сторим, ако направим нужния избор. Това означава да балансираме внимателно паралелен живот в два свята едновременно. В японския будизъм светът на отделните проявления се нарича *ji hokkai*, „вселена на нещата“, а безграничният единен свят – *ri hokkai*, „абсолютна вселена“. Това са двата модела за възприемане на живота от нас. Сами избираме дали да се възприемаме като индивиди, отделни и различни от останалите, или като енергийна система, потопена в енергийната мрежа и формираща едно цяло с нея. Всеки от моделите представя живота ни достоверно. Пътят на квантовия воин е да приеме и двете версии, доколкото те представят това, което се случва с нас и да използва тази, която по-добре съответства на неговата цел във всеки конкретен момент.

Тази двойственост на нашата действителност е парадокс, дзен коан²³ – загадка, върху която да поблъскаме ума си, така че в крайна сметка да овладеем необикновената широта и сложност на това кои сме. Постижимо е, необходимо е да сторим това с ефективна работа в тези измерения. По такъв начин можем да променим начина, по който възприемаме себе си и взаимодействаме със света.

Неограничени възможности ни очакват в квантовата действителност, така че в наш интерес е да се научим да управляваме тази честотна област и да си осигурим достъп до неизчерпаемата ѝ сила. Колкото повече проникваме и в двете честоти, толкова по-добре развиваме квантовите си способности. Следвайки тези стъпки, достигахме до по-задълбочено разбиране и лична сила, в крайна сметка: и до количественото съзнание. Практикувайки квантовите техники, пренастройваме невронната мрежа в мозъка, променяме неврологията си и ставаме нови същества.²⁴ Космическото съзнание не се появява изведнъж в завършен вид, а чрез постепенна промяна в осъзнаването, където едно прозрение влече след себе си друго и всяка стъпка води към следваща, докато промяната настъпи. Това е чудесен пример за еволюция на съзнанието.

Дълбинната психология, физиката и духовността се изпълват с творческа активност след появата на нови теории. Не е лесно човек да бъде в крак с развиващата се и вечно променяща се картина, която новите открития разкриват. Всяка от тези сфери е щедра на нови открития, теории и, разбира се, противоречия. Периодът прелива от необикновена творческа активност и в същото време е изпълнен в хаос и бунтарство, като старите закостенели модели на мислене биват подложени на сериозен натиск. Понякога е озадачаващо, че се борим

срещу цялата такава нова информация, но това е част от процеса по отхвърляне на старото и възприемане на новото начало.

Айнщайн каза: „Човекът е част от цялото, което наричаме вселена. Той приема мислите и чувствата си като феномен, отделен от всичко останало... това е своеобразна оптическа измама на неговото съзнание.“²⁵ За щастие, тази измама на съзнанието бива бавно, но сигурно изместена от нова представа за това кои сме и за развитието на нашия вид.

Да бъдем част от квантовата действителност по съзнателен и систематичен начин е преживяване, което се различава от всичко останало, с което сме се сблъскали досега. Всъщност, винаги сме били част от квантовата реалност, но не сме го осъзнавали и затова не сме съумявали да я управляваме или да използваме силата ѝ. Това е на път да се промени. Имаме възможност да станем квантови воини: не само да разбираме, но и да изживяваме истините, които науката ни поднася. Докато вървим по този път, той отключва уникални възможности за нас и, както ще се убедим сами, ни води към космическо съзнание.

БЕЛЕЖКИ

¹ Квантовата теория е клон от физиката, който представя математическо описание на вълново-корпускулярната (*корпускула – частица*) дуалност на поведението при взаимодействие между енергия и материя. Квантовата физика описва времевата еволюция на физическите системи чрез математическа постановка, наречена вълнова функция. Вълновата функция има няколко решения, изказващи вероятността определено състояние на системата да се прояви в конкретен момент.

² Струнната теория е постановка във физиката на частиците, която опитва да обедини квантовата физика и теория на относителността. Доктрината се стреми да представи основните сили и материята в единна завършена математическа система.

³ М-теорията е разширение на струнната теория, в което се обособяват единадесет измерения, като при това се обединяват „слабите“ и „силни“ полета на гравитацията. Теорията обединява всички пет струнни теории и описва нискоентропийната динамика, известна също като свръхгравитация, взаимодействаща си с две- или пет-дименсионални мембрани.

⁴ Сред известните поддръжници на струнната теория са Едуард Уитън, Хуан Малдасена, Леонард Съскинд, Брайън Грийн и Стивън Хокинг.

⁵ Нилс Бор, Вернер Хейзенберг, Макс Планк и други полагат основите на квантовата физика в началото на двадесети век. През 1920 г. Бор и Хейзенберг публикуват резултати, слагащи край на старата квантова теория. Идеите на Айнщайн пораждат множество дебати, теоретизиране и проверки, довели до модерната квантова механика, която включва идеята за корпускулярно-вълнова дуалност.

⁶ Lynn McTaggart, *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe* (UK: HarperCollins, 2001), 11.

⁷ Двойно-процепният експеримент, създаден от Томас Йънг през 1803 г. и възпроизвеждан редица пъти с все повече усложнения, доказва странната природа на молекулярните частици. Базова постановка при експеримента е, че субатомната частица се насочва към екран с два процепа. Резултатната картина зад процепите показва, че частицата трябва едновременно да бъде както частица, така и вълна. Въпреки това винаги, когато квантите биват наблюдавани чрез специални уреди, те се проявяват като частици. Сега в науката е добре известно това, че действието на наблюдение по някакъв начин влияе на това като какво (частица или вълна) се проявяват квантите.

⁸ McTaggart 111-117. Също така и Майкъл Талбот, *Холографската вселена*.

⁹ Dean Radin, *Entangled Minds* (New York: Simon & Schuster, 2006), 154.

¹⁰ George Wald, "Life and Mind in the Universe, *International Journal for Quantum Chemistry* 26", no 11 (1984): 1-15.

¹¹ Теоретичният физик и космолог Алан Гут е основоположник на теорията за инфлацията във вселената.

¹² *Еlegantната вселена*. Реж. Джоузеф МакМастер и Джулия Корт. С участието на: Майкъл Дъф, Майкъл Грийн, Брайън Грийн, Уолтър Леуин, Джоузеф Ликен. NOVA, 2004. Документален.

¹³ Peter N. Spotts, *Christian Science Monitor* 93, no. 218 (2001): 15.

¹⁴ "Holographic Memory: Karl Pribram," *Psychology Today* 12, no.9 (1979): 72.

¹⁵ Холодвижението е ключова идея в интерпретацията на Бом на квантовата физика. Идеята разглежда холографския принцип за вселената като неделимо цяло. Това означава, че всичко е в състояние на случване или „вселенско раждане“.

¹⁶ Майкъл Талбот, „*Холографската вселена*“, изд. Изток-Запад.

¹⁷ Талбот.

¹⁸ Gareth Knight, *A practical guide to Qabalistic Symbolism* (Samuel Weiser Publishers, 1978), 175.

¹⁹ Евангелие на Матей 6:33, Библия. Термините „царството небесно“ и „царството Господне“ изглежда са взаимнозаменяеми, като Матей използва предимно „царството небесно“, а Марко, Лука и Йоан – „царството Господне“.

²⁰ Евангелие на Тома, 113.

²¹ Francis Dojun Cook, *How to Raise an Ox* (Los Angeles: Center Publications, 1979), 82.

²² Спорно е да се определи Макс Планк за баща на квантовата теория. Десетки учени допринасят за нейното възникване и развитие.

²³ Използван в Дзен будизма, коанът представлява гатанка или диалог с въпрос без логичен отговор. Смисълът на коана не може да бъде разбран с обикновени разсъждения, а само с медитация или интуитивно. Чрез продължителна медитация, след няколко месеца или дори години, човек получава прозрения, които разкриват замисъла на коана. Учителят Филип Каплю тълкува коана по следния начин: „Великото качество на коаните... е това, че те ни принуждават, често по много находчив и дори драматичен начин, да проумеем замисъла им не само с главата си, а с цялото си същество. Така коаните не ни позволяват да се върнем назад и да продължим само да размишляваме повърхностно върху тях в полето на абстрактното.“

²⁴ Комбинирането на квантовата умствена сила с невропластичността ни дава неизвестни досега начини да пресъздадем себе си. Когато се променим по този начин, ние буквално се превръщаме в „нови същества“.

²⁵ <http://quoteworld.org>.

4

МИТОЛОГИЯ НА КВАНТОВИЯ ВОИН

*Светът е неразгадаем. Неразгадаеми сме
и ние, и всичко, което съществува на този свят.*

Карлос Кастанеда

За да продължим да разплитаме загадката за нас самите и за мястото ни във вселената, навлизаме в света на митологията. Може да ви се стори странна тази внезапна смяна на научния подход с привеждане на доказателства от митологията, но тя е напълно обоснована от гледна точка на психологията. Науката може да ни помогне да разберем строежа на вселената и механизма на действие на мозъка, но тя се противопоставя на съзнанието и тук от полза ще да ни бъде митологията, която да запълни празнината по уникален начин.

Митичната роля, която избираме за себе си, е тази на *квантов воин*, заедно с всички останали възможности, които този избор ни предоставя. Пътят, който сме поели, може да ни се струва необичаен, но когато стъпим на него, бързо откриваме смисъла на това да живеем живота си по нов начин. Понятието квантов воин е метафора за това, което можем да постигнем в живота, и около тази метафора изграждаме цялостна митология въз ос-

нова истините, които квантовата действителност ни разкрива. Когато приемем себе си за герой в нашето собствено житейско приключение, това ни вдъхва виталитет по несравним начин.

Удачно сътворената митология е могъщ инструмент и ако боравещият с него го използва умело, може да постигне необикновени резултати. Уважаваният автор и психолог Джеймс Хилман е наясно с това, когато споделя следния малко известен факт: „Митовете говорят на душата на техен език; говорят емоционално, драматично, чувствено, фантастично.“¹ Откриваме, че душата откликва добре на митични образи, тъй като те идват директно от колективното съзнание и носят по-дълбок смисъл от общоприетия. Митичните символи надмогват логиката и рационалния начин на мислене и по този начин ни дават възможност да погледнем себе си под друг ъгъл и да проумеем по-добре скритото дълбоко в нас. Използвайки езика на фантастичното в живота си; мислейки и действайки по митични начини, ние се съизмерваме с архетипните сили на вселената и пред нас се разкриват неподозирани възможности.

Изправяме се пред митични образи, които ни подтикват към величие по простата причина, че са по-близки до върховната истина за нашата същност в сравнение с ограничените, смазващи архетипи, чрез които днешната култура прави опити да ни управлява и насочва. Необхо-

димо е да се освободим от сковаващи модели, които текущо подхранваме, и да станем воини, да вършим героични дела, да се отправяме на велики пътешествия, да живеем живота си на пълни обороти. Тези възможности се разкриват пред нас, когато живеем митично.

Митологията на квантовия воин се корени в квантовите закони. Започнем ли да ги изучаваме, бързо осъзнаваме на какво сме способни, когато прегърнем тези истини и заживеем по квантов начин. Представата за това какво можем да постигнем ни прави завършени квантови воини, защото най-голямото ни желание е да извлечем всичко от живота и да реализираме пълния си потенциал. Нашето пътешествие като воини цели да разбули мистерията около самите нас, а по този начин и магията на вселената.

Думата воин поражда различни асоциации, но в контекста на системата това означава просто да се справяме възможно най-добре с всяка ситуация. Това предполага да сме отдадени на съвършенството и истинността при всяко наше действие. Значението на тибетската дума за воин с първоизточник думата *rawo* гласи „този, който е смел“.² Това описва добре какво можем да постигнем с упражнения и дисциплина – ставаме смели. Чувстваме се комфортно в кожата си. Усещаме се добре екипирани и достатъчно компетентни с цел да се справим с всичко, изпречило се на пътя ни. Няма и капка арогантност в то-

ва чувство на компетентност. То се основава на дълбоко разбиране на себе си и света, в който живеем. Като воин, нашата увереност почива на разбиране и упование в законите на вселената. Наясно сме, че сме част от нещо по-значимо от нас самите и че неговата сила, която сме открили, протича и в самите нас. Връзката с вселената ни позволява да черпим воинска енергия по всяко време, прилагайки я в различни сфери от своя живот.

Енергията на воина не е някаква загадка. Всички култури са се докосвали до него източник по един или друг начин. Това е динамична енергия, насочена към определена цел. Мъже, жени – млади и стари, – всички ние използваме този вид енергия, макар и не винаги да я определяме по този начин. Енергията на воина кара изтощената майка да стане рано сутринта, да направи закуска на децата си и да им помогне да се приготвят за училище. Енергията на воина кара предприемача да търси нови пътища за разширяване на стопанската дейност, атлета да тренира дълго и упорито, за да се представи по най-добрия начин, безработния да изпраща резюме до колкото се може повече фирми, мистика да търси просветление. В каквито и житейски ситуации да изпадне, можем да се справим успешно с тях, призовавайки енергията на воина.

Но ние не сме обикновени воители. Квантови бойци сме, което крие много по-дълбок смисъл. Като квантови

легионери, за нас всичко е постижимо. Ние сме едно цяло с всичко останало и въоръжени с тази информация се впускаме в безброй приключения, които изникват по пътя ни. Всеки ден е част от уникално пътешествие и няма нищо скучно или рутинно, тъй като всяко обстоятелство крие в себе си възможност.

ДА СТАНЕМ ХОРА

Първа наша задача като квантови воители е да се научим да бъдем хора; вече сме забравили какво значи това. Да се превърнем в хора означава да сме хармонични и завършени, а за целта е необходимо да влезем във връзка с четирите си енергийни центъра: ум, тяло, подсъзнание и душа. Всеки един компонент следва да функционира в синхрон с останалите, за да можем да се наречем завършени хора. Докато това не се случи, ще бъдем себе си само отчасти и вътрешният ни свят няма да се радва на хармония, тъй като не ще бъдем наясно кои сме, а различните ни части ще са в противоборство помежду си. Да се превърнем в завършени хора не е така лесно, както може би ни се струва, главно защото живеем живота си преимуществено на логическо ниво. Нужни са решимост и усилия, за да преодолеем навика. Фактът, че живеем по-голяма част от живота си на ниво разум, е психологическа истина, срещу която трябва да се възправим с цел да надмогнем себе си.

Твърдението, че „цялото надвишава механичен сбор на съставните си части“ никога не е било толкова удачно, както при описание на настоящия ни статус като хора. Ние сме космическо творение, проектирано с идея четирите ни енергийни подсистеми да функционират в симбиоза: като ансамбъл. Докато това не се случи, животът ни ще е непълноценен и не ще смогнем да опознаем себе си. Поради това, да станем хора е главна цел за нас, тъй като всичко в живота зависи от успеха на това ни начинание.

Пътешествието към превръщането ни в завършени хора наподобява метаморфоза, каквато гъсеницата претърпява при своята трансформация в пеперуда. Обединявайки и привеждайки в действие всички свои подсистеми не само се превръщаме в завършени личности, но ставаме неузнаваеми. При този процес ние се пробуждаме, и осъзнаваме кои сме и своето място във вселената.

Понятието „пробуждане“ означава пренастройване на нормалното ни съзнание към нещо далеч по-значимо. Различните традиции наричат по най-различен начин този паметен обрат. В християнството човек се ражда изново в Дух; будистите го наричат просветление, еволюционистите: космическо съзнание, а ние, като квантови воини, го окачествяваме като пробуждане. Независимо от наименованието, нещо необикновено се

случва при тази промяна и когато го постигнем, сме свободни да правим или бъдем каквито/каквото пожелаем. Цялата вечност е наша и можем да я изучаваме. Звучи невероятно, но само защото сме забравили предназначението си и какво е нашето място тук. Загубили сме връзка с вселената, поради което мистерията и целта в живота ни са останали скрити за нас. Все още не сме осъзнали, че сме забележителни същества със съзнание и енергия с посети космически възможности, чието разкриване предстои.

Съвременната ни култура е почти забравила, че това да си човек е епично пътешествие. Прекалено много сме затынали в ежедневни дреболии. Вниманието ни е насочено встрани и пропускаме главното. По думите на поета Езра Паунд, *„Човек е зает с човека и пропуска завършеността и плавния ход на нещата.“*³ Точно тази завършеност и плавен ход понякога липсват в живота ни. Загубили сме чувство за връзка с вселената и дори връзката с различни части на самите себе си. Затова ежедневните житейски трудности често ни обсебват. Време е да се пробудим.

Дзен учителят Доген от XIII в. нарича този обрат „реализация“.⁴ Японската дума за реализация означава доказателство, свидетелство, свидетелски показания. „Превръща в реалност“ нещо, което в противен случай би останало само понятие. Реализацията на това кои

сме идва, когато митологията на квантовия воин се превърне в действителност. Митологията на воина не е нещо заключено в ума ни като понятие, което не можем да извадим и разгледаме като някой ръкопис или произведение на изкуството – когато пожелаем или ни се наложи. Тя е по-скоро нещо, което даваме на света, изживявайки го. Авторът Хайнрих Цимер го описва по следния начин: *„Когато прави това, човек се трансформира. Когато извършва символично движение и всъщност изживява дадена роля до краен предел, човек осъзнава истината, залегнала в ролята.“*⁴⁵ Образът на квантов воин ни дава тази възможност.

Да погледнем на живота си като на мистично пътешествие със смисъл, цел и магия, означава да му придадем смисъл, цел и магия. Ако възприемаме живота като нещо мрачно и безсмислено, значи го правим мрачен и безсмислен. Някои хора смятат, че са се провалили, себе си за неспособни, и че нямат какво да предложат на света. Виждат живота си изпълнен с трудности, това описание се увива около душите им и те се превръщат в негови пленници; попадат под влияние на собствено многократно повтаряно заклинание. Всички сме в плен на убежденията си по един или друг начин. Като воиние схващаме принципа им на действие, тъй като разбираме съзнанието и сме пределно наясно с начините, по които можем да се препънем сами. Поради това сме

дисциплинирани, бдителни и отдадени на своята представа за пробуждане. Никога не забравяме кои сме и защо сме тук.

Символът на квантовия воин, щателно култивиран в съзнанието, ни помага да се свържем със загадъчни митологии, неизменно населяващи нашето измерение, обитавайки и колективното неосъзнато. Тези митологии, опиращи се на минали култури и практики, крият в сърцевината си извисени идеи. Да имаме непоклатим морален кодекс, система на работа, която ликвидира мързела и апатията, способност да се жертваме за нещо по-значимо от самите нас, да помагаме на изпаднали в беда, да следваме отреденото – все възможности, които ролята на квантови воители разкрива пред нас.

Някои смятат, че митологията е нещо абстрактно, баснословно, приказно, измислено. Но митологиите не са това. Разумът се нуждае от инвентар и вече сме съоръжени с цялостна митология. Всеки носи в себе си специфични лични легенди, независимо дали и доколко осъзнава това. Обичайно те биват създадени несъзнателно; такива са повечето наши митологии. Предвид тяхната непреднамерена поява можем да кажем, че вместо ние да ги изживяваме, те изживяват нас. Дълбоко вкоренено убеждение, невроза, мания или идеал, за добро или лошо, имат собствена сила. Ние, хората, с лека ръка създаваме митологии за себе си, макар и никога да не сме

мислили по съответен начин. Християните имат своя митология, както и будистите; по-назад не остават и атеистите. Всеки тълкува вселената по свой начин и стига до определени заключения за себе си, за целта и смисъла на своето съществуване. Майчинството и бащинството вървят с характерни митологии, набор от истински и измислени задължения, които създаваме и проектираме върху себе си. Определяме се по множество различни начини и всяко обяснение е съпроводено от своя митология. Умът ни се нуждае от модел на действителността, за да функционира, така че несъмнено имаме вече изграден собствен светоглед. Въпросът е, че настоящите наши модели са далеч от това, което биха могли да бъдат.

Митологията ни на воини е начин да направим живота си по-добър. Това е нашият дар към света. Така предизвикваме себе си да даваме най-доброто във всяка ситуация, за да станем завършени хора, да се пробудим. Това очакваме и сме отдадени на нея представа.

ИГРИ НА МОНОПОЛ И КОСМИЧЕСКА НАДПРЕВАРА

Като вече завършени воини осъзнаваме, че в живота са възможни само две игри: комическа надпревара и игра на монопол. Всяка житейска дейност може да бъде причислена към една от двете категории. Играта на монопол е първата игра, която играем като човешки съ-

щества и тя започва още от момента на раждането. Събирането на инвентар е част от играта на монопол, както и това, че се учим да говорим, ходим на училище, влюбваме се за пръв път. Всичко е монопол. Избор на кариера, сключване на брак, печелене на пари, отглеждане на деца, пътуване по света, спестяване за пенсия, ходене на концерти, стартиране и ръководене на бизнес – всичко това е част от играта на монопол. Тази игра включва всичко, което правим с цел да изградим съдържателен и успешен живот. Това е игра на натрупване, с постигане на цели и е достойно занимание за човек. Предизвикателна, вълнуваща и стимулираща е, но когато възникнат трудности или при провал, може да бъде плашеща, сковаваща, ужасяваща. Но това също е част от правилата. Всички преживявания, приятни или нежелани, имат своя роля в живота на воина, тъй като са част от разгръщаната се стратегия на играта и са от значение за нас.

Обичам играта на монопол. Първоначалното ми обучение за овладяване силата на мисълта бе специално насочено към това да спомогне моето напредване. Но това не е единствена интрига, на която можем да се отдадем в живота. Има втори вид мистериозна, тайнствена игра, в която можем да участваме, ако сполучим и я открием. Това е космическата игра. Нейна цел е да се пробудим. Това е игра за воини и когато схванем възможностите и тънкостите ѝ, тя ангажира все повече на-

шето внимание. Залозите при космическата игра са различни и мащабите са далеч по-големи. Космическата игра се разразява не просто във времето и пространството, а в квантови измерения и със залог цяла вечност.

Когато описваме живота като съставен от тези два вида игри, това ни позволява да подхождаме към него по различен начин. Ако приемем, че ежедневието е игра, можем да се отпуснем и намерим ритъма и естествено-то русло на нещата във всяка ситуация. Налице е действително преимущество, за да живеем живота си така. Когато животът се превърне в игра, става по-забавен и пред нас се разкриват нови творчески възможности. Осъзнаваме липсата на основания да се тревожим за всяка подробност, независимо колко големи или дребни предизвикателства се изпречват на пътя ни. Подобна перспектива смъква товара от плещите ни. Можем просто да се съсредоточим над стремежа да покажем най-доброто от себе си във всяка ситуация, което така или иначе е основна наша цел. Много са уловките, които воинът трябва да познава, с оглед да се справя възможно най-успешно с живота, и тази е една от тях. Изчистваме се от цялото напрежение. Това, което се изисква от нас, е да отдаваме най-доброто, на което сме способни, и когато се справим с тази задача, можем да се отпуснем наясно, че сме отдали дължимото. Можем да оставим „десетте хиляди неща“ да се разгърнат. Понятието „де-

сет хиляди неща“ е метафора, един от начините да опишем живота, разгръщащ се пред нас. Всъщност квантовите воители използват три взаимнозаменяеми термина: играта, житейско пътешествие, десет хиляди неща. Тъй като използваните метафори леко се разминават в значението си, те предизвикват различен отзвук в нашето подсъзнание, поради която причина използваме и трите термина. Те се превръщат в неделима част от речника ни на воители.

Митологията на воителя е начин на живот с ежедневни рутинни дейности и практики. Когато тази могъща система схващания се установи в съзнанието ни, влиянието ѝ е изключително благотворно. Позволява ни да насочим внимание към наистина важни неща, без да се поддаваме на дреболии, страхове или съмнения. Пътят е кристално ясен. Нашето призвание е да бъдем хора, да се пробудим и отдаваме най-доброто от себе си във всяка ситуация. Единствено това се изисква от нас. Не знаем накъде ни води този път, но водени с тази яснота като с компас, се отправяме на пътешествие, в което ни очакват десет хиляди приключения.

Психологът Дейвид Файнщайн описва митичния живот по следния начин: *„За да живеем митично, е необходимо да се вглеждаме и да търсим указания в сънища, креативност и други отражения на вътрешната ни същност, както и от вдъхновяващи личности,*

практики и институции. За да живеем митично, е нужно все повече да задълбочаваме своята връзка с вселената и великите ѝ мистерии.“⁶

Когато възприемем митологията на квантови воители като дисциплина, тя става наш спътник и с нейна помощ прерастваме в нещо по-велико, което не бихме могли да постигнем сами. Съвременната култура е забравила този метод и е издигнала логическото, рационално мислене на толкова висок пиедестал, че то се е превърнало в невротична, непродуктивна, убиваща духа ни дейност. Душата жадува да се освободи от тези окови и да започне да се скита из девствената необятна шир на фантазията. Живеейки митично, внасяме здрав разум в своя живот. Парадоксално, но факт.

В настоящата книга митичният образ на квантовия воин ще бъде използван, просто защото притежава легендарна мощ. От друга страна, ако решите да замените това понятие в друго, например атлет на разума или друг образ, който ви се струва по-подходящ, сторете го. Правото на избор е инструмент на воина, който можем да използваме умело във всичко, което правим. Ключът е в това да открием нещо, което ще ни възвиси, ще ни разтърси и накара да напуснем зоната си на комфорт, пробуждайки квантовите ни възможности. Всичко останало са само подробности; трябва да сме наясно с това; в противен случай ще се изгубим в лабиринтите на соб-

ственото сътворение. Митологията е ни повече, ни по-малко инструмент – могъщ инструмент, – който ако бъде използван вечно, ще отвори врати, които иначе биха останали завинаги затворени за нас. Всички наши постъпки на воини са от значение и това да приемем митологията на квантови воини, живеейки с нея, не е изключение. С нея митология, установена вътре в нас, всичко е възможно.

БЕЛЕЖКИ

¹ James Hillman, *Re-Visioning Psychology* (New York: Harper Paperback, 1977), 154.

² Chögyam Trungpa, *Shambhala: Sacred Path of the Warrior* (Bantam Books, 1984), 8.

³ Ezra Pound, *The Spirit of the Romance* (New York: New Directions, 2005), 93.

⁴ Cook 9.

⁵ Heinrich Zimmer, *Philosophies of India*, ed. Joseph Campbell (Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1969), 542.

⁶ David Feinstein and Stanley Krippner, *The Mythic Path: Discovering the Guiding Stories of Your Past – Creating a Vision for Your Future* (New York: G.P. Putnam's Sons, 1997).

5

УБЕЖДЕНИЯ

*Всичко, което човешкият ум е
в състояние да си представи
и повярва, може да бъде постигнато.*

Наполеон Хил

От психологическа гледна точка, нашите убеждения са личен инвентар, който изгражда модела ни за действителността. От квантова гледна точка, убежденията ни са вибриращи енергийни модели в рамките на нашето квантово поле. А от гледна точка на война, убежденията ни са избирателна творческа дейност. Най-могъщият ни инструмент.

Убежденията ни са най-важен фактор, обуславящ случващото се с нас, и въпреки това повечето от нас им обръщат минимум или никакво внимание. Това би следвало да се промени, ако възнамеряваме да играем успешно на монопол или космическа игра. Убежденията не са празни призрачни образи, а енергийни модели, които вибрират вътре в нас. Квантовите воители ги наричат „закони на силата“, тъй като тяхното вибриращо послание отеква в цялата енергийна мрежа и привлича хора, обстоятелства и събития, които отговарят на тези

вибрации от енергия. Затова им обръщаме толкова внимание.

Убежденията притежават необикновена способност да се самоизпълняват, което от гледна точка на квантовата физика звучи напълно обосновано. До този момент сме избирали убежденията си предимно несъзнателно и затова често не разбираме как и дори кога те се превръщат в реалност. Това ще се промени. Когато познанията ни в квантовата сфера нараснат, установяваме, че имаме свободата да избираме в какво да вярваме. Това ни разкрива съвсем нов начин, по който „да играем играта“. Сега можем да проявим много повече творчество и дързост в своите убеждения.

„Вътрешни програми“ е още един начин, по който можем да опишем убежденията, което ни насочва към очевидната аналогия на мозъка с компютър. Мозъкът и компютърът определено работят по сходен начин и е добре да имаме това предвид. Наясно сме, че в нашия компютър можем да работим само с програми, които са му инсталирани. Може да решим да ползваме Фотошоп, но ако тази програма не е инсталирана, няма да сме в състояние да сторим това. Същото е в сила и по отношение на съзнанието. Може да ни се ще да проявим съзнание за благосъстояние¹, но ако го нямаме култивирано в нас, не можем просто да го повикаме и то да се появи. За да работим със съзнание за благосъстояние, или ако

трябва да бъде по-конкретен, за да го накараме да работи в наша полза, трябва първо да го инсталираме. Същото е в сила и при съзнанието за успех или здраве. Ако желаем тези програми да работят, те трябва да бъдат инсталирани в нас.

СЪБИРАНЕ НА ИНВЕНТАР

Убежденията са толкова важни за ума, колкото органите за тялото. Умът ни не може да работи без убеждения и ги създава, за да може да тълкува и придава смисъл на случващото се в живота ни. Имаме много убеждения, но сега, когато разбираме силата на тези вътрешни програми, е необходимо да разучим всяка една от тях, за да се уверим, че ни е от полза. Този процес наричаме събиране на инвентар.

Проучваме убежденията си за пари, здраве, отношения с хората. Внимателно изследваме всички области от живота, за да открием в какво вярваме. Всяко убеждение, което подхранваме, трябва да има цел, да ни помага в това, което се опитваме да постигнем. Осъзнаваме, че не можем да имаме жалки убеждения и да се надяваме на благосъстояние, или да сме страхливи и негативно настроени, и да очакваме успех. Ако искаме да имаме сполука в някоя област, е нужно да сме заредени със съответни мотивиращи убеждения. Вярванията ни не спират да въздействат над живота ни. Всяко оказва свое-

то въздействие и е повече от сигурно, че това, в което вярваме, предопределя случващото се с нас. Каквото посеем, това и ще пожънем. Така гласи природният закон и трябва да сме наясно как действа в живота ни.

Стара басня илюстрира този принцип:

Имало някога един мъдър стар човек, който си седял кротко край главната порта на древен град. Срещу му се задала група окаяници, които бягали от опустошените си от чума земи и идвали в този непознат град, за да намерят своя нов дом. Един от пътниците спрял край портата и попитал стареца:

- Какви са хората в този град?

- А какви бяха хората в града, от който идваш?

- О-о-о, ужасни бяха. Крадяха, мамеха и лъжеха, на никого доверие да нямаш. Постоянно трябваше човек да стои нащрек. Ужасна работа.

Старецът кимнал с глава и казал:

- Ще намериш същите хора тук.

Странникът въздъхнал примирено и влязъл в града с натежало сърце.

Скоро след това друг човек приближил портата и задал същия въпрос на стареца:

- Какви са хората в този град?

Старецът отново попитал:

- Какви бяха хората в града, от който идваш?

- О, бяха чудесни. Щедри, мили, разумни. Никога не отказваха помощ на човек в нужда.

Старецът отвърнал:

- Ще намериш същите хора тук.

Странникът влязъл в града с бодра стъпка.

Поуката от историята е ясна. И двамата мъже привличат към себе си обстоятелства в зависимост от убежденията, които хранят, така че мъдрецът е могъл да предвиди какво ще се случи с тях.

Дзен поговорка гласи: „Където и да идеш, ти си там“. Носим енергията и вибрациите си с нас, където и да отидем, и нищо в живота ни няма да се промени, ако най-напред не променим тях. Ние сме същества, притежаващи енергия и съзнание, и нашата същност отеква като отчетлива вибрация сред енергийната мрежа. Това е енергийният ни подпис. По него вселената ни разпознава.

ФУНДАМЕНТАЛНИ УБЕЖДЕНИЯ

Това, че преподавах силата на подсъзнанието в продължение на тридесет години, ми предостави уникална възможност да споделям тези методи с много хора, като имах шанса директно да наблюдавам как тези хора приемат или се съпротивляват на работата с тях. Идеята,

че можем просто да променим убежденията си, когато решим, се струва радикална на повечето хора.

Всеки път когато работя с човек, който има голяма заветна цел, започвам с фундаменталните убеждения. Задавам въпроса: „Кои са главните ти възжеления?“ Ако човекът никога не е работил с мен преди и не е имал досег с учението ми, не може да отговори веднага. Повечето от нас не са наясно с убежденията си; още по-малко могат да отсеят най-важните, но има начини, по които можем да ги разграничим. Като начало, нека почнем да обръщаме внимание на мислите си всеки ден. Това е ценна практика, която разкрива вътрешните ни програми.

Синди – жена, с която работих преди няколко години, – отчаяно желаше да се обвърже сериозно. Беше в средата на тридесетте, искаше деца и се чувстваше готова за пълноценен ангажимент. Целта ѝ бе съвсем ясна: да намери партньор в рамките на година; когато започна да обръща внимание на мислите си обаче, установи, че таи у себе си ред ограничаващи убеждения относно семейната ангажираност. Откри, че таи мисли като: *„Свестните мъже са вече заети, а останалите са проблемни личности“*, *„Толкова много хора край мен се развеждат; връзките са нетрайни“* и *„Не съм толкова привлекателна, както преди“* (в превод: *„Вече не съм привлекателна.“*) Това бяха мислите ѝ за връзките,

които демонстрираха фундаменталните ѝ убеждения. С тези послания тя вибрираше в мрежата.

Фундаменталните убеждения на Синди бяха в пряко противоречие с това, което искаше да ѝ се случи. Подобно явление се среща по-често, отколкото предполагате. Всъщност ще отида по-далеч, като заявя, че вероятно това е единствената по-сериозна причина повечето хора да не постигат целите си. Никой никога няма да постигне целта си, ако фундаменталните му убеждения са в противоречие с това, което цели. Изтъкнах това пред Сидни. *„Но такава е действителността край мен – започна да спори тя, – не мога насила да вярвам в нещо, което не е истина.“*

Много пъти съм слушал този довод. Изпитваме неохота да променим убежденията си, дори когато ни дърпат назад. Оставаме в капана на настоящото положение, търсейки оправдания и без да направим опит да се измъкнем от ситуации, които не ни се нравят. Тепърва предстои да разберем как можем коренно да променим текущите обстоятелства, като просто променим убежденията си. Подсъзнанието ни е проектирано така, че да приема всички убеждения, които му поднасяме. То е наш неявен партньор в успеха, но никой не ни е показал как да го използваме. Истината е, че можем да тренираме разума си да мисли това, което искаме. Можем да внедрим нови стимулиращи убеждения на мястото на

ограничаващи схващания по собствено желание. Това е воинско умение. Когато овладеем способността да избираме окриляващи възгледи, животът ни се променя драматично и за нас няма нищо невъзможно.

Когато обясних това на Синди, тя внезапно погледна на своето положение от различен ъгъл. Осъзна, че се налага да промени убежденията си, ако би желала да привлече желания партньор към себе си. Убеждението ѝ, че няма свободни свестни мъже ѝ пречеше и трябваше да бъде отхвърлено. Докато разговаряхме, по пътя на логиката стигнахме до извода, че в град с над един милион жители – половината от които мъже, – убеждението, че няма нито един свестен е нелепо преувеличение, което подсъзнанието ѝ е възприело и към настоящия момент работи с него. Направихме скромна преценка, че има хиляди, ако не и десетки хиляди свободни мъже в града, с които би била изключително щастлива. Тя прие това като теоретична възможност, макар разумът ѝ все още да таеше съмнение, тъй като бе ходила на срещи без успех в продължение на много години. Все пак тя разбра смисъла от впрягане на убежденията да работят в нейна полза и запечати това ново благотворно верую, както и други в подсъзнанието си по начин, който ще споделя с вас след малко. Закономерно, когато промени убежденията си, настъпи обрат и в енергията ѝ, и нещата започнаха да се променят главоломно. В продължение на

месеци се срещаше с нови и интересни хора, а четири месеца след като започна да прилага практиката, срещна точния човек, влюби се и вече е щастлива съпруга.

Ставал съм свидетел на драматични промени, настъпващи с хиляди мои ученици, след като поемат инициатива и променят убежденията си. Променяйки своите схващания, променяме и вибрацията на собственото квантово поле. Новите убеждения променят енергийния ни подпис и самите нас.

Всички сме чували израза *„Ще повярвам, когато видя това.“* Точно обратното е. Защо да чакаме да видим или пипнем нещо, преди да повярваме в него? Може никога да не го видим. По-добре да повярваме първо, да позволим на убеждението да се превърне в активна сила вътре в нас, и след това да „го“ привлечем към себе си. Новата ни квантова мантра е: *„Ще го видя, когато повярвам“*. Звучи ви твърде крайно ли? Крайно е, но точно това проповядва Иисус. Говори за убежденията по специфичен, квантов начин: *„Всичко, каквото бихте поискали в молитва, вярвайте, че ще получите; и ще ви бъде дадено.“*² Обърнете внимание на поредността в това писание, тъй като в нея е ключът към разбиране на неговия смисъл. Необходимо е първо да повярваме. Съветва ни да повярваме в нещо нереално, преди да го получим. Убеждението е първо. Радикално схващане, което обаче действа, защото е в синхрон с познатите ни за-

кони на вселената. Иисус е разбирал и използвал енергийната мрежа хиляди години преди учените да открият квантовата действителност.

Ако вселената следваше принципа на Нютоновия модел за действителността, нямаше да сме в състояние да сторим това. Щяхме да бъдем наясно, че убежденията могат да ни вдъхнат увереност и мотивират, но нищо повече, тъй като всичко, което предстоеше да ни се случи, би настъпило независимо от убежденията ни. Така Нютоновият модел интерпретира нашата действителност. Според тази остаряла теория, мислите и убежденията ни нямат никакво отношение към случващото се с нас. Квантовият модел предлага съвсем различна перспектива. Уведомява ни, че убежденията ни неотклонно формира и творят нашата действителност. Това са две коренно различни тълкувания за живота, но ние знаем кой модел е действителен. Наясно сте кой модел е актуален, нали? Питам, тъй като макар принципно да сме наясно кое е вярно, обикновено живеем и се държим така, сякаш Нютоновият модел управлява живота ни. Много от нас все още не са предприели рязък завой и не са заживели по квантов начин. Все още гледаме на себе си като на отделна част от всичко останало и се придържаме към Нютоновата концепция за действителността, макар науката да ни казва, че нещата не се случват по него начин. Все още не можем да преодолеем препятст-

вието, че сетивата ни казват едно, а науката – друго. Доверяваме се на действителността, която виждаме, вместо на невидимата енергийна мрежа и така се хващаме на въдицата като лапни шарани.

Начинът ни на мислене и действие, изборът, който правим, всичко това се случва на база фундаменталните ни убеждения, което става ясно и от наименованието им. Ако целта ни е да спечелим милион лева, да победим в спортно състезание или да се излекуваме от някаква болест, изграждането на фундаментални убеждения в подкрепа на стремежа ни има ключово значение. Например, опитът ни да постигнем финансов успех, докато сме убедени, че шансът не е на наша страна, ще бъде безплоден, каквото и да правим. Може да прилагаме всякакви техники за сила на подсъзнанието, които да ни направят по-уверени, но ако дълбоко в нас отекват погрешни послания, това веднага ще даде отражение. Финансовият успех изисква фундаментални убеждения, които го привличат към нас. Можем да изберем основополагащи представи, като: *„Имам много възможности за успех“*, *„Притежавам уникални таланти, които ще бъдат подобаващо оценени“* или *„Неврологично настроен съм за успех“*. Когато вибрираме с тези убеждения, това задейства поредица от енергийни модели, които привличат възможности за нашия успех.

По същия начин, ако сме болни и искаме да оздравеем, е необходимо да имаме силни фундаментални убеждения за здраве и излекуване, които да резонират вътре в нас. Не възнамеряваме просто да се надяваме на най-доброто, да чакаме и видим какво ще се случи, и определено не желаем да се тревожим, че няма да оздравеем. Искаме фундаментални убеждения, които съдействат за оздравяване и отекват в нас денем и нощем. Основополагащи схващания като: *„Тялото е самолекуващ се организъм“*, *„Свързан съм с енергийната мрежа и тя ме лекува чрез намерението ми“*, *„Имам силна имунна система“*, *„Винаги оздравявам бързо“* или *„Всеки ден, във всяко едно отношение, ставам все по-добре и по-добре“*. Тези фундаментални убеждения вибрират в мрежата за нас и ние сме здрави. А когато се установят вътре в нас, дори не се налага да ги пораждаме; те пораждат нас. В това е красотата на фундаменталните схващания – веднъж установени, работят за нас без почивка.

ПЛАЦЕБО ЕФЕКТ

Плацебо ефектът е едно от най-изумителните неща в нашата действителност и позволява на мислите ни да летят още по-далеч в търсене на това, което е възможно. Този факт буди противоречия днес, както и при откриването му преди почти шестдесет години. Традиционната

медицина, макар и запозната с плацебо ефекта, все още не знае как да го използва. Много защитници на плацебото смятат, че това е универсално лекарство за всичко. Противниците му го считат за шарлатания – измама, която излага пациентите на ненужен риск и дава напразни надежди. Но и двата лагера се обединяват около факта, че плацебото действа при много от случаите. Нови изследвания сочат, че успехът му е много по-всеобхватен, отколкото се е предполагало първоначално.³

Ефектът на плацебото привлича обществено внимание в средата на 20-ти век. Откритието е, че на пациенти се дават безвредни топчета захар като им се казва, че са лекарства, и често се наблюдава подобрене. В авторитетна статия, публикувана за пръв път през 1955 г., изследователят от Харвард Хенри Бийчър заключава, че между тридесет и четиридесет процента от участниците в плацебо групата реагират на плацебото.⁴ Сега, половин век по-късно, след безброй експерименти откриваме, че степента на успех е все още толкова висока, колкото и в началото, като дори често ефектът на плацебото надхвърля този на предписваните лекарства. Заключениеята от това са удивителни.

Да вземем за пример експеримент, проведен от хирурга Брус Мозли през лятото на 1994 г. Мозли има десет пациенти с насрочена операция за облекчаване на болки в коленните стави вследствие артрит. Въвеждат

пациентите – ветерани от войната, – в операционната зала в Медицински център за ветерани в Хюстън. Подготвят ги за операция и ги упояват. Изписват ги на следващия ден с белези от разрези и болкоуспокоителни. Всички изглеждат еднакво, но това, което им се случва, е доста различно. Двама са подложени на стандартна артроскопия, трима – само на промиване на ставата, а петима въобще не се оперирани. Мозли просто прави по три повърхностни разрези в коленете на тези петима пациенти, за да изглеждат като рани от операция. Сега е моментът да уточним, че и десетимата пациенти са били наясно, че са част от уникален експеримент. Все пак не им е било известно кои ще бъдат оперирани наистина. Мозли също не е знаел, тъй като е признал опасенията си, че ако е наясно от самото начало, може да се издаде неволно пред пациента. Чак в операционната зала, когато пациентът вече е бил под упойка, той отварял плик с инструкции дали да прави истинска или фалшива операция. За участниците и от трите групи се полагали постоперативни грижи с включена програма за раздвижване.⁵

Лечението с плацебо дава резултат. Шест месеца по-късно, все още в неизвестност относно това дали операцията е била истинска или фалшива, и десетимата пациенти съобщават, че болката е намаляла. Всички са доволни от резултатите на хирургическата намеса. Един от

участниците в плацебо групата, който е на седемдесет и шест години и е от Бомонт, Тексас, е интервюиран няколко години след експеримента. През това време той редовно коси ливадата пред къщата си и се разхожда на воля. *„Операцията се състоя преди две години“, съобщава той, „и оттогава не съм имал проблеми с коляното. Сега ми служи добре като другото. Изказвам признание на д-р Мозли.“*

Още един член на плацебо групата, Тим Парез, който е използвал бастун преди операцията, сега играе баскетбол с внуците си. Всички пациенти, подложени на плацебо хирургична намеса, били уведомени за това две години по-късно, но дотогава резултатите били вече утвърдени от ума и тялото. Нямало връщане назад. Перез обобщава опита си по следния начин: *„Всичко е възможно на този свят, когато вложиш разум в него. Знам, че умът ви може да твори чудеса.“*

Тези открития поставят начало на цяло ново поле за разследване – „плацебо хирургия“. Изглежда, че самите символични хирургически действия – кръвта, знанията и мъдростта на хирурзите, дори белезите, които насочват ума към драматичното преживяване – са съществена част от оздравителния процес.

Всъщност ако проучите медицинските практики през отминали векове, ще откриете, че традиционната запад-

на медицина е включвала най-вече лечение с плацебо – сложни ефекти с цел отвлечане на вниманието. По него време нито пациентите, нито самите лекари са осъзнавали, че извършват ненужни, дори вредни процедури; как иначе бихте описали пускането на кръв, пиявиците или някои от другите странни начини на лечение и еликсири, давани в име на медицината през тези отминали времена? В повечето случаи пациентите са се подобрявали напук на лечението, а не благодарение на него. Лекарите, използвали методи, за които сега знаем, че са пълна измишльотина, са вярвали в това, което правят, а пациентите са имали доверие и вяра в тях. Имало е вяра и от двете страни и сега, когато разбираме, че убеждението играе важна роля при лечението – „най-важна роля“ може да се стори прекалено силно на някои хора – осъзнаваме защо тези практики са давали резултат. Много малко, а може би дори нито един от методите, използвани през деветнадесети век, се използват днес, а по него време са действали.

Но евентуалните ползи от плацебо убежденията са много по-големи от лечение на тялото. Тъй като плацебото дава такъв добър ефект при лечение, би ли могло да действа също толкова добре и в останалите сфери на живота? Бихме ли могли да използваме плацебо убеждения, за да печелим повече пари, да открием любовта, да играем по-добре голф, да получим просветление?

Бихме ли могли да се почувстваме щастливи чрез плацебо убеждение? Е, точно това направих аз преди двадесет години.

Случи се, докато плавах с приятеля си Джим Бърнс с платноходката на Акимбо. Почти всеки път в продължение на шест месеца, когато изкарвахме лодката си в открито море, времето беше хубаво. В северозападната част на Тихия океан, където вали много и може един час да е слънчево, а следващия момент да завали като из ведро, ние постоянно се радвахме на хубаво време и аз всеки път казвах на Джим: „Такъв ни бил късметът.“ Правех го с усмивка, но също така осъзнавах, че казвайки го, дори и на шега, програмирах ума си с всяко едно повторение. Това стана моя лятна мантра и аз я употребявах многократно. Радвахме се на невероятно време през целия сезон, което ми позволи да използвам това утвърждение често.

Но не се ограничих само с времето. Придобих навика да казвам „Такъв ми бил късметът“ всеки път, когато ми се случеше нещо хубаво. Това, че обърнах наопаки един известен израз, имаше смисъл за мен. Замислете се колко пъти сте чували някой да казва „Такъв ми бил късметът“. Какво се има предвид? Винаги се използва във връзка с някакво нещастие. Случвало ли ви се е да чуете този израз в положителен смисъл? Аз избрах да е така.

„Такъв ми бил късметът“ се появи като хумористична забележка, но след това забелязах, че късметът ме застига и в други сфери на моя живот. Присъствах на благотворително събитие и познайте кой спечели картината? Опитах се да купя билети за изключително популярен концерт на Ленард Коен и докато говорех по телефона с жената от билетната каса и тя ми обясняваше, че всичко е продадено, изведнъж замлъкна и каза: *„О, момент. Нещо необичайно, но току-що се освободиха два билета. На трети ред.“* Резервирах ги. *„Имате голям късмет“*, каза тя. *„Знам“*, отвърнах аз. Затворих телефона и си повторих наум: *„Такъв ми бил късметът.“* Вече бях осъзнал каква работа ми върши тази нововъзприета практика. Брат ми Том организира хокейно събитие за семейството ни, като нае зала за играта и аз летях до Торонто, за да присъствам. В залата се бяха струпали над двадесет хиляди фенове на хокея. Познайте кой спечели на томбола същата нощ, като се прибрах вкъщи с почти десет хиляди долара? Има много други примери, които мога да разкажа като в момента действителността е, че постоянно имам късмет в живота и ми се случват хубави неща. Не казвам, че нямах късмет и преди това, но не може да се сравнява с това, което се случва в момента. Изненадва ли ме това? Ни най-малко. Очаквам го. Превърна се в част от модела ми на действителността.

Преди около век философът и психолог Уилям Джеймс споделя прозрението си, че да променим начина, по който гледаме на себе си е толкова просто и същевременно толкова сложно – „*Новият живот не е нищо повече от нов начин на мислене.*“ Истината за нашата действителност е, че всеки е свободен да вярва в каквото реши, а убежденията, които избираме, се превръщат в отекващи закони за вътрешната сила. Чрез това прозрение воините си изграждат уникални модели за действителността с помощта на могъщи фундаментални убеждения. Правим го, защото разбираме мощта и ползата от тези убеждения за нас. Следните четири квантови принципа са в основата на воинския ни модел на действителността и неделима част от митологията ни.

БАЗОВИ УБЕЖДЕНИЯ НА КВАНТОВИЯ ВОИН

1. Съзнанието, създало вселената, живее вътре в нас.

Нашите мисли са миниатюрни холографски късове от съзнанието, което господства във вселената. Мислите ни са заети основно с ограничената сфера на Аз-а, но те все пак са част от великата космическа мисловност и разполагат с достъп до всичко, което се съдържа в този космос. Макар и противоречиво, това схващане е основателно и подкрепено от фактите на квантовата теория. Приемаме това убеждение, защото сме в състояние да

го направим вследствие правото си на избор. След това то бива подкрепено и от идеята, която ни разкриват великите мистици. Сега, когато се възприемаме по различен начин, приемаме теорията наистина за наша. Да имаме подобно убеждение е привилегия за нас. Замислете се. Ако съзнанието, въздало вселената е вътре в нас, има ли нещо, което да не можем да постигнем? С това убеждение изведнъж всичко е възможно.

2. Съществуваме и сме едно цяло с енергийната мрежа.

Всички неща произлизат от непроявеното и се връщат към непроявеното. Непроявеното е това, което не е или да бъдем по-конкретни: това, което все още не е . Това е първопричината, от която са създадени всички неща във вселената на пространството и времето. Всички сме деца на непроявеното. Всички неща – галактики, мравки, океани, хора, – са произлезли по един и същи начин. Ние сме част от цялото и формираме единна цялост с него. Всички неща са наши братя и сестри – хора, растения, животни, дори време и пространство. Намираме се във взаимовръзка с всичко.

3. Съзнанието тече и насочва енергията.

Енергийната мрежа реагира на нашите команди и действия. Проектирана е така, че да откликва на съзнанието. Мрежата се намира във вечно състояние на неог-

раничен потенциал, очаквайки то да ѝ въздейства. Всичко в този свят на десет хиляди неща има своя собствена вибрация, – енергиен подпис, – включително самите ние. Общуваме с мрежата чрез енергийни послания. Всяка мисъл и убеждение се свързва с енергийната мрежа чрез своя уникален вибрационен подпис. Езикът на вселената е енергия от вибрации. Когато се научим да общуваме на мистериозния ѝ език, ще можем да работим с енергийната мрежа.

4. Имаме възможност да постигнем всичко.

Пред нас не съществуват други ограничения, освен тези, които сами си налагаме. Всичко е възможно за онзи, който вярва. Вселената е по-велика и мистериозна, отколкото можем да си представим. Тя съществува в състояние на постоянна възможност и ние сме едно цяло с нея. Вярваме в способността си да правим или станем каквото поискаме, защото вярваме във вселената на неограничените възможности.

Макар и забулени от митични обяснения, тези четири убеждения са подкрепени от квантовата теория. Възможно е да повярваме в тези квантови принципи, да ги приемем за наши житейски истини. Запечатваме ги в подсъзнанието си, където те избухват и прерастват в закони за силата, а въоръжени с тях можем да вършим велики дела.

ЗАПЕЧАТВАНЕ НА УБЕЖДЕНИЯ

Позволете ми да ви разкрия тайните за запечатване на убеждения в подсъзнанието. Колко е 6 по 6? А 9 по 8? Как отговаряме на тези въпроси без да се замислим, правейки сметките по-бързо от калкулатор? Защото сме запечатали таблицата за умножение в съзнанието си чрез множество повторения. Спомнете си времето в училище. Припомнете си колко пъти сте повтаряли, писали и изговаряли таблицата. Толкова много, че сега тя е надеждно запечатана в ума ви. Не се налага да я упражняваме отново или да опресняваме знанията си – те са програмирани в нас.

Същия метод, използван при запаметяване на таблицата за умножение, можем да приложим за запечатване на нови убеждения директно на подсъзнателно ниво. Постигаме този резултат чрез повторения и ежедневни упражнения. Съсредоточаваме се за пет минути на ден върху съответното убеждение, което искаме да запечатим в съзнанието си, пораждайки колкото се може по-живи образи, свързани с него. Например, можем да запечатаме квантовия принцип *„съзнанието тече и насочва енергията“*. Според техниката за запаметяване, отделяме на това твърдение около пет минути на ден, като сме изцяло съсредоточени върху него. Повтаряме си: *„Съзнанието тече и насочва енергията“*; след това оставяме на съзнанието си да обмисли изводите от това.

Когато мислите ни се отклонят в друга посока, отново насочваме внимание към твърдението, като си повтаряме: *„Съзнанието тече и насочва енергията.“* Усещаме силата и това, което казаното влече след себе си. Повтаряме процеса отново и отново, утвърждаваме твърдението пред себе си, оставяйки ума да почувства важността му. Затваряме съзнанието за всички останали мисли, насочвайки го само към това твърдение. Повторението, независимо дали гласно или наум, е от голямо значение, тъй като само чрез повторение задействаме нови неврологични вериги. Убеждаваме се в истинността на това твърдение, като изцяло се съсредоточаваме върху него и го оставяме да вибрира вътре в нас. Позволяваме на думите да ни заредят с енергия. След като свършим с упражнението, умът може да поражда каквито мисли иска до следващия ден, когато повтаряме упражнението. Чрез споменатия процес това, което в началото ни се струва просто интересно схващане, оживява в нас и пуска корени в подсъзнанието.

Спомням си ясно първия път, когато използвах техниката за запечатване. Случи се, докато населявах колибата в Британска Колумбия. Все още изпробвах тези методи и бях си изградил дневна програма за запечатване в ума на убеждението: *„Разполагам с неограничена сила.“* Искях да повярвам, затова всеки ден си повтарях: *„Разполагам с неограничена сила.“* Мислех си как съм

свързан с енергийната мрежа, как мислите са истински сили, че имам достъп до тази неограничена сила и мога да я използвам, когато си пожелаю. Наложих си да извършвам тези рутинни действия по пет минути всеки ден. Пет минути не се много време, но ние сме наясно, че интензивното съсредоточаване на мислите ни за кратки интервали от време води до неврологични промени. Петминутно упражнение на ден в продължение на няколко месеца води до необикновени резултати.

Понякога, с приключване на упражнението, се чувствах вдъхновен, изпълнен със силата на това, което повтарях. Друг път обаче го правех студено и вяло, и макар да си повтарях думите и да обмислях значението им, просто не ги чувствах като истина. Имах усещането, че се залъгвам. Случваше се да пораждам и мисли като: *„Неограничена сила? Ха! Разорен си, буксуваш на едно място, Ти си един неудачник.“* Единственото, което можех да направя, бе да не обръщам внимание на такива мисли и да продължавам с упражненията. И така, понякога думите ми се струаха истински и могъщи, друг път – вяли и механични, но тук стигаме до най-съществената част, която държи да подчертая. Правех го всеки ден, независимо дали имах желание или не. Независимо имах ли вдъхновение или не, правех това всеки ден. Бях дисциплиниран и отдаден.

Никога няма да забравя момента, в който почувствах и бях уверен, че убеждението се е запечатал в подсъзнанието ми като вибриращ енергиен закон. Случи се няколко месеца след като започнах с упражнението. Събудих се посред нощ развълнуван – съзнаващ, изгарящ от увереност, че „разполагам с неограничена сила.“ Можех да усетя как истинността на това твърдение отеква в мен. Сега не беше схващане, в което исках да повярвам. Вече бях абсолютно сигурен, че разполагам с неограничена сила. И това чувство никога не ме напусна. То е неразделна част от модела ми на действителността.

Като воители, ние имаме привилегия да избираме убежденията си. Митологията ни за това кое е възможно, ни позволява да правим. Това е страхотно преимущество, което ни осигурява начини за изплитане на мрежата, непонятни за повечето хора. Това да избираме убежденията си е инструмент и ние можем да боравим с него умело. Осъзнаем ли веднъж възможностите си, ние никога не се връщаме към стария си начин на мислене. Когато се посветим на това да отдаваме най-доброто от себе си във всяка ситуация, за нас става съвсем естествено да възприемаме най-добрите, окриляващи ни убеждения.

Научаваме се да играем на монопол с тези нови умения за подбор на убежденията ни и откриваме, че окриляващите вярвания ни правят по-добри играчи. Упраж-

няваме е да вярваме, че ще постигаме успехи, ще привличаме възможности, ще се радваме на късмет и добро здраве, които убеждения ни помагат да сътворяваме тези неща в живота си. Ще използваме същия процес по-нататък в космическата игра, когато ще възприемем нови, още по-креативни убеждения за себе си, оформящи нашата действителност. Откриваме, че да избираме убежденията си, е едно от най-важните наши умения и като майстори творци, когато сме насаме с мислите си, изграждаме модела си за действителността далеч от другите и без те да са наясно.

Не всеки гледа на света като нас или има нашето разбиране за силата на убежденията. При сблъсък с другите, бързо се научаваме да пазим мнението си за тези неща за себе си. Проектираме модела си на действителността ненатрапчиво, трупаме нови убеждения, но не накърняваме правото на всеки да вярва в каквото реши, независимо дали е в противоречие с нашите възгледи или не. Не е необходимо да убеждаваме другите в нашата правота. Не е нужно да се чувстваме застрашени от убеждения и модели на действителността, различни от нашите. Всеки човек е различен и това е факт. Няма две еднакви личности. Преживяването на всеки е строго специфично. Няма две еднакви мнения за това какво е възможно, така че как бихме могли да вярваме в едно и също?

Всички ние тъчем енергийната мрежа според собствените си представи, като някои от нас съзнават какво правят, други не. Всеки играе колкото се може по-добре. Докато общуваме помежду си, по най-различни, интимни и недотам интимни начини с приятели, членове на семейството, колеги, любими, непознати и съперници, изживяваме митологиите на собственото съзидание. Играта е така организирана, че всеки може да я играе по свой уникален начин. Няма наложени никакви забрани. Разполагаме с неограничената, творческа свобода да избираме в какво да вярваме.

БЕЛЕЖКИ

¹ Съзнанието за благосъстояние е такова съзнание, което се характеризира с вибрация на изобилието. То е рожба на мисли за благосъстояние. Подсъзнанието ни съдържа разнообразни модели схващания, а съзнанието за благосъстояние е изпълнено конкретно с мисли и убеждения за изобилие, успех и просперитет, които ние приемаме на съзнателно и подсъзнателно ниво.

² Евангелие на Матей, 21:22.

³ От времето на публикуване на „Мощното плацебо / *The Powerful Placebo*“ (1955), феноменът е признат като оказващ клинично значими ефекти.

⁴ “The Powerful Placebo”, *Journal of the American Medical Association* 159, no 17 (1955), феноменът е признат като оказващ клинически значими ефекти.

⁵ *New England Journal of Medicine* 347 (2002): 81-88.



АТЛЕТИ НА МИСЪЛТА

Майстор се става с много практика.

Джордж Леонард

Квантовите воители са преди всичко атлети на мисълта. Имаме идея за това, което е възможно, и знаем по какъв начин да го постигнем. Разбираме, че ключът към успеха е в способността да овладеем и тренираме ума си и се отдаваме на тази задача. Тренираме всеки ден, започваме да се опознаваме и да разбираме квантовите закони все по-добре, да тъчем енергията, да развиваме характера си, да укрепваме волята, да изостряме вниманието и въображението си. Тренирайки по този начин, опознаваме себе си и оценяваме уникалното си място във вселената, където всичко е възможно.

Тренировките на квантовите воители доста наподобяват системата на професионалните спортисти за придобиване на умения и завоюване на почетни места. Отдавна се интересувам и разучавам тренировки на атлетит и съм бил в близки взаимоотношения с много професионални спортисти и треньори на високо ниво. Приликите в тренировките на топ атлетите и квантовите воители са прекалено очевидни, за да бъдат пренебрегнати. И двата вида тренировки изискват постоянство, отдаде-

ност към отличните резултати, ясно определени цели и игра за победа. Можем да научим много, наблюдавайки практиките на елитните атлети.

Треньорът Джим Мърфи, автор на „Вътрешно съвършенство“, добре знае какво е необходимо, за да се изкачи човек до най-високо ниво в спорта. Джим е бил треньор на много професионалисти и олимпийски атлети, реализирали своя пълен потенциал. Знае какво е нужно за върхови постижения, а двамата сме имали не един случай, при който сме сравнявали нашите две дисциплини.

„Върховото представяне на най-различни спортисти има няколко общи характеристики“, казва Джим. „Топ атлетите демонстрират три основни качества, когато разкриват пълния си потенциал: ясен ум, енергия, отдаденост в позитивно направление, и силна вяра“.

„Начинът на мислене е определящ. Той е ядрото на шампиона. Кой са, как тренират и как се състезават всъщност се свежда до начин на мислене. Атлет, който иска да покаже своя максимум, трябва да развие могъщи убеждения за себе си. Елитният атлет се упражнява да контролира своите мисли и чувства, за да се научи да се контролира добре и да се превърне в присъствие в процеса“¹

Да се превърнеш в „присъствие“ е интересна словесна конструкция, защото това са думи, които военните използват при описание на това, което се случва, докато тренираме. Когато тренираме редовно и с отдаденост на идеята, у нас настъпва сериозна промяна. Превръщаме се в своите мисли и убеждения. Превръщаме се в присъствие.

Всеки от нас се ражда с невронна настройка за успех, но е необходимо още много за постигането на отлични резултати на най-високо ниво. Ако искаме да се издигнем до атлети на мисълта, е нужна друга степен на отдаденост. Трябва да се упражняваме в отдаване на най-доброто от себе си. Тренировките не са просто средство за успех; те са пътят, по който ще станем хора.

„Едно от нещата, които помагат, е установяването на определен ежедневен ред“, обяснява Мърфи. „Най-добрите атлети имат .“

ТРЕНИРОВКИ НА УМА

Ключът към успеха на воина също е практиката. При силни убеждения и постоянство, с ежедневна практика можем да постигнем всичко. Все пак, преди да почнем тренировките, трябва ясно да разберем уникалната роля на ума ни относно това кои сме ние. Искам да обърнете специално внимание на това какво ще кажете сега. Следващото изречение съдържа ключа към разбиране-

то на самите себе си. Ние сме своите мисли. Изключително важно е да го осъзнаем, защото ако не сме наясно с това, ще останем измамени в живота. Асоциираме се изцяло в разума и пропускаме, че сме много повече от тази пораждаща мисли част от нас. Както не сме ръцете и краката си – те са само части от това, което сме, – така не сме и своите мисли. Мислите са само част от това, което сме. Необходимо е чест ода си припомним за тази разлика; в противен случай мислите ще ни направят на глупаци и ще се превърнем в техни пленници. Поради тази причина ще говоря за „нас“ и „ума“ ни като за различни неща, каквито всъщност те са. Може да изглежда странно, но когато направим това обособяване, то ни помага да осъзнаем сложната си същност. Когато се разграничим от разума си по този начин, става по-лесно да променим начина, по който възприемаме себе си, като това прави нашите тренировки по-ефективни.

Умът ни счита, че единствената му роля е да поражда мисли, и той прави това по какъвто начин му хрумне. Когато го оставим да функционира така, ние се оставяме на неговата милост. А това напълно противоречи на начина, по който искаме да функционира. Чрез упражненията тренираме ма си да работи за нас. Държим го отговорен за възложените задачи. Тренираме го да поражда специфични мисли, които избираме, и да следва

нашите команди. Тренираме ума си като воин и го привикваме към военна дисциплина.

Съзнанието ни има три основни функции. То е Попечител на волята, Пазител на портите към подсъзнанието и Тъкач на модели. Това не са психологическите термини, които ще откриете в учебниците. Ще използваме митични термини, заредени с образност и психологическа символика. Описваме функциите на ума по този начин, защото практиката показва, че много по-лесно се възприемат митични названия, отколкото студена, техническа терминология. Описвайки функциите на ума по този начин, ние го подготвяме да изпълнява задълженията си, а когато интегрираме тези понятия в своята митология, пред нас се разкриват мистерии.

Като Попечител на волята, разумът има огромна мощ над нас, контролирайки мислите и действията ни. Който контролира волята ни, притежава власт да направлява нашия Аз. По-нататък в книгата ще коментираме това, че понякога се случва несъзнателни модели да обсебят волята, но при нормални обстоятелства разумът е този, който решава с какво да се занимаваме и как да живеем своя живот. Това в какво вярваме не се определя от разума. Не ние сме създали своя модел на действителността чрез правото си на избор или своите представи; сътворил го е нашият разум – съобразно възприетите възгледи и съгласно своите особености. Дори не сме за-

белязали как се е случило това: придържайки се към схващането, че ние – това е нашият разум. Без воинска подготовка сме обречени да бъдем пленници на модела на действителността – рожба на нашия разум, да следваме неговите убеждения и да съблюдаваме сляпо неговите насоки. Като Попечител на волята, разумът контролира Аз-а и не е склонен да абдикира от тази си власт. Все пак той не е пълен господар на волята. Само попечител е: трениран да проявява мъдрост, използвайки това свое право прозорливо. В крайна сметка, когато дойде време за пробуждане, другите части на Аз-а ще споделят волята с разума, но това ще настъпи на по-късен етап.

Битува стара максима, че разумът е чудесен слуга, но лош стопанин. Това е самата истина, така че ние си възвръщаме силата, тренирайки ума и подпомагайки го да намери точното си място в разгръщащото се Аз. Ако това ни изглежда странно, то е само защото сме забравили кои сме ние всъщност.

Второ митично звание на ума е Пазител на портите към подсъзнанието. Когато умът ни се сблъска за първи път с това наименование на класическа редова длъжност, той се изненадва, тъй като няма и представа, че това е една от функциите, които изпълнява, а и как би могъл да знае, след като този факт е известен на малцина? Разумът долавя какво се иска от него, но е недотам на-

ясно с ролята и мястото си в нашето Аз. Все още не е запознат, но с тренировки ще придобие небивали умения, ще научи съдбовни истини и ще проникне в мистериите на вселената. Разумът ни има далеч по-висока цел от това да поражда мисли.

Когато започваме своето обучение, разумът се вълнува от възможностите, които новият път ще му разкрие и това е добре. Ентусиазмът, с който разумът приема тренировките е важен, тъй като при това той ще бъде наш сътрудник. Информираме го за преимуществата, които упражненията ще му предоставят. Това е стръвта, с която ще примамим разума да ни съдейства. Умът с огромен апетит търси, иска да знае и осмисля всичко. Умело се възползваме от това му любопитство и го убеждаваме да се нагърби с нови задачи. В противен случай той остава закотвен в едно положение и не вижда смисъл да се променя. Минава на наша страна и приема да вземе участие в новата схема, заинтригуван от очакваните резултати вследствие обучението. Танто за танто; всички елементи на Аз-а осъзнават предимствата на пълноценни сътрудничество.

Като Пазител на портите към подсъзнанието, разумът има за задача да наблюдава основните мисли и теми, които го ангажират бидейки сигурен, че мислите ни са в съответствие с това, което искаме да проявим в живота. Подсъзнанието не налага цензура върху посланията,

които получава от ума, така че работа на разума е да проявява бдителност във връзка с това какво мисли. Тази нова отговорност представлява различна и необичайна дейност за ума и в желанието си да бъде активен, той я приема. Запечатваме отново и отново митичните звания в ума си и в крайна сметка той приема и осъзнава уникалната роля, която ще играе в разгръщащата се пред нас съдба.

Последното звание на ума е Тъкач на модели. Всеки път, когато умът поражда мисли, особено пропити с емоция, желание или намерение, те се трансформират в енергийни модели. Когато тези мисли биват повтаряни отново и отново, те приемат конкретен облик и подсъзнанието ги възприема.

Много от техниките на квантовата сила на разума може на пръв поглед да изглеждат подвеждащо прости, но дават изключителни резултати, когато ги използваме редовно. Все пак умът е мързелив и уседнал, така че да си върнем контрола не е толкова лесна задача. Трябва да тренираме ежедневно. Има множество различни упражнения, които задаваме на ума си. На него лесно му доскучава и е нужно да получава нови предизвикателства, както и различни стимули. Ако не го ангажираме с нови предизвикателства, той се връща към старите си навици. Наша задача е да проявяваме творчество при тренировки и рутинни практики.

Умствените упражнения не са като тези във фитнеса, където тренираме, за да сме в добра физическа форма и това ни прави по-силни и издръжливи. В мисловния фитнес на нашето съзнание използваме упражнения за сила на разума с цел да тъчем енергийни модели, за дълбочавайки своето разбиране. Тези практики укрепват и дисциплинират ума. Когато си поставим за задача да правим тези упражнения и я спазваме стриктно, с това укрепваме и волята си. Понятието силна воля не е празен израз. Обуздаването на волята зарежда с истинска сила, а редовните тренировки я укрепват. Когато волята ни е силна, сме способни да следваме и осъществим най-добрите свои намерения.

Воинската ни тренировка започва със серия мисловни упражнения, които правим всеки ден. Ежедневно отделяме по двадесет – тридесет минути, за да тренираме ума си. Можем да отделяме повече време и мнозина са склонни на това, но не е необходимо да правим упражнения в рамките на часове, за да получим резултат. Невероятни резултати се постигат само със споменатите половинчасови тренировки, стига да ги правим ежедневно. Най-важно е постоянното, ежедневно изпълнение на упражненията. Много по-добре е да отделяме двадесет минути всеки ден, отколкото два часа веднъж или два пъти седмично. Затова предлагам да ограничите продължителността на заниманията до двадесет или

тридесет минути. Целта е тренировките да ви станат навик.

РАЗМИШЛЕНИЕ

Първото упражнение е размишление. Избрах него първо, защото е чудесен начин да тренираме ума и подобрява разбирането на квантовите принципи на вселената. Размишляваме върху тези закони, гмурваме се под повърхностното разбиране и интелектуалното любопитство, и стигаме до по-дълбоките тайни, скрити в тях. Това ни позволява да ги познаем, усетим и разберем по-отблизо.

Размишлението насочва ума ни към твърдение, факт или закон, върху който сме решили да се съсредоточим. Тази практика е от двойна полза за нас. Първо и най-очевидно преимущество е, че когато размишляваме над нещо седмици и месеци наред, го опознаваме по-добре. Дълбочината на разбирането и идеите, които се пораждат, се допълват взаимно като части от пъзел и постепенно пред нас се разкрива по-ясна и комплексна картина. Това е изключително ценно, защото когато задълбочавайки познанието и разбирането си във връзка със законите на квантовата действителност, ставаме по-прозорливи и способността ни да работим със силата на мисълта се засилва.

Втора полза, която често окачествяваме като скрита е, че когато концентрираме мисли по този начин, укрепваме ума си и го дисциплинираме. Ежедневното размишление допринася да се чувства добре при изпълнение на инструкциите и да поражда мислите, желани от нас, а не съждения, избрани от него на случаен принцип, следвайки естествената си склонност. Размишлението е от значение и за силата на ума. Той поражда мисли и ще продължи да го прави независимо дали го насочваме или не, така че нека го оставим да поражда мисли, но да ги насочваме по специфичен начин и да берем плодовете от тях.

Когато ежедневно използваме размишлението, бързо развиваме по-дълбок усет и разбиране за нещата, които премисляме. Удивително е колко нови прозрения ни спхождат още през първите дни, но всъщност те са само сянка на задълбоченото разбиране, което ще се прояви, ако продължим с тази практика.

Цел на размишлението е да поддържа ума фокусиран над едно понятие, но покрай това да поражда и се свързва с подобни идеи. Например, ако размишляваме върху квантовия принцип „Съзнанието изплита и насочва енергията“, ние внушаваме на ума си намерение да мисли над този принцип. Започваме като си повтаряме твърдението на ум, следейки какви идеи изплуват в съзнанието ни. Докато размишляваме, може да се уловим,

че мислим колко възприемчива е мрежата, как откликва на нашите мисли. Ако мрежата оказва влияние над мислите ни, ние го осъзнаваме, а след това трябва да бъдем бдителни относно това какви мисли подхранваме. Или може да се уловим как се възхищаваме на изключителността на системата, в която съзнанието си взаимодейства с енергийната мрежа. Чрез размишлението разкриваме множество идеи, мисли и схващания, които да анализираме. Спохождат ни прозрения, за които дори не ни е хрумвало преди.

За пет минути в ума ни ще се зародят много нови и най-различни мисли относно темата, върху която размишляваме. Също така умът ни ще се отклони и ще започне да мисли за вечерята или за някое задължение, с което сме предвидили да се занимаем, и изведнъж ще усетим, че изобщо не мислим за това как съзнанието насочва енергията, а напълно сме се разсеяли. В момента, в който открием, че умът ни не размишлява върху твърдението, което сме му възложили започваме отначало, като насочваме вниманието на ума обратно към първоначалната му задача. Ще се изненадате, когато установите колко пъти умът се разсейва в рамките на пет минути, особено е началото, когато се учите да прилагате тази техника. Понякога е трудно да се съсредоточим дори за тридесет секунди, но това не бива да ви обезкуражава. Не съдим за способността да се съсредо-

точаваме по първите си опити, тъй като те ще бъдат придружени от непостоянство. С практика способността да се концентрираме съществено се подобрява.

Древните кабалисти са използвали различни методи за медитация, като описания на много от тях са запазени в ръкописен вид из библиотеки и частни колекции. Кабалистът от 16-ти век, Юда Алботини, хвърля светлина върху един от методите: *„Тези, които медитират, се концентрират върху идея или дълбока поука. Затварят очи и изтриват всичките си способности, за да позволят на скрития им интелект да изплува от потенциала за действие. След това поглъщат поуката и я запечатват в паметта си завинаги.“*²

Когато размишляваме с такава сила и дълбина, се сблъскваме в прозрения и истини, останали невидими за нас преди тази практика. Чрез споменатите упорити упражнения се потапяме директно в скритата мъдрост, която всъщност въобще не е скрита, а съществува под повърхностните мисли и очаква да стигнем до нея.

Алботини също така описва методи на „скачане“ и „рикоширане“. Те включват техника, която съвременните психолози наричат „свободни асоциации“.³ Това означава човек да се остави дадена мисъл да го води към друга, без да налага цензура и без да опитва да насочва процеса. Според Алботини, когато някой е достигнал до

голяма мъдрост или висока степен на осъзнаване на универсална истина, той „запечатва тези открития“⁴ в себе си. При квантовата сила на мисълта използваме техниката на запечатване със същата цел. Новите прозрения, до които достигнахме чрез размишления, запечатваме директно в подсъзнанието си, където те намират плодородна почва, разцъфват и се превръщат в закони за силата в нас.

Накратко ще разгледаме и въпроса с камъните, до които стигаме, когато започнем да се впускаме редовно и все по-дълбоко в размишления, защото ако не сме наясно с камъните, ще бъдем изиграни и ще прекратим практиките си след първите опити. Когато се впускаме в размишления за първи път, прозренията често ни връхлитат толкова бързо и са така дълбоки, че биваме слисани. Често само след две-три упражнения оставаме изумени от това, което научаваме, а след седмици размишления над същия закон или фраза, вече разлистваме повърхностните слоеве на разбиране. Удряме на камък и ни се струва, че нищо ново не изниква. Сякаш от такива области няма какво повече да се научи. Подобна пълна суша може да трае две или три седмици. Предъвкваме едни и същи неща отново и отново. Попадаме на камък и може да буксуваме на това място седмици наред, преди да продължим по-навътре. Редовните упражнения водят до задълбочени прозрения, но това не озна-

чава, че всеки ден размишлението ни води по-навътре от предишния ден. Често има периоди на затвърждаване, при които привидни нищо ново не се случва, но всъщност сме попаднали на камък вътре в нас и това е необходим процес – част от пътуването ни към следващия низ дълбоки прозрения. Бъдете настоятелни. Упражнявайте се редовно. Доверете се на процеса.

Дадените по-долу квантови принципи, представени в предходната глава, се изисква да бъдат подлагани на размишление един по един и така да се задълбочи познанието за тях. Така ще ги запечатаме в подсъзнанието си. Можем да се заемаме с един на седмица, като само той ще бъде във фокуса на размишленията ни. По този начин за една година ще сме размишлявали върху всеки един по тринадесет седмици.

- 1. Съзнанието, създало вселената, живее вътре в нас.**
- 2. Съществуваме и сме едно цяло с енергийната мрежа.**
- 3. Съзнанието изплита и насочва енергията.**
- 4. Имаме възможност да постигнем всичко.**

Когато размишляваме върху тези квантови принципи ежедневно, пред нас са разкриват нови прозрения. Да си изберем квантово убеждение и да се концентрира-

ме върху него за пет минути е добър начин да започнем своя ден. Когато размишляваме върху тези квантови принципи, ние се изравняваме със законите на вселената, утвърждавайки правото и способността си да работим с тях. Да тъчем и насочваме енергията и не само наше право – това е причина да бъдем създадени. Ние сме настроени, проектирани и подтиквани да работим с енергийната мрежа, да творим по наш избор. Ние сме космически същества със съзнателен и подсъзнателен разум, тяло и душа, и чрез тези свои части имаме достъп до всичко. Подтиквани сме от Бог/природата/еволюцията (решете сами) да създаваме чрез дадените ни умения, реализирайки уникалните си идеи. Позволяваме на разума си да мисли за тези истини. Размишлението върху въпросните принципи ни променя като личности. Всеки принцип, върху който размишляваме, в крайна сметка прераства във вътрешно убеждение, а оттам – в закон на силата за нас. По този начин се пресъздаваме. Превръщаме се в това, около което мислите ни кръжат.

Когато тренираме по гореописаните начини, ние се превръщаме в атлети на мисълта. Ежедневните ни практики прерастват в начин на живот; следваме този път, защото долавяме непосредствени ползи. Харесва ни как се чувстваме, докато тренираме. Виждаме резултатите в живота си и това ни вдъхновява да продължаваме на-

пред. Открили сме нов начин на живот и приключението ни зове.

БЕЛЕЖКИ

¹ Джим Мърфи, личен разговор, 2009.

² Aryeh Kaplan, *Meditation and Kabbalah*, (Boston: Red Wheel / Weiser, 1982), 113.

³ Техника на Фройд, чрез която позволяваме думите и мислите да текат спонтанно, без да филтрираме смисъла или посоката им.

⁴ Kaplan 113.

7

ИЗТЪКАВАНЕ НА МРЕЖАТА

*Думата „действителност“
не се тълкува еднозначно от всички.*

Юджийн Уингър

В началото на 90-те години на 20-ти век, безработният актьор Джим Кери използваше мислите, думите и намеренията си по специален начин, за да се превърне в успешна филмова звезда. По времето, когато като канадски комик се опитва да пробие в Лос Анджелис и едва свързва двата края, той си поставя ясна цел. Знае точно какво иска. Желаете да бъде успешен и популярен с цял свят актьор и да печели скандално високи хонорари. Като символ на това свое намерение, той си написва чел за десет милиона долара и върху него добавя текст „за извънредни актьорски заслуги“. За него е нещо превратно да си представя как изкарва десет милиона долара с един филм, тъй като често дори не смогва да си намери работа, но въпреки това написва чека, прибира го в портфейла си, вади го всеки ден и му се любува. Представя си как го получава отново и отново, изграждайки в ума си съвсем ясен модел на случката. Визуализира събитията толкова подробно, сакаш наистина се случват. Използва и утвърждения. „Винаги съм вярвал в магия“,

разкрива Кери. „Когато стоях без работа в този град, всяка вечер ходех и сядах на Мълхоланд Драйв, гледах града, разпервах ръце и казвах: „Всички искат да работят с мен. Наистина съм добър актьор. Затрупан с филмови ангажименти“. Повтарях това отново и отново.“ С тези си действия и думи Кери е изтъкавал мрежата. Думите имат специфична енергийна вибрация. Когато тъчем с помощта на мисли, наричаме това визуализиране, а когато използваме думи, говорим за утвърждения. Освен това той впряга волята си в действие и е решен да постигне целта си, като не позволява нищо да го отклони от това му намерение. Пет години по-късно, градейки шеметна кариера, той получава десет милиона долара за участие във филма „От глупав по-глупав“.¹

Изтъкаваме мрежата с мисли, думи, намерения и с действията си; всеки от тези методи е свързан с конкретна техника. Хиляди известни спортисти, актьори и успешни бизнесмени са използвали ефективно тези методи, за да постигнат успех в живота. Описал съм много от тях в първата си книга „Подсъзнанието може всичко“. Тези, които са използвали силата на подсъзнанието, са вече запознати с техниките, които ще изброя по-долу; включваме ги в тази глава като необходима основа на методите за напреднали.

ОСНОВИТЕ

Визуализирането е техника, която ни позволява да използваме своето въображение, за да си се представим и се почувстваме така, сякаш вече сме постигнали желаното. Това е подробен мисловен план, който рисува как имаме или прави това, което искаме да ни се случи в живота. Повтаряме тези образи отново и отново и така ежедневно изтъкваме мрежата. За кратък период от три до пет минути концентрираме въображението си, представяйки си как сключваме сделки, имаме желан партньор, оздравяваме – според конкретното желание, което искаме да се осъществи. Най-важното, което не бива да забравяме, е, че винаги визуализираме как имаме нещото, което желаем. Това е мисловният трик. Не се надяваме, че ще го получим, не храним увереност, че някой ден то ще се случи, а „живеем и се чувстваме“ така, сякаш ни се случва в момента. Мисловен модел, който изтъкваме, е образът на постигнатата цел. По време на упражнението мислим, че вече ни се е случило. Това е вибрацията, с която работим.

Подсъзнанието, което не прави разлика между действително и въображаемо, ще работи върху тези образи. „Изплитаем мрежата“ чрез намерението си и тези ясни образи. Техниката създава енергиен модел, който ще привлече от квантовото поле на необятните възможности, най-близките представите ни обстоятел-

ства. Сега, когато разбираме как съзнанието и енергията работят заедно, осъзнаваме колко важно е да създадем ясни мисловни образи на това, което искаме да проявим.

При утвържденията използваме думи, за да постигнем същия ефект. Утвържденията са твърдения, които си повтаряме наум или на глас отново и отново. Това е също процес на изтъкаване на мрежата, но в случая с помощта на думи. Утвърждаваме това, което искаме да се случи. Например, ако ни предстои важно интервю, можем да си повтаряме: „Прекрасно интервю“ в продължение на няколко минути отново и отново. Да речем, че се възстановяваме от травма на крака; тогава можем да си повтаряме: „Краката ми са силни и здрави“.

Утвържденията действат, защото думите активират съответни мисли. Когато кажем „прекрасно интервю“, автоматично започваме да мислим за предстоящото интервю като за „прекрасно интервю“. Повтаряме си „Имам силни и здрави крака“ и умът започва да си представя силни и здрави крака. Думите насочват мислите ни. Повтаряме това, което искаме да ни се случи, без да се впускаме в детайли как точно. Оставяме думите да вибрират с намеренията ни и да насочват мислите ни. Кери е използва утвържденията: „Всички искат да рабо-

тят с мен. Наистина съм добър актьор. Затрупан съм с филмови предложения“.

Обърнете внимание, че когато си е повтарял тези неща, те не са били истина. Никой не е искал да работи с него, бил е безработен без пари и е могъл да започне да повтаря тези утвърждения, но не го е сторил. Утвърждавал това, което искал да му се случи. Давал на подсъзнанието си съвсем ясни и точни инструкции. Утвържденията, вибрирайки с нашите намерения, изтъкват мрежата по изключително могъщ начин. Това е може би най-простата и лесна от всички техники за овладяване силата на ума и при все това тя води до главозамайващи резултати. Трябва да имаме различни утвърждения, с които да работим всеки ден. И не е нужно само да ги казваме; можем да ги запишем на лист хартия, да ги въведем в компютъра си, да си ги диктуваме или дори да си ги тананикаме, ако искаме.

Имам песен, наречена „Песен за събуждане“, която ми хрумна преди почти десет години. Внезапно зазвуча в мен я запях. Пях я двадесетина минути, без да спирам. Тя е с безброй строфи и никога не се пее по един и същи начин. Казвам, че се пее сама, защото така я чувствам. Понякога избирам строфите, но друг път изскачат неща, за които не съм и подозирал. Песента звучи с това, което имаме нужда да чуем. Неизменно започва с: „Пробуждам се във вибриращата матрица“. Думата мат-

рица е латинска и означава „утроба“. Вибриращата матрица е утроба на енергийната мрежа, от която са се зародили всички неща. Тази начална строфа утвърждава единството ни с матрицата и ни напомня, че се пробуждаме. Ще ви я изпея на адрес www.learnmindpower.com. Песента е много зареждаща и поучителна, и отеква дълбоко у всеки, който я чуе. Тази песен е дар за нас. Изразяваме това, което е в сърцата ни, чрез песента и по този начин изтъкваме своята действителност. Понякога пеем квантови истини отново и отново, а когато ги пеем, те се превръщат в мелодични утвърждаващи куплети, които се запечатват в подсъзнанието. Пеем за истините си и за това, което искаме да се прояви и така изтъкваме мрежата. Това е изключително творчески подход за използване на утвърждения.

КВАНТОВА СИНХРОНИЗАЦИЯ

Можем да се синхронизираме с енергията, стига да помислим за това. Мисловността ни го позволява. Разберем ли основните принципи на физиката, можем да работим с енергията по този начин. Всичко, което искаме да проявим, независимо дали е свързано с финансов успех, влизане в университет, изцеление на болест, достигане до просветление, има енергийна вибрация, която създава тази действителност. Когато съзнанието ни е в синхрон с тази вибрация, ние осъществяваме контакт

с нея. Енергийната мрежа съдържа енергийния подпис на всичко, от което се нуждаем или искаме. Възприемчива е и винаги готова да действа съобразно нашите инструкции.

Чрез квантовата синхронизация, вибрираме с енергийни качества за успех, здраве, благоденствие, кураж или каквото изберем да придобием. Свързваме се с вибрацията-източник на тези реалности. Задачата е лесна. Чрез въображението си усещаме свързване с фундаменталната енергия, която създава. Контактваме директно с енергийната мрежа. Когато използваме въображението си по този начин, прилагаме действен способ за изтъкване на енергия. В състояние сме да го сторим, защото сме едно цяло с всичко останало и защото съзнанието насочва енергията. Квантовите наши способности ни позволяват това. Когато овладеем волята и въображението си, ще можем да се свързваме с всичко в системата на енергийната мрежа.

Ако сме болни, например, чрез квантово синхронизиране можем да достигнем до енергията на здравето, като се концентрираме върху енергийната вибрация, която създава и поддържа цветущо здраве – не само в нас, а във всичко. Това е най-съществената част. Не се докосваме до собствената си енергия в опит да я засилим, а се свързваме и синхронизираме с архетипната енергия за здраве, която отеква като вибрационен подпис в

квантовото поле. Състоянието на цветущо здраве, независимо дали на дърво, кит или спортист във върхова форма, има конкретен отзвук. В случая работим с измерението на квантовата действителност. Синхронизираме се с тази мрежа вибрации, като просто мислим за нея. С помощта на въображението си (което е укрепнало чрез упражнения) позволяваме на тези вибрации да изпълнят съзнанието и нахлуят в тялото ни. Можем да избираме коя част от тялото ни се нуждае от лечение и да насочваме тази енергия, но дори това не е необходимо, тъй като самите вибрации ще я накарат по естествен път да намери областите, които имат нужда от внимание. Всъщност тя знае по-добре от нас, къде ще е най-полезна.

Можем да мислим за здравето като за силен лъв, преследващ плячката си, за мощно гигантско кедрово дърво, за енергичен шампион във върха на кариерата си, и да използваме тези примери като източници на енергия, с които да се синхронизираме. Зарядът им на здраве и сила се пренася в нас по време на мисленото ни синхронизиране.

Ако работехме с Нютоновия модел, където всичко е отделно и независимо – както сетивата ни възприемат действителността – това, което предлагам, щеше да е невъзможно. Използването на тази техника щеше да е смехотворно и непозволено, но за щастие светът, в кой-

то живеем, не е такъв. Населяваме квантов свят, в който нашата действителност не само ни позволява да вършим такива неща, но даже ни поощрява към този род взаимодействие. Уменията на квантови воители ни осигуряват достъп до мрежата по тези нови, революционни начини.

Ако искаме да привлечем финансов успех, чрез този метод ще се свържем с енергийната мрежа, приемайки, че сме едно цяло с нея. След това се настройваме на една вълна с вибрационния отзвук на финансово изобилие. Вибрираме с енергията на изобилието. Може да мислим за изключително успешна компания, пълна с таланти, високоплатени хора и да се свързваме с тази енергия, синхронизирайки се с нея в своето въображение. Може да мислим за филантропи, които раздават милиони долари или за успели предприемачи, художници и спортисти, изкарващи много пари, за да се свържем с енергията на финансовия им успех. Искам да бъда пределно ясен: не претендираме да бъдем тези хора или да живеем техния живот; по-скоро се свързваме с вибрационната честота, която финансовото изобилие поражда. Това е архетипният енергиен модел, който вибрира из енергийната мрежа, с която се свързваме. С повече практика ще сме в състояние да се синхронизираме с която енергийна вибрация пожелаем. Ще привличаме към себе си хора, обстоятелства и събития в

синхрон с нея енергия. Както споделих в началото, точно този метод използвах, когато за пръв път се синхронизирах с вибрацията на изобилието, като отеквах с нея всеки път, когато ми се удадеше възможност и привличах обстоятелствата, довели до моя успех.

Взаимовръзката ни с енергийната мрежа трябва да бъде стабилна. Всъщност ние сме свързани непрестанно с енергийната мрежа и сме едно цяло с нея, но умът ни не го знае и смята, че сме две отделни части, върху които трябва да поработим. Упражняваме се да се синхронизирме с мрежата, да почувстваме нейната мощ и необятност, утвърждаваме нашето единство с нея. Когато редовно се синхронизираме с мрежата по такъв начин, това ни свързва и осъзнаваме, че сме едно цяло. Така разполагаме със средства за работа с енергията и съзнанието, които не сме имали преди.

Такава способност се развива с практика. На помощ ни идват упражненията. Размишляваме над отзивчивостта на енергийната мрежа към нас. Оставяме ума си да мисли за квантовите принципи и усещаме връзката си с вселената; правим го стотици пъти. Да, стотици, дори хиляди пъти. Квантовата сила на ума е практика; след няколко месеца или години – неспирни упражнения – изграждаме връзка с мрежата, започва да ни се струва лесно да тъчем мисловни модели и да се свързваме с архетипната енергия по описаните начини. Ако

не бяха тренировките и тези подготвителни упражнения, трудно бихме си представили, че това е възможно; понеже сме тренирани обаче, постигането на квантова синхронизация става съвсем естествено. Това е йога за ума. Чрез ежедневни упражнения увеличаваме капацитета си за работа с мрежата. Вече се справяме без проблеми с онова, което ни се струва трудно в началото, благодарение на многобройните повторения. Прилича на първите опити, когато сме се учили да караме колело. В началото ни се струва невъзможно, но впоследствие разбираме, че е лесно и никога не губим това умение. Същото важи и за квантовата синхронизация. Най-голяма пречка пред нас е съмнението, че няма да успеем. С практика ще установим, че е по-лесно, отколкото сме смятали, а постигнатите резултати ще говорят сами за себе си. Това е най-вълнуващото на този етап – на прага сме да преминем към използване на енергията и съзнанието по непривичен и иновативен начин.

По-рано в тази глава вече ви разказах как Джим Кери си написва чек за десет милиона долара и пет години по-късно спечелва тази сума. Де да беше толкова просто. Това, което не обясних докрай и което остана неизказано, е колко труд и творческо вдъхновение са вложени в този успех. Нещата не са се случили за една нощ и са много по-дълбоки от това да поражда мисли и стремеж да му се случи. Кери усърдно е упражнявал уменията си

на комедиант в стотици малки клубове из Северна Америка, изпробвайки номерата си и усъвършенствайки своя усет. Овладей е визуалните средства най-напред чрез редовното си присъствие в телевизионната поредица „В жив цвят“ (*In Living Color*), а след това като филмов актьор. Тези творчески дейности, в комбинация със сила на ума, са му дали възможност да осъществи своя блян. Случило се е, защото Кери е бил наясно, че за да успее, човек не трябва само да мисли за успех. Трябва да действа премерено и да привлича обстоятелства, които го доближават до целта. Ако искаме здраво тяло, повишение, милион долара, просветление или имаме някаква друга цел, трябва не просто да изтъчем мрежата чрез своите мисли, след което да застанем на едно място и да чакаме. Силата на ума изисква ежедневни действия. Например, ако искаме сериозна връзка, ще използваме техниките за сила на ума, и ще виждаме и усещаме нещата така, сякаш вече имаме партньор. Ще действваме така, че да привлечем възможността да срещнем някого, като посещение на нови курсове, социални мероприятия, сприятеляване с привлекателни хора, и т.н. Ще правим същото, ако искаме да спечелим спортно събитие. Ще мислим за победа и ще използваме техники за сила на ума. Също така ще действваме по начини, които да привлекат възможност на спечелим, включително ще тренираме редовно, ще се храним

здравословно, ще мерим сили с най-добрите атлети и т.н.

Удивен съм как някои хора мислят, че единствено и само благодарение силата на ума ще постигнат целите си. Понякога при мен идват ученици или читатели с думи от рода на: „Джон, правя упражненията ежедневно вече месец и нищо не се случва.“ Обикновено ги питам: „Какво друго правите?“ Често те замлъкват озадачено, сякаш упражненията за сила на ума сами по себе си са напълно достатъчни. Ще бъда съвсем ясен. Ако искаме да свалим десет килограма, но отказваме да се храним правилно, да тренираме и да променим вредните си навици, довели до наднормено тегло, само утвърждения вероятно няма да помогнат. Ако искаме финансова независимост, но не си поставяме цели, не правим планове и не работим упорито за постигането им, може да визуализираме всичко, каквото си поискаме, но най-вероятно няма да помръднем от сегашното си положение. Може би в някоя друга, огледална на нашата действителност, която още не сме открили, е нужно само да се надяване и мислим за нещата и те ще се случват автоматически, но тук, в този свят, са нужни действия.

Целите са центърът, към който ни водят нашите действия, и средства, чрез които да постигнем успех. Целите не са мъгливи надежди или желания. Те са обекти с ясни очертания, поместени в конкретни времеви рамки. Без

цели и крайни срокове не се постига нищо, тъй като нещата се отлагат и инерцията взема надмощие.

За постигането на дадена цел започваме с мисли за резултата и ясна представа какво точно искаме да постигнем, като планираме и действаме според установените приоритети. Не бързаме, градим нещата ден след ден. Концентрираме се върху това, което можем да направим днес. Ежедневно предприемаме стъпки, които ни доближават все повече до целта. Знаем, че утрото ще бъде по-мъдро от вечерта и ще ни разкрие повече, а следващото утро – още повече. Ден след ден, седмица след седмица, месец след месец ние се приканваме да дадем най-доброто от себе си. Подхранваме ясна представа за това какво искаме да постигнем и ежедневно работим в нея насока, като не позволяваме нищо да ни попречи. Волята ни е желязна като на воини и изтъкваме мрежата чрез мисли и действия. Когато упорито и неотклонно следваме пътя, който ни води към реализиране на представата ни, това задейства могъщи и мистериозни магически сили.

ОТКРИВАНЕ НА СИНХРОНИЧНОСТ

Когато се осмелим да повярваме в квантовите възможности и започнем ежедневно да насочваме мисли и действия в посока, която има смисъл за нас, силите на вселената ни се притичат на помощ. Съпровождат ни

щастливи събития и случайности с дълбок подтекст. Привличаме от квантовия източник на неограничените възможности точните хора и обстоятелства, които са ни нужни на всеки конкретен етап от пътуването ни. Това не е магия или късмет. Така работи системата. Точно както паякът усеща и най-лекото помръдване в паяжината, така енергийната мрежа реагира на вибрациите от случващото се в нея. Всяка промяна във вибрациите се улавя ма момента. Нищо не остава незабелязано. Ние сме едно цяло с всичко и така откриваме синхронността в живота си, като разбираме и мислено се напасваме към нея връзка.

Карл Юнг² определя синхроничността (*synchronicity*) като „съвпадение на две или повече събития с намесата на нещо повече от случайност“. Синхроничност според Юнг са странните и необичайни срещи или събития в живота на човек, които на пръв поглед нямат никаква причинно-следствена връзка и въпреки това са от толкова голямо значение за човек, че е малко вероятно да са в резултат просто на случайност. Такива неща се случват с всички нас и обикновено ги приемаме за щастлива случайност, каквато те може и да се, но е възможно в тези моменти да действа нещо много по-дълбоко и значимо.

Колега на Юнг споделя, че колкото повече Юнг се е опирал на подсъзнанието си и му се е доверявал, толкова повече ползва е извличал от него. „Забелязах нещо

конкретно, докато наблюдавах д-р Юнг – колкото повече остаряваше, толкова повече информация получаваше за това, върху което размишляваше или разработваше. Информацията го преследваше.“³

Веднъж, когато Юнг работел над конкретна тема, един общопрактикуващ лекар от Австралия му изпратил пълен набор от необходимите му материали и пакетът пристигнал по пощата, тъкмо когато Юнг казал: „Сега ми трябва наблюдения върху този въпрос.“ Изрекъл думите и на вратата се почукало. Подобни неща правят впечатление.

Юнг говори за този тип обстоятелства като за „магическа причинност“. Има сериозни подозрения, че източник на тези случайности е подсъзнанието и търси начин да убеди научната общност в това, макар и той самият да не може да разбере принципа им на действие. Юнг е бил в течение с последните научни открития на своето време и е поддържал контакт с Нилс Бор и Алберт Айнщайн, но все пак най-впечатляващите открития на квантовата физика тепърва предстоят. Днес, в двадесет и първи век, можем да си обясним по-добре защо синхроничността работи, макар и все още да ни се струва невероятно. Това е просто енергийната мрежа в действие.

Близка приятелка сподели с мен драматично събитие от своята младост – класически пример за синхроничност. По него време била тринадесетгодишно момиче, „изгарящо от мисълта за Бог“, както самата тя се изрази. Пътувала всяка събота с автобуса „в търсене на Божии дела“. Смятала, че Бог я призовава да разнася неговите дела по света и ето че всяка събота се отправяла на път в търсене на шансове. Пътувала с автобуса, докъдето ѝ се сторело подходящо, като често я застигали необичайни случки, но нищо не би могло да я подготви за събитията от нея събота по-конкретно. Докато пътувала, я обзел внезапен силен подтик да слезе незабавно. Срещу спирката имало хотел и тя се запътила към бара, без да знае защо. В Канада е забранено лица под деветнадесет години да посещават барове; с нейните тринадесет тя изглеждала много малка и въпреки това никой не я спрял и не ѝ казал нищо, въпреки че един сервитьор се бил вторачил към нея. „Сякаш бях невидима“, казва тя, спомняйки си инцидента. По неведома причина се приближила към жена, която седяла сама на една маса, и седнала при нея. *„Бог ме изпраща да ти кажа, че той те обича и че не си сама“*, произнесла тя и сякаш думите не идвали от нея. Нямала представа защо казала точно това или каква щяла да бъде реакцията на жената. Тя просто си седяла, втренчила в нея невярващи очи в про-

дължение на няколко секунди и след това избухнала в сълзи.

„Вчера си купих пистолет“, казала и продължила да описва ужасяващите обстоятелства, при които се налагало да живее, колко безнадеждна и самотна се чувствала. „Този следобед в един часа си казах: *„Ако Бог на ми даде някакъв знак или надежда през следващия един час, ще сложа край на живота си.“* Двете погледнали към часовника – показвал два без десет. След десет минути тя възнамерявала да се качи по порутените стълби на хотела до стаята си и да се самоубие. Двете се прегърнали, след това приятелката ми си тръгнала и никога повече не срещнала жената отново.

Как е могло това странно събитие да се случи? Очевидно става дума за нещо повече от късмет или съвпадение. Квантовата теория на взаимосвързаността го обяснява. Всички сме части от една и съща вибрираща матрица и няма причина да се съмняваме в това, като при необикновени обстоятелства ставаме част от събития, причините за които надхвърлят нашето разбиране. Някак отчаянието на тази жена и намерението на младото момиче да върши добро са съвпаднали и двете са се привлекли една друга. Вселената работи така и разполага с много повече способности, отколкото предполагахме.

Джийн Хюстън, психолог и автор на книги, разказва за разговора си със светилото в астрологията Маргарет Мийд. Забелязва, че Мийд се радва на необикновено много щастливи моменти. Сакаш винаги е на точното място в нужното време. Един ден Джийн обсъжда това с Мийд. „Ти си благословена“, казва ѝ тя.

„Да, знам“, отговаря ѝ Мийд.

„Как така?“, продължава с въпросите Хюстън.

Маргарет Мийд я поглежда за момент и рязко отговаря: „Защото го очаквам.“⁴

Възможно ли е да е толкова просто?

Авторът на романи Съмърсет Моъм го е изрекъл по друг начин: *„Най-забавно в живота е, че когато отказваш да приемеш нещо друго, освен най-доброто, много често получаваш именно него.“*⁵

Срещата ми с моя ментор по слушане, Ани, беше пример за синхроничност, променила траекторията на живота ми, но ще ви разкажа тази история по-нататък в книгата. Преживява съм много такива събития, както и повечето от нас, и колкото по-силна е вярата ни в тях, толкова по-често ни се случват. Откриваме синхроничност чрез вярата си в отворената динамична вселена, където всичко е възможно, където мислите и желанията ни се чуват и върху тях се работи. Ученият и автор на книги Джоузеф Кемпбъл казва: „... хиляда невидими

протегнати към нас ръце“⁶ ни се притичат на помощ, когато се захванем с нещо, в което влагаме страст. Възможно ли е? Гьоте недвусмислено е смятал така. Негови са думите: „Способни и дейни човече, прави така, че да го заслужиш и очаквай: от великите – милост, от силните – покровителство, от дейните и добрите – подкрепа, от тълпата – симпатия, от отдадената личност – любов.“⁷ Стремителната му кариера в съда на един германски град подкрепя това му убеждение.

Когато осъзнаем, че сме едно цяло с всичко останало, откриваме синхроничността в живота си просто бидейки себе си. Мислите, убежденията и действията ни отекват в енергийната мрежа, като привличат към нас най-невероятни обстоятелства. В момента, в който приемем помощта на този „невидим сътрудник“, ще го привлечем във всички области на живота си. Ще черпим от видимото и невидимото, от понятното и непонятното. Ще ни се случват изумителни неща.

БЕЛЕЖКИ

¹ Джан Канфийлд, *Принципите на успеха*, изд. Обсидиан.

² Carl G. Jung, *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle* (Princeton: Princeton University Press, 1969).

³ Смятам, че това е бил Ира Прогоф, който е пракарал много време с Юнг. До момента на публикуване на книгата обаче не успях да намеря точния източник.

⁴ Уъркшоп „Тайнствената мъдрост“, представен от Джийн Хюс-тън във Вашингтон, 2003.

⁵ <http://writerspages.net>

⁶ Joseph Campbell and Bill Moyers, *The Power of Myth* (New York: Doubleday, 1988).

⁷ Johann W. V. Goethe, *Maxims and Reflections of Goethe* (New York: The MacMillan Company, 1906).



ПОДСЪЗНАНИЕ

*Подсъзнанието е тази част от нас,
която е във връзка с всичко съществуващо.*

Силвия Бак¹

При еволюцията ние сме получили не един вид ум, а два. Както изглежда, един не е достатъчен във връзка с отреденото ни от съдбата. Двата вида ум доста се различават един от друг, но са проектирани така, че да се допълват и работят в синхрон. Това обаче рядко се случва и този пропуск е една от причините за нашите житейски проблеми. Рядко подаваме мисли към подсъзнанието си, а още по-рядко работим с него творчески. Както добър мой приятел веднъж забеляза, *„Отношенията ми с моето подсъзнание са много подобни на тези с черния ми дроб. Знам, че е там, и толкова.“*

Трябва да си върнем подсъзнанието и да го накараме да работи за нас по начина, за който е замислено. Подсъзнателният ум е необикновена част от това, което сме, и ще ни е от огромна полза, когато започнем да работим по-задълбочено с него. Преимуществовата от съвместната работа на съзнателния и подсъзнателния ум стават очевидни, когато навлизаме все по-дълбоко в себе си. Подсъзнанието е средството, чрез което проявяваме своята

същност. Изведнъж започва да ни се струва нелепо, че сме пренебрегвали тази част от себе си.

Първото митично звание на подсъзнанието е Притежател на моделите. Както вече казахме, съзнанието е Тъкач на моделите. Приликата между тези две наименования е показателна за съвместната работа на съзнание и подсъзнание. Съзнателният ни ум изтъква мисловни модели, а подсъзнателният получава и запазва тези модели като вибрационни отпечатьци и става техен притежател. Съзнанието запечатва модели в подсъзнанието чрез ежедневни повторения. Това още веднъж подчертава важността на повторенията.

Второ звание на подсъзнанието е Предавател към мрежата. Мисловните модели в подсъзнанието вибрират с посланията си ден и нощ. Предават ги към мрежата с вибрационни сигнали. Вибрациите са езикът на вселената, а подсъзнанието и енергийната мрежа поддържат постоянна връзка помежду си чрез това средство.

Както вече споменах, в кабалистичните учения всеки човек се приема за микрокосмос на макрокосмоса, за умалена вселена. Според Кабала, подсъзнанието и енергийната мрежа изпълняват една и съща функция и се обединяват в обща сфера на действие, наречена *Йесод* (*Yesod*). Когато става дума за нас, *Йесод* е подсъзна-

нието; когато говорим за вселената, *Йесод* е енергийната мрежа.

Размишлението върху начина на функциониране на *Йесод* води до това, което кабалистите наричат „Представа за механизмите на вселената“. Когато разберем уникалната връзка, съществуваща между подсъзнанието и енергийната мрежа, определено придобиваме представа за това как работи вселената. Необикновено проникновение до същността на действителността ни разкрива как да използваме тази връзка, за да създаваме каквото пожелаем. Методът е кристално ясен: просто на подсъзнателно ниво създаваме ясен мисловен модел на ситуациите, които искаме да проявим. Ежедневното повторение на тези образи пренася моделите в подсъзнанието ни. Това става автоматично, без да се налага да насочваме процеса или да мислим за него. След като моделите достигнат и пуснат корени в подсъзнанието ни, то предава тези образи на цялата енергийна мрежа.

Енергийната мрежа и подсъзнанието си приличат в много отношения. Подсъзнанието работи в нас по същия начин, по който енергийната мрежа във вселената. И двете са така проектирани, че да са податливи на влияние и информация, постъпващи към тях. Подсъзнанието приема модели от съзнателния ум, а енергийната мрежа черпи еталони от подсъзнанието. Когато енер-

гийната мрежа получи инструкции от подсъзнанието, тя вибрира с тези „енергийни“ сигнали из цялата система и те биват улавяни от трилионите връзки в мрежата. Не всички откликват, а само онези, които се чувстват вибрационно „призовани да действат“ (по начини, които някои от нас не разбират напълно). Задействат процес, при който обстоятелства, хора и възможности се появяват в живота ни.

Каквото и да искаме да създадем в живота си, най-важна стъпка е да предадем на подсъзнанието съвсем ясен модел, по който да работи. Трябва ежедневно да размишляваме върху връзката между подсъзнание и енергийна мрежа и по този начин, когато започнем да разбираме нещата, ще разполагаме с ясна картина на разгръщащата се действителност. Когато задълбочаваме разбирането си за подсъзнанието, подобряваме своето възприятие за енергийната мрежа и обратно. Размисли за някой от двата феномена ни водят към прозрения за другия, а съчетавайки ценни проникновения, придобиваме ценно познание за „механизмите на вселената“.

Любопитна особеност на нашето подсъзнание е, че то не различава действителното от въображаемо. Първоначално някой би могъл да счете това за голям негов дефект, но нещата далеч не стоят така. То е умишлено проектирано по този начин, за да приема модели и да рабо-

ти с тях, без да ги подлага на съмнение – което има изключителен ефект. Когато правим упражнения за сила на ума, като визуализации, например, съзнанието е наясно, че дадена визуализация е наше творение, а не „действителна“ в абсолютен смисъл, но подсъзнанието не е. То приема тези образи безрезервно и когато започнат да се повтарят отново и отново, те биват програмирани в него.

Относно потенциала на подсъзнанието засега не са проведени достатъчно научни експерименти. Изучаването на тази мистериозна наша част не е било от интерес за психолози и мистици. Все пак има един експеримент за хора с ампутирани крайници, у които се наблюдава „синдром на крайника фантом“ – показателен за способностите на подсъзнанието.

Хора, премонали ампутация, често докладват за болка в крайници фантоми поради невъзможност да ги помръднат или да въздействат на тези свои органи. И въпреки, че някой може да махне с ръка и да каже, че „всичко става на ум“, това е истински проблем за хора в подобна ситуация. Изследователи, в търсене на начин да помогнат на страдащите от този вид проблем, проектират специален апарат, който да заблуди подсъзнанието. Създават подобна на кутия конструкция, в която човек може да пъхне двете си ръце през отвори. От едната страна кутията е празна, а в другата пред отвора е

поставено огледало. Пациентите вкарват здравата си ръка от тази страна на кутията, където могат да я виждат, а ампутираната – в отвора зад огледалото. Когато раздвижи здравата си ръка, пациентът вижда как тя мърда, а когато погледне към ампутираната, скрита зад огледалото, вижда отражението на мърдащата си ръка, което създава у него впечатление, че движи ръката-фантом. Съзнанието е наясно, че това е постановка, но подсъзнанието приема образа считайки, че ръката наистина се движи. Не е за вярване, но след няколко седмици редовни тренировки, повечето пациенти съобщават, че болката в ръката-фантом е намаляла или изчезнала.² Скоро подобни техники ще се прилагат и при пациенти с удар, както и при рехабилитация на хора с друг вид физически недъзи.

Още една поразителна разлика между двата вида ум е, че докато съзнанието е Попечител на волята, подсъзнанието не притежава собствени воля и желания. Пасивно и механично е и реагира на това, което получава съобразно вече заложените в него модели. Всъщност можем да кажем, че цялата сила на ума произтича от податливостта на подсъзнанието на внушение и инструкции. То не избира модели, с които да вибрира, нито може да пресява постъпващата от съзнанието информация. Когато подсъзнанието приема съдържание, доставяно му чрез многократно повторение, постоянният по-

ток сигнали стимулира невроните да се свързват. Формират се невронни пътеки. Теми, които често занимават съзнанието – независимо дали позитивни или негативни, – се трансформират във вибрационен модел, който подсъзнанието предава към мрежата. Тази вибрация формира наш личен енергиен подпис, който ни идентифицира. Най-дълбоките ни надежди, страхове и копнежи не са тайни, които шепнем крадешком на самите себе си, а отекващи вибрации, разнасящи се из цялата енергийна мрежа, която, от своя страна, познава и най-потайните ни кътчета. Във вселената няма нищо скрито.

ВИБРАЦИЯ НА УСПЕХА

Трето митично звание на подсъзнанието е Машина за успех. Някои може да заявят, че не по-малко основателно можем да го наречем машина за нашия неуспех – което също ще е вярно, тъй като подсъзнанието вибрира с моделите, които таим в себе си. Все пак избираме да го наричаме машина за успех и давайки му това звание, вибрираме с такова намерение. Редовно смазваме машината с мисли за успех. Ежедневно изтъкваме мисловни модели, които достовено отразяват представата за това, което искаме да проявим. Подсъзнанието ни е наш партньор в успеха и от нас зависи това да му помагаме с всички възможни средства. Съзнанието формира

моделите, а подсъзнанието ги предава към мрежата. Така работи системата.

Наш воински дълг е да преследваме поставените цели – било то значими или маловажни. Независимо дали става дума за това да помогнем на детето с домашното, да сготвим вкусна гозба, да сключим успешна бизнес сделка, да тренираме ума си или да се пробудим, наше призвание е да даваме най-доброто от себе си във всяка ситуация, за да жънем успехи. Всъщност ние вече сме постигнали съществен триумф в множество области; просто сме пропуснали да оценим това. Трябва да признаваме и оценяваме уменията си да успяваме с дребни неща, както и с големите, защото така изграждаме в себе си вибрация на успеха.

Когато се считаме за успели, „пълним резервоара на машината“ с вибрации на успеха. Когато се смятаме за неудачници – безволеви и недостойни хора, – изпращаме към подсъзнанието погрешни послания. А то има нужда от активно съдействие. Не може да бъде наша машина за успех, ако не го захранваме с подобаващи мисли. Като квантови воители носим отговорност не само за действията, но и за своите мисли. От нас зависи да изтъкваме мисли за успех с цел подсъзнанието ни да има модели, с които да работи. Наясно сме с връзката между съзнание и подсъзнание, както и с връзката подсъзнание – енергийна мрежа. Именно разбирането на тези

връзки е водещо за нас при ежедневните ни упражнения.

Всички носим закодиран в себе си стремеж към успех и макар всеки да го тълкува по своему, желанието да сполучим е еднакво у всички нас. Заложено е в нашата същност. Това, че се раждаме със закодиран този непреодолим стремеж, трябва да укаже целта и смисъла на нашия живот. Вселената ни е създала и програмирала с цел да успеем и намира свой творчески израз в достиженията на всеки от нас. За съжаление, наложилата се консуматорска култура е объркала нашите представи. На мнение сме, че човек неминуемо трябва да притежава много вещи за да е успял. Трупането на луксозни коли, яhti и имения не ще ни направи успели личности. Като воители, успеха си определяме по по-въздигнат начин, отразяващ същностната ни представа за това що е истински човек. Трябва да надмогнем материалното измерение и да се загрижим за характер, ценности, почтеност, как да бъдем от полза на другите, и да включим тези нематериални измерения в представата ни за успеха. Трябва основно да преосмислим базовите си ценности, важното за нас, как искаме да протече животът ни, и какви искаме да бъдем самите ние. Докато не сторим това, ще се лутаме, желаемейки всичко, и никога няма да се почувстваме удовлетворени, защото винаги ще желаем още нещо, независимо колко имаме вече.

СВЕТЛА СЯНКА – ТЪМНА СЯНКА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПОДСЪЗНАНИЕТО

Юнг за първи път използва думата „сянка“ при описание на мистериозното подсъзнание. За нас е истинско щастие, че разполагаме с откритията и творчеството на тези преди нас. Стъпваме на раменете на своите предшественици и така съумяваме да изследваме места, до които не бихме могли да достигнем сами. В митологията на воина боравим със схващането за сянка и дори различаваме нейни нюанси: светла и тъмна. Макар и някои юнгиански последователи с традиционни възгледи да възразят срещу подобна волност, тя има своите основания. Позволява ни да разгледаме двете страни на нашата сянка, подхождайки към всяка по различен начин. В крайна сметка ефективността на всеки модел ще бъде оценена в ежедневието и нашият воински модел ще премине този тест.

Сянка е всичко подсъзнателно, неразвито или отречено от нас. То е това, което поетът Робърт Блейк нарича „дългата черна чанта“, която носим навсякъде с нас. Черна е, защото съдържанието ѝ е скрито за съзнателния ум и дълга, защото е поместила всичко, което сме.³

Моделите на сянката са динамични фактори, не зависещи от съзнателните ни намерения. Често ни връхлитат изненадващо под формата на емоции, настроения,

страхове и желания, като действията им са целенасочени и отривисти. Това се случва, защото подсъзнанието, при все че няма воля, следва конкретни разпореждания. То трябва и ще вибрира с моделите, заложиени в него, впитайки в мрежата информацията, с която разполага, независимо от нейния характер. Целта на работата със сянката е опознаване и разбиране на динамичните функции, действащи в нас на подсъзнателно ниво. Процеса наричаме „лична археология“. Това е детективска работа за изследване на нашия живот, като стремежът е да идентифицираме модели, които често при повърхностен оглед ни се струват неуместни. Всъщност не познаваме повечето си модели. А това е факт, който трябва да вземем предвид, тъй като в тайнствения свят на сенките преливат безчет загадки.

СВЕТЛА СЯНКА

Светлата сянка обхваща нереализирания наш позитивен потенциал: капацитет, който все още не сме оползотворили. Дарби, таланти и скрити способности, които притежаваме, но все още лежат някъде - стаени и неизползвани. Бидейки холографско късче от цялата структура на вселената, всичко потенциално възможно, добро, превъзходно, е заложиено в светлата ни сянка. Така е на теория, но в действителност някои неща са по-лесно достъпни за нас от други. Не можем да използваме

всички таланти и дарби във вселената, поне не и в този живот. Някои се помещават по-надълбоко, докато други са почти на повърхността и като мънички семенца очакват нашето напоително внимание, което да им даде нужния енергиен тласък, за да се покажат.

Светлата ни сянка се разкрива, когато следваме щастieto си, своите природни таланти, радости и творчески порив, когато се оставим на тях да ни водят, накъдето пожелаят. Когато се доверяваме и правим това, което ни е забавно и приятно, то ни води към светлата сянка. Всичко, което ни интригува, има смисъл за нас. Работата със сянката не е логична, а интуитивна. В случая вървим натам, накъдето *чувстваме*, че трябва, а не накъдето *считаме* за редно. При работа със сянката ни водят чувства, а логиката ги следва. Когато поемем по този път, ни обзема въодушевление, каквото не сме изпитвали досега.

Силите на еволюцията искат да протегнем ръка и да усетим светлата сянка. Вселената ни окуражава да се възвисим и да бъдем талантлив, озарени и удивителни личности. Когато разкрием скрития си потенциал, издигайки се облагодетелстваме не само себе си, но възвисяваме и облагородяваме цялото. Веднъж пробудени, тези таланти обогатяват мрежата с новите ни способности, влечейки след себе си блага, прозрения и дарове за множество хора. Космическото съзнание, дремещо в

нас, ни призовава да надмогнем това, което сме, и да изведем наяве скритите си способности.

Библейска писание гласи: „Защото ще стане, както когато един човек при тръгването си в чужбина свика своите слуги и им предаде имота си. На един даде пет таланта, на друг – два, на трети – един...“ Тази притча продължава и описва как слугата, получил пет таланта (библейска монета), търгувал и увеличил петте таланта на десет. Този с двата таланта направил същото и накрая имал четири, а онзи, който получил само един талант се уплашил, че ще го загуби, затова го заровил и не го използвал въобще. Когато господарят се върнал от пътуването си и поискал да му разкажат как са се справили, останал много доволен от първите двама, които използвайки талантите, ги удвоили. Те били възнаградени за стореното: *„Хубав, добър и верен слуга! Над малкото си бил верен, над многото ще те поставя.“* Но господарят останал много недоволен от слугата, който не направил нищо и го прогонил.⁴

Посланието е ясно. От нас се иска да увеличаваме това, което имаме, а не да тъпчем на едно място. Енергийната мрежа ни възнаграждава, когато пробудим светлата си сянка, а тя ни дава своите плодове и озарява целия свят. Когато поемем инициатива да стигнем до светлата си сянка, ние биваме възнаграждавани на всяка крачка

от пътя, тъй като приемането на светлата сянка в живота ни, ни прави завършени личности.

ТЪМНА СЯНКА

Тъмната сянка включва онези части от нас, които често са разрушителни, оказват спънки и причиняват проблеми. Всичко несъзнателно, което живее в нас и буквално делим живота си с него, трябва да бъде проучено и разбрано. Ето защо работата със сянката е толкова важна. Често конкретни наши подсъзнателни убеждения ни потапят все по-дълбоко в проблематични житейски сфери.

Тъмната сянка включва скрити модели, които често черпят огромно количество от енергията ни и ни карат да се чувстваме изчерпани, разтревожени, разгневени и да се оставяме на милостта на неведоми сили. Понякога се държим алогично и контрапродуктивно. Въздействайки на подсъзнателно ниво, тези тъмни убеждения остават скрити за нас, но осезаемо усещаме ефекта им в живота си.

По думите на Юнг, *„Всеки носи сянка... тя представлява едно подсъзнателно препятствие, което осуетява нашите най-добри намерения.“*⁵ Един човек, практикуващ юнгианска психология, веднъж ми каза: *„Ако не станем господари на сянката, тя става наш властелин.“*

Моделите са скрити отпечатьци на подсъзнанието. Повечето от нас поддържат алогични житейски стереотипи, но колкото и да се стремим да ги променим, те сякаш притежават своя собствена сила, с която надмогват и най-добрите ни намерения. Постигаме успех в някои области на живота, но в други – колкото и да се стараем, – старанията ни са безуспешни. Защо? Обичайното обяснение е, че таим подсъзнателни убеждения, които осуеятват намеренията и желанията ни. Редно в да осъзнаем следната важна особеност на квантовата ни същност: когато желанията ни са в конфликт с нашите подсъзнателни убеждения, винаги печелят подсъзнателните схващания. Поради тази причина често дори най-важните цели в живота ни не се извяват автогенно – желаното от нас бива омаловажено и остава на заден план за сметка на онова, в което вярваме на подсъзнателно ниво.

Нашите модели от убеждения имат по-голяма сила от желанията ни. Поради тази причина в една от предходните глави подчертах важността от установяване на базови убеждения. Подсъзнателните схващания оказват непрестанно влияние върху живота ни независимо дали и доколко осъзнаваме това. Макар и често да не долавяме убежденията, обитаващи подсъзнанието ни, обичайно разпознаваме неблагоприятни модели в живота ни и по тях съдим за нещата в сянка. Подсъзнателните стере-

отипи в болшинството случаи са рутинни, така че ги откриваме с помощта на лична археология.

Искам да споделя с вас свой модел от миналото, който над двадесет години е бил част от тъмната ми сянка. Когато бях около двадесет годишен, имах обичай да прекъсвам преждевременно интимните си връзки. Беше много странно, тъй като не слагах край, когато нещо в отношенията куцаше, а напротив, когато всичко бе наред. Това се случваше отново и отново. Един ден, вече четиридесет и пет годишен, докато правех упражнения по холотропно дишане, подсъзнанието ми разкри нещо поразително. От нищото (моето подсъзнание) в ума ми се прокрадна мисълта: *„Майка ми не ме е оставила, защото „не съм бил достатъчно добър.“*

„Ама че странна мисъл,“ казах си, *„Та тя въобще не ме е оставяла.“*

Малко допълнителна информация: когато бях на тринадесет, майка се удави. Беше ми много тежко, но се справих, колкото можах, привидно без никакви трайни последствия. Станах уверен, успял, улегнал мъж, *радващ* се на живота, но с интимни връзки от малко странно естество. Ето ме сега на четиридесет... и изведнъж ми проблесна: подсъзнанието ми е разтълкувало удавянето на майка така, сякаш си е тръгнала и ме е оставила – което в символичен план е вярно, – и е стигнало до за-

ключение (погрешно), че ме е напуснала, защото не съм бил достатъчно добър. И тук идва интересната част. Подсъзнанието, в опит да ме предпази, решавайки, че е опасно да обичам жените и за да не бъда наранен отново, ме е карало да прекъсвам връзките си, когато станат твърде сериозни. Обърнете внимание как казвам, че подсъзнанието е взело това решение, защото този акт не бе осъзнат от мен до него конкретен момент. Изведнъж осъзнах съвсем ясно защо си тръгнах и преустановявах отношения. След това разбрах какво бе породило подсъзнанието ми у мен и това вече не беше в сянка. Моделът убеждения все още съществуваше, но вече знаех, че е там и можех да работя над него.

Мнозина може би си спомнят приказката на Братя Грим „Румпелшилцхен“ (известна още като „Стори-пакост“). В нея история героинята сключва сделка със зло човече на име Румпелшилцхен (Стори-пакост) да му даде първородното си дете, като единствен начин да се освободи от дадената дума, е ако познае името му, неизвестно за нея. Многократно опитва да налучка името – безуспешно, – но накрая един пратеник ѝ го разкрива. В момента, в който произнася Румпелшилцхен пред него, човечето губи власт над нея и тя е свободна да продължи живота си, както пожелае.

Често приказките съдържат психологически истини, а тази представя властта на черната сянка над нас, но как-

то и героинята в нея, след като разпознаем и назовем сянката, ние се освобождаваме от властта ѝ.

Сега, когато предубеждението ми спрямо тъмната сянка ми е вече известно, тя няма неосъзната власт над мен. Все още оказва своето влияние и трябва да работя с цел да го неутрализирам, но това е вече лесно. Незабавно започнах да препрограмирам нов набор убеждения за интимните отношения и жената, която бих желал да привлека. Нямаше и капка съмнение, че търсех много специална жена. Връзката с мрежата на този етап от живота бе добре установена и стремежът ми беше ясен. Въпросът бе само каква да бъде?

Започнах да програмирам ума си за жена, притежаваща три основни качества, считани от мен за определящи у бъдещия ми партньор: така наречените от мен три „с“. Започнах да си представям жена – способна, секси и съзнаваща. Около шест месеца по-късно срещнах най-невероятната жена – способна, секси и съзнаваща, – но притежаваща и още нещо. Още две допълнителни, при което „с“-тата ставаха общо пет. Беше способна, секси, съзнаваща и съвършена, но последното „с“ истински ме изненада. Казваше се Силвия. Когато осъзнаете начина, по който подсъзнанието работи, ще проумеете колко ми бе забавен фактът, че името ѝ също започваше с буква „с“. Но така работи то. Фокусираше се бе върху интригата с буква „с“, защото натам се бях насочил и аз (равносмет-

ката е днешна; тогава не го осъзнавах), и дори додаде още две „с“. Естествено, този път не се налагаше да дезертирам, защото старото схващане на сянката (че интимните отношения са несигурни и опасни) бе заменено с нови; сега, почти двадесет години по-късно, вече сме щастливо семейство и аз съм по-влюбен в жена си, отколкото в деня на нашата сватба. Ако обаче не бях открил и коригирал подсъзнателния модел, събитията далеч не биха имали подобна благоприятна развръзка.

Наскоро интервюирах жена, желаеща да се включи в петдневната ми Програма за пробуждане. При беседата тя ми разказа история, която отново набляга на това колко важно е подсъзнанието да получава точни, еднозначни инструкции. Била е машинен инженер и в стремежа да печели много пари, започнала да подава следното утвърждение на подсъзнанието си: „Искам през ръцете ми да преминават много, много пари“. Повтаряла си го ежедневно като мантра в течение на четири месеца.

Четири месеца се изнизали, без нещата да потръгнат. Дори загубила работата си, преди да си намери нова. Но пък естеството на новата работа е съвършено точно отражение на нейното утвърждение, макар и не по желания начин. Работи за правителството и контролира печатането на националната валута. В буквален смисъл през ръцете ѝ минават много пари. „Не е това, което

очаквах“, казва тя със смях, но случилото се е показателно за начина, по който работи подсъзнанието.

Приведените примери хвърлят още светлина върху това защо митичното звание на съзнанието е Пазител на портите на подсъзнанието. Вече наясно с огромната мощ на моделите, отекващи в подсъзнанието, осъзнаваме защо е толкова важно да сме бдителни и да допускаме само най-добрите и възвисяващи убеждения до тази машина за проявление.

КРИЗА НА СЯНКАТА И ИГРА НА СЯНКАТА

Бях щастливец в това, че моделът на сянката в прекратяването на моите интимни връзки се прояви по толкова явен начин. Не винаги нещата са толкова лесни. Но така се случва, когато изследваме живота си, наблюдаваме моделите в него и сме готови да отдадем изискуемото от нас. Работа със сянката винаги ни е от полза, а нашите сенчести части винаги се стремят да влязат в контакт с нас. Ние обаче често не желаем да се занимаваме с това - да се изправяме пред самите себе си, да правим нужните промени. Често се обръщаме към сянката си само когато нещастно събитие или трагедия ни принудят да търсим отговори, които не можем да открием на повърхностно ниво. Поради това личностните кризи са така значими – при съпътстващите ги вълнения и светлата, и тъмната ни сянка се появяват и разгръщат. Това се

случва, ако имаме желание да се обърнем честно към себе си, но обикновено първата ни реакция по време на криза е различна. Най-често търсим бързо решение на проблема, за да можем да се върнем към нормалния ритъм на нещата, с който сме свикнали. Но идеята на една житейска криза не е просто да се върнем към неща, които вече са ни познати. Цел при възникнала криза на сянката е повикът за промяна. Необходимо е нещо ново да се зароди или нещо старо да бъде пожертвано. Работата със сянката е винаги свързана с раждане или смърт. При възникнала криза е редно да се запитаме какво следва да сторим? Как можем да променим енергията на тази ситуация? При работа със сянката са нужни истински житейски промени. По този начин играем играта на сянката – питаме себе си какво е нужно да се роди (осъществи) или да бъде убито (променено или елиминирано). Винаги е нужно да направим някаква жертва.

Отдаването на жертва често не се тълкува по правилен начин. Може да звучи цинично, но жертвата е просто размяна на енергия. Например жертваме петнадесет долара, за да отидем на кино. Жертваме удоволствието да гледаме телевизия или да играем видео игра, за да тренираме във фитнес салона и да влезем във форма. Жертвата позволява енергията да бъде пренасочена към нещо друго. Не бива да оставаме неосведомени за онова, което е необходимо, за да пропътуваме пътя на

сянката. Изисква се воля да изхвърлим всичко, което вече не ни служи.

Често жертваме ирационални желания и себенагласи и това ни носи голяма полза. Понякога жертваме мързел или самосъжаление, а може би дори амбицията си, за да продължим напред. Жертваме стари убеждения, непригодни навици и други наши страни, които не ни обслужват. Нов начин на живот заема мястото на досегашния и приоритетите ни се променят. Играта на сянката наподобява танц, при който се движим по целия дансинг, напред и назад, отново и отново. Движението не е по права линия към ясно определена дестинация. Не следва ясна логика и често може да доведе разума до объркване, но именно тогава другите ни части идват на помощ. Чувстваме, предполагаме, долавяме интуитивно и прекарваме известно време в неведение преди в крайна сметка да осъзнаем какво се случва, но винаги получаваме награда за усилията си. Появата на светлата и тъмната сянка е винаги позитивно събитие в живота ни, което трябва да приветстваме. Това е начин да опознаем истински себе си. Води ни в посоката, в която е предопределено да отидем, и ние се сливаме с движението, доверявайки се на непознатото течение.

КОЛЕКТИВНО НЕОСЪЗНАТО

Тепърва разкриваме все по-дълбоко загадката на своята същност. Вече не е достатъчно да разбираме само собственото си подсъзнание. Нужно е да проумеем, че в нас затихват и се надигат вълните на колективното неосъзнато. То е едно огромно море от информация, което включва колективните модели на всичко, което някога се е случило в пространството и времето. То съдържа архетипни сили и автентични модели с произход от началото на времето до наши дни.

В книгите на Карлос Кастанеда чародеят Дон Хуан разкрива по великолепен начин тези принципи на своя ученик Карлос. Нареща му да сложи различни обекти на една маса, която се намира навън, и му казва, че всеки от тях олицетворява различни негови предпочитания, навици и начини на мислене. Това, което е върху масата, представлява съзнанието му. След това Дон Хуан приканва на Карлос да погледне под масата и да види какво има под нея. Нещата под масата били подсъзнанието, и Дон Хуан съветва Карлос да търси, знае и разбира съдържанието именно на това пространство.

Напътстван от Дон Хуан, Карлос преминава значително разстояние до един хълм, обръща се и поглежда надолу към малката маса, която сега е доста отдалечена. Чародеят му казва да не се вира само в масата, а да по-

гледне във всички посоки, обръщайки внимание колко необятна е тази реалност в сравнение с малката маса и това под нея. Карлос разбира, че именно това е колективното неосъзнато.

Идеята, представена на Карлос, е необятността на колективното неосъзнато, а чрез използването на аналогия той схваща, че колективното неосъзнато съществува навсякъде, че той самият е част от нещо безкрайно по-велико от всичко, което би могъл да предположи. Въпросът вече не е да вижда и разбира какво има върху масата или под нея, а по-скоро да познава цялата вселена.⁶

Именно в колективното неосъзнато се помещават архетипните модели на човешкия опит. Да си представяме, че не се влияем от динамиката на колективното неосъзнато, означава да живеем в илюзии. То винаги влияе, въздейства ни по множество начини и винаги е нужно да долавяме това във великата схема на нещата.

Широко прието е, че архетипните модели на алчност, срам, състрадание, мъдрост, самосъжаление, арогантност и т.н., са вплетени в колективното неосъзнато чрез повтарящи се мисловни модели на хората, които ги излъчват от началото на съществуване на човешкия род, и това е напълно възможно. Друга възможност, колкото и невероятно да звучи, е, че въпросните архетипни моде-

ли винаги са съществували, и са предвидени да бъдат част от играта. Вплетени са в мрежата от самото начало на времето със специфична цел както да ни възпрепятстват, така и да ни съдействат по свои уникални начини. Ако това измерение на пространството и времето е само една от игрите в метавселената, в която вероятно има милиарди игри, тогава не е безсмислено вселената да пожелае да „провери“ способностите на нашия вид, да види доколко добре можем да се справим с тези аспекти, преди да можем да продължим напред. Когато погледнем в този ракурс, архетипите стават далеч по-интересни, и подобна перспектива ни дава средства да ги проумеем и работим с тях по редица специфични начини. Но независимо от как възникват те – чрез еволюция или изначално, – това, че тези архетипи понастоящем съществуват в колективното неосъзнато е факт, така че е редно да ги въведен в живота си. Да не сторим това би било изключително наивно. В такъв случай бихме имали могъщи сили, които обаче не успяваме да разберем как функционират, вътре в себе си. А архетипите са активна част от играта и трябва да можем да работим с тях.

УСТАНОВЯВАНЕ НА ВРЪЗКА С ПОДСЪЗНАНИЕТО

Нужно е да спрем за момент и да си поемем дъх. Може би играта става прекалено заплатена – светла сянка, тъмна сянка, колективно неосъзнато, архетипи, и всичко

това: части от нас... Но да, именно това сме ние и така функционираме. За щастие, тези аспекти от нас се влияят по напълно хармоничен начин с напредване по пътя ни. Тези различни части се напасват естествено, когато прилагаме квантови техники и с нашия напредък към пробуждане. Веднъж предприет, пътят към себе си ни отваря много врати. А колкото повече време прекарваме с подсъзнанието си, толкова повече се задълбочава и развива връзката ни с него.

Първоначално започваме всичко чрез влизане в диалог с подсъзнанието. Наричаме го с неговите митични названия, създаваме близост с него и си напомняме неговите функции и сила, способността му да ни помага. Така приветстваме отново тази забравена и подценявана част от нас, като загубен отдавна брат. Оценяваме уникалната роля, която подсъзнанието играе в живота ни, и решаваме да му дадем пределно ясни модели и инструкции, които то да следва, за да започнем да действваме като екип. Размишляваме върху квантовите максими и така разбирането ни за подсъзнание и енергийна мрежа се подобрява; придобиваме яснота за ролите им в нашия живот. Опознаваме моделите, които следваме, и започваме да долавяме сенчести свои части и да ги превръщаме в част от нашия живот. Така поставяме начано на връзката ни с подсъзнанието.

Аз установих контакт с подсъзнанието си преди много години чрез повтаряне на много просто утвърждение: „Моето подсъзнание е мой партньор в успеха“. Повтарял съм това утвърждение хиляди пъти през годините, така че то се запамети и в моя случай вече води до проява на действителна сила.

Тази практика имаше огромна стойност за мен. На първо място, утвърждавайки „моето подсъзнание“, подсещах съзнанието си за съществуването на този втори вид разум. Нужно е да напомняме на ума си множество пъти за съществуването на тази невероятна част от нас, защото в противен случай подсъзнанието ще бъде забравено и игнорирано от ума. Чрез добавяне на думите „мой партньор“, аз припомнях на съзнанието си възможностите и преимуществата на това да работи с подсъзнанието. Позволявах на разума си да разбере, че има партньор, който желае и няма търпение да работи с него, така че повече да не бъде сам. И на последно място, използвайки думата „успех“, аз формирах вибрация за успех и градах представа за сполука в подсъзнанието си.

Сега, при работа с митологията на воина, аз промених леко това утвърждение. Вместо да казвам „моето“ подсъзнание, аз казвам „нашето подсъзнание е наш партньор в успеха“. Когато утвърждението стане „нашето подсъзнание“, разумът е длъжен незабавно да се запита: „с какво в свързано „нашето“ в случая?“ Утвърждени-

ето ни напомня, че имаме още тяло и душа, и че подсъзнанието е техният общ партньор. Това е една малка, но съществена промяна и сега всеки път, когато използвам новото утвърждение, си мисля и за другите части от себе си. Питам се: „Какви модели градя за тялото си?“ и „Какви модели градя за душата си?“ Работата с подсъзнанието е креативен ангажимент и поради това се превръщаме в творци, създаващи собствена реалност. След като сме открили „партньор в успеха“, го използваме във всяка област на живота си и задълбочаваме непрестанно връзката си с него.

Накрая, при работа с подсъзнанието е нужно да се вслушваме в сънищата си, да забелязваме знаците, да се доверяваме и действаме според интуицията си. Така ставаме винаги бдителни и осъзнати за всичко, на което се натъкнем. Доверяваме се на това знание и осъзнаваме, че то не произтича от разума, а от друга част от нас. Това е нещото, което наричаме „вслушване“ и то е основен пункт за установяване на връзка с подсъзнанието. Вслушването става част от ежедневната ни практика. В следващата глава ще разгледаме различни начини за вслушване и как интегрираме тези практики в живота си. С местоимението ние отдаваме признание и се свързваме с подсъзнанието си. За нас като воители е паметно събитие да накараме съзнанието и подсъзнанието си да действат заедно в синхрон. Така достигахме до нещо

много по-могъщо, с което можем да работим, и започваме за напредваме по пътя си към превръщане в завършено човешко същество.

БЕЛЕЖКИ

¹ Силвия Бак е режисьор и мистик. Освен това тя е моя съпруга. Повечето сутрини ние седим в стаята си и наблюдаваме океана и планините, разговаряйки поне един час преди да започнем деня си. По време на един от нашите разговори тя изказа съждение, което се превърна в цитат за началото на тази глава. Аз веднага го записах, защото помислих, че е едно от най-добрите описания на подсъзнанието, които бях чувал. Всъщност именно в сутрините, когато тя е вдъхновена, аз се превръщам в това, което Силвия нарича „записвача“, отбелязващ старателно нейните думи.

² Doidge 179-188.

³ Robert Bly, *A Little Book on the Human Shadow*.

⁴ Евангелие на Матей, 25:14-30.

⁵ Carl G. Jung “Psychology and Religion”, *Collected Works of Carl G. Jung, Volume 11 Psychology and Religion: West and East*, 131.

⁶ В книгата на Кастанеда, Дон Хуан всъщност не използва думите колективно неосъзнато, съзнание и подсъзнание, а говори за *тонал* – света на материалните обекти, и *нагуал* – нематериалния свят. Прекрасна книга, която представя методологията на Кастанеда посредством Юнгианската система, е *Прекрочване на границите: Психологическа перспектива в пътя на знанието на Карлос Кастанеда* от юнгианския аналитик Доналд Лий Уилямс (*Border Crossing: A Psychological Perspective on Carlos Castaneda's Path of Knowledge* by Donald Lee Williams).



ВСЛУШВАНЕ

*Късметът винаги е от значение.
Затова оставете кукичката хвърлена.
Точно там, където очаквате най-малко,
ще се появи рибата.*

Овидий

Африканският романист Ахмадоу Коурума се изразява много добре в това отношение: „Не винаги е вярно, че великите събития могат да бъдат предвидени в зората на тяхната развръзка.“¹ И е напълно прав. Никога не можем да сме сигурни какво ще ни донесе утрешният ден. Най-необикновени и неочаквани събития ни изненадват със своята проява. Животът ни е мистериозен поток и никой не знае накъде ще ни отведе той. Именно поради това и за мен бе огромна изненада, когато една вечер ей така, от нищото, вътрешният ми глас проговори ясно: „Затвори тази глава от живота си. Нещо ново те очаква“. Бях особено учуден от изказаното, защото не виждах причина да променям каквото и да е в живота си. Всичко вървеше гладко. Кариерата ми бележеше връх. Събирах много хора на семинарите си – често дори над хиляда души. Изкарвах добри пари. Книгите ми се търсеха много, ставаха глобални бестселъри. Имах пове-

че покани за семинари, отколкото можех да проведа, което ми даваше възможност дори да избирам местата, които ми звучаха най-интересно. Хората извличаха големи ползи от моята система, животът им се променяше. Правех това, което обичах, и дори съумях да си взема отпуск многократно. Не виждах никакъв смисъл да се откажа от всичко това, но гласът бе така категоричен в изказаните напътствия, че не можех да подмина всичко в лека ръка.

Някои хора мислят, че е нужна голяма смелост, за да следваш вътрешния си глас, който не знаеш къде ще те отведе. Аз обаче не съм съгласен. Повече смелост се иска всъщност да не го послушаш. Следваме го заради доверието в неговата мъдрост. Водил ни е и преди, и да не го последваме означава да пропуснем всички приключения, които ни е отредил.

Всяко важно решение в живота ни напомня кръстопът с две направления пред нас. Изходът от ситуацията се влияе не само от посоката, в която поемаме, но и от тази, която сме отхвърлили. Не можем да поемем и по двата пътя, а всеки от тях ни отрежда различна съдба. Лично за мен решението бе лесно. Отказах се от това, което ми беше станало удобно, носеше ми успех и работеше за мен прекрасно, и се насочих към нещо непознатото и загадъчно. Е, може да изглежда и безумно.

На следващата сутрин, в разговор със съпругата си, реших да изпълня всички досега организирани семинари, но да не поемам нови. Когато приключа с ангажиментите, щях да си взема двугодишна почивка (сабатикъл). Тъй като планирах нещата почти година напред, моето радикално решение „да затворя тази глава от живота си“ беше по-скоро абстрактно към момента и животът ми продължи по обикновения си начин. Месеците обаче се нижеха и с наближаване на последния ми ангажимент, аз започнах да се вълнувам от новото, което предстоеше се де случи.

Приятели и колеги започнаха да научават за наближаващия мой отпуск и най-често ми задаваха въпроса „Какво смяташ да правиш през почивката си?“ А моят отговор винаги бе „Ще се вслушам“. Любопитно е, че не знаех какво точно означава това, но усещах, че е вярно, и отговарях на всички по този начин. Така моят сабатикъл се превръщаше в „сабатикъл на вслушването“, което ми звучеше добре, каквото и да означава.

Последният ми семинар бе петдневно събитие в Южна Африка. На него участвахме заедно с психолога Дейвид Фейнстейн. Дейвид ме беше попитал от по-рано дали е възможно на семинара да дойде певицата и драматург Ан Мортифий, за да добави още един ракурс към събитието. Не я познавах, но наясно, че Ан е уважаван творец, приех с готовност. Семинарът протече изключи-

телно успешно и беше изпълнен със смисъл, така че останах щастлив, че това бе последният ми семинар към момента.

На другата вечер се събрахме на вечеря. Съпругата ми Силвия, Дейвид, „Ани“ и аз седнахме на масата, отворихме бутилка прекрасно вино и последваха тостове. Бях в празнично настроение и осъзнавах, че това бе първият ден от моя двугодишен сабатикъл.

„Какво ще правиш сега?“, попита ме Ани.

„Ще се вслушвам“, отвърнах ѝ, а след това продължих да разказвам за своето двадесет и пет годишно преподаване силата на ума и колко ефективна е тя за хората, за постигане на техните цели и проявяването им в живота. *„Лично аз се справям наистина добре с проявяването“*, добавих.

„Колко интересно!“, отвърна Ани. *„Аз пък съм изключително добра във вслушването. Всъщност тъкмо се завръщам от дълъг период на дълбоко вътрешно вслушване и в момента желая отново да се отворя към света, да творя за него“*.

Погледнахме се един-друг с любопитство за миг, без да кажем и дума. Изглеждаше толкова необикновено това, че се срещаме именно в този момент на кръстопът в живота си. Единият щеше да поеме посоката, която другият току-що оставяше.

„Мога да те науча да се проявяваш в света“, казах аз, разчупвайки тишината.

„Аз пък мога да те науча да се вслушваш“, отвърна тя, и отново се загледахме с любопитство. След това, без да знаем какво се случва, скочихме от столовете си и започнахме да се смеем и прегръщаме. Когато се опомнихме, седнахме отново на местата си и се зачудихме какво предизвика тази спонтанна реакция. До края на вечерта това се случи поне още пет пъти. Говорехме спокойно, след което изведнъж ставахме от местата си с Ани, прегръщахме се и ни беше чудно на какво се дължи всичко това. Бе много странно както за нас, така и за Дейвид и Силвия, които също останаха изумени защо се случваше това. Сякаш душите ни знаеха нещо непонятно за нас и празнуваха своята среща една с друга.

Така започна едно от най-забележителните приключения в живота ми. Нея вечер решихме да се напътстваме един-друг. Аз щях да уча Ани как да проявява мислите си в света, а тя мен – как да се вслушвам в дълбините. Така всеки щеше да бъде едновременно учител и ученик на другия. И двамата не знаехме тогава, че това решение щеше да промени радикално живота ни, да ни изправи пред непредполагаеми загадки; това обаче е нормално да се случи, когато се доверяваш и следваш своя повик. За мен не бе никак случайно и това, че точно на първия ден от моя сабатикъл на вслушването бях

привлякъл учител, който да ме направлява по тайнствения път към търсене на сетивност. Точно на първия ден! Когато нещо подобно се случи, то неминуемо ти прави впечатление. Имаше нещо отвъд обичайния късмет, въпреки че както знаете, аз съм си голям късметлия. Това бе знак, че нещо предстои се случи или поне така ми се ще да мисля.

Нека споделя с вас един трик, който квантовите воители използват много успешно. Можех да избира да видя запознанството си с Ани по много начини – включително и по този, че нямаше никакво значение как се случваха нещата. Всички възможни интерпретации са верни и никой не може да бъде категоричен коя е най-подходяща. Част от изграждането на могъщ модел за нашата действителност обаче е да изберем интерпретация, най-добре отговаряща на нашата цел. Да избира да вярвам, че случката нямаше някакъв особен смисъл или че е просто щастливо съвпадение, не би ми дало никаква сила, дори и да е истина. Вярва, че това е превратен момент в живота ми, би активирала нещо съвсем друго. Напълно различна вибрационна честота. Подобен избор е мълчаливо признание към системата, на която сякаш казваме „Виждам как работиш в живота ми“. Това показва, че забелязваме нещата и че сме осъзнати или най-малкото упражнява плацебо-ефект.

Разглеждането на всичко по този начин е нещо прекрасно, което можем редовно да правим. Подсъзнанието ни отбелязва начина, по който тълкуваме събитието. Енергийната мрежа също регистрира реакцията ни и връща в отговор съответна вибрация. Така интерпретацията утвърждава връзката ни с мрежата и ни показва, че тя е активна, с което ни подкрепя и ни дава увереност. Така че от всички възможни тълкувания, които случайната среща с Ан би допуснала, аз избирам най-удачното за мен. Освен това затвърждавам още по-недвусмислено своя избор, като редовно разсъждавам над значимостта на нашата среща, утвърждавам връзката си с мрежата и използвам случката като източник на сила. Воините се възползват от всяка възможност да задълбочат връзката с живота и да построят магически модел на своята реалност. Не ставаме наивни по този начин и не живеем в илюзии; наясно сме какво правим и го вършим, защото сме способни на това.

Първи урок, на който Ани ме научи, бе това, че сме обвързани с всичко. „Всичко е живо“, започна тя, „и трябва да се научиш да забелязваш и да се вслушваш във всичко, което този бездънен извор на живота ти разкрива. Когато се вслушваш внимателно, когато слушаш с копнеж и желаеш да излезеш от собствения ум, пред очите ти започват да се разкриват забележителни неща.“

„Излизането от собствения ум“ особено ме впечатли в нейните думи, защото цял живот бях използвал ума си с цел да получа желаното. А сега Ани ме напътстваше да изляза от него!

„Разумът може да ти даде само толкова“, продължи тя. *„Той има забележителни възможности, но при това е ограничен само в собственото си пространство. Започваш да изследваш други части от себе си, като тяло и душа. Те имат тайни, които желаят да споделят. За да се вслушаш дълбоко, е нужно да слушаш всяка своя част.“* Както щях да открия скоро, Ани беше нещо повече от творец; тя бе истински мистик. Беше поела пътя навътре в себе си, описвайки го като *„дълбоко вглеждане във всички части от моята същност“*.

Две години се срещаме веднъж месечно за два-три дни и си давахме инструкции един на друг. Без график или учебен план – просто се срещаме и правехме това, което сметем за правилно. Чрез този процес аз задълбочих способността да се вслушвам и пробудих тялото си, а Ани научи тайните относно проявяване на неща в живота.

МЪДРОСТ НА ТЯЛОТО

Херметическата традиция разглежда тялото като „концентрирана мъдрост“². Тялото има своя собствена

мъдрост и механизми за разбиране, отделни и различни от тези на разума. Умът мисли, тялото чувства. От тези два източника ние черпим два начина на разбиране. Както очите виждат, а ушите чуват, и така от двете сети-ва получаваме различна информация за света, така е и с тялото. То има специална, уникална връзка с енергийната мрежа. Нашето тяло усеща света „енергийно“.

За съжаление, западната култура е забравила уникалното знание на тялото. Как се е случило това, кога сме се разделили с мъдростта на тялото, кога усещанията му са били пренебрегнати и заклеимени като маловажни? Религиите носят част от вината за това. Много вероизповедания отричат тялото, определяйки го като преходен приносител на душата, чиито инстинкти и желания трябва да бъдат преодолявани. В духовността се наблюдава предпочитание към трансценденталното, където всичко духовно е добро, а всичко телесно трябва да бъде загърбено. Душата е обявена за възвишена част от нас, а останалото се счита за преходно и тленно. Този тип духовност е невротична и поражда проблеми от всякакъв тип. В този живот тялото ни е също толкова значимо, както и душата, поради което трябва да се отнасяме и към него с уважение и почит. Лично според мен, от духовна гледна точка, ако Бог ни е поставил в тяло, то това не е за да бягаме от него или да го считаме за по-нисше, а по-скоро, за да научим неговите загадки, да усвоим велика-

та му мъдрост, да се обогатим от това преживяване. Дори от практическа гледна точка, ако тялото притежава мъдрост и знание отвъд пределите на ума, няма ли да е разумно да разберем този източник на знание? Ако то действително има тези способности, то ние пропускаме много, игнорирайки тази част от себе си. Но дали тялото действително притежава тази мъдрост?

Неврологът Антонио Дамазио е провел ред проучвания за способността на тялото да чувства и преработва информация. „Тялото допринася за много повече неща от просто поддържане на живота“, пише той. „Внася съдържание, неизменна част и дял от нормалното функциониране на нашия разум.“³ Едно от най-любопитните открития на Дамазио е това как усещанията на тялото влияят на разумната мисъл, без дори да го осъзнаваме. Дамазио разработил интригуващ експеримент, който нарекъл „задача със залагането“ (*Gambling Task*): На всеки участник били дадени по четири колоди специални карти, като участникът или печелел, или губел от всяка карта. Изследваните лица били помолени да обръщат карти една по една за всяко от четирите тестета. Това, което участниците не знаели обаче било, че картите били нагласени. Две от тестетата носели по-големи печалби, но и съществени загуби. Избирането на карти от тях колоди в края на краищата водело до загуба на участника. При другите две тестета премиите били по-ниски, но и шан-

сът за загуба – по-малък, – така че изследваните приключвали на печалба, когато избирали карти от тях. Средно участниците имали нужда от петдесет до осемдесет карти, за да преценят кои колоди дават по-голям шанс за печалба.

И тук идва интересната част: Дамазио прикачил електроди към дланите на участниците и измерил електропроводимостта на кожата им. Това, което установил било, че само след преминаването на десет карти през ръцете, тялото разбирало от кое тесте е най-благоприятно да се теглят карти, и ставало „нервно“, когато предстояло теглене от някоя измежду негативните колоди. (Дамазио констатирал това, защото в тези случаи тялото реагирало с повишени нива на електропроводимост). Тялото установявало кои тестета са по-благоприятни далеч преди умът да констатира това.⁴

Конкретното изключително откритие съответства на множество наши собствени преживявания. Колко пъти се е случвало да имаме силен подтик да действаме по даден начин, който след това се оказва, че е бил безпогрешен? Вероятно сте го изпитвали много пъти. Интуитивно знаем, че това да се доверим на своето усещане обикновено води в правилна посока. А да се доверяваме на усещанията си е още по-смислено и обосновано, когато осъзнаем, че тялото ни задължително получава информация, пресява едва доловими сигнали от среда-

та и ни ги препредава. Тялото ни усеща информацията. Езикът му са нашите чувства, а колкото по-чувствителни сме към уникалните сигнали на нашето тяло, толкова по-ефективни ставаме самите ние.

Мой приятел, който взима повечето си решения на база логика (като много от нас), ми сподели случай, който променил разбирането му за емоционални възприятия. Една вечер казал на съпругата си, че няма доверие на чувствата, защото „Изкривяват фактите“. Съпругата му, високо интелектуална личност, го погледнала толкова невярващо и отговорила така категорично, че в крайна сметка той разбрал това, което тя се опитвала да му каже от години. „Твоите чувства са фактите“, бил отговорът ѝ.

Всичко прозвучало така ясно и било изпълнено с толкова дълбока мъдрост, че той го разбрал веднага. Нашите чувства са фактите! Разбира се, че е така. Какво друго могат да са те? Чувствата нямат никакъв скрит смисъл. Просто чувстваме това, което усещаме. Никога не се съмняваме в автентичността на своите чувства – те са толкова чист и надежден източник, колкото въобще е възможно. Може да имаме питання относно своето тълкуване на това, което ни говорят чувствата, но не и към самите тях.

Поетът Уолт Уитмън изразява това по следния начин:

*Аз съм на тялото поет,
и поет съм също на душата.⁵*

Уитмън осъзнава с цялото си същество чудото на тялото. „Човешкото тяло и душа е нужно да останат една цялост“, заявява той. „Това чувствам аз с най-дълбоката част от мозъка и сърцето си.“ Забележете, че това не е логически аргумент – Уитмън „чувства“ това. „*Няма да пиша стихотворения, свързани с частите, а само такива за ансамбъла*“. Ансамбъл, колко красива, описателна дума! Изразява толкова ясно какво представляваме ние: разум, тяло, подсъзнание и душа. Тези четири части от нас съставляват ансамбъл, допълват се и са свързани помежду си. Не може да ги отделим, вслушвайки се в една от тях и пренебрегвайки другите. Да направим това ще означава да имаме недовършена картина на случващото ни се, защото всяка отделна част ни дава различна перспектива, има различен източник. Всяка част от нас е създадена да ни информира и напътства, да ни предоставя различни начини за разбиране, да ни придава цялост.

Мъдростта на тялото трябва да бъде почувствана, и всъщност това е единствената възможност, защото не можем да стигнем до нея по друг начин. Ако не съумеем да почувстваме, не ще смогнем да получим и знание. Ако не успеем да почувстваме другите, няма как да ги

познаваме. Доколкото вероятно познаваме подбудите на другите считаме, че ги познаваме, но всъщност бъркаме. Познаването на хората идва от това да ги почувстваме. Същото е в сила и по отношение на самите нас – за да се познаваме, трябва да чувстваме себе си. Трябва да знаем какво желае тялото ни, къде се разминаваме с него, къде разумът е избрал неподходящи цели, в кои отношения не сме честни със себе си. Така се научаваме да различаваме кое е правилно и кое не, и добиваме смелост да следваме своя инстинкт. Именно мъдростта на тялото ни дава достъп до всичко това.

Любопитно е, че дори знанието трябва да бъде почувствано, за да го осъзнаем истински. Това е нещо, което много интелигентни хора не осъзнават. За да разберем една истина изцяло, не е достатъчно да я знаем с разума; трябва да я почувстваме и с тялото си. Един мюсюлмански последовател веднъж сподели с мен *„Когато следваш Корана, нито е удачно за теб, нито ще ти помогне да свързваш подходите на сърцето с тези на разума“*. Всички отдадени на Корана мюсюлмански учители изтъкват важността на сърцето (тялото) като необходимо условие за интелектуалното му осъзнаване. Сърцето има собствен интелект: *„Ако нямат те сърце да разберат...“* гласи Коранът, изтъквайки ясно, че интелектуално разбиране не е достатъчно. И действително не е. Не можем да бъдем ефективни, ако се доверяваме

единствено на разума. В подобен случай придобиваме емоционални недъзи, отдалечавайки се от изначалната мъдрост. А откъснати от корените си, ние се превръщаме в жалко подобие на това, което би трябвало бъде едно човешко същество.

Ето защо е нужно разумът в крайна сметка да придобие доверие в загадките на тялото, вслушвайки се в него. Така умът разбира, че не е сам и осъзнава стойността на съвместна работа с тялото, на партньорското сътрудничество с него.

Тялото се превръща в изящно живо същество само по себе си – лабиринт от загадки и чудеса, – което трябва да ухажваме и опознаваме досущ като нов любим. Разумът намира партньор в играта. При това, тялото и умът стават сътрудници със собствени силни страни, които се допълват помежду си.

Ще трябва да отхвърлим дребнавите описания на нашата култура на тялото като слабо или дебело, младо или старо, привлекателно или неатрактивно – все празни приказки, – и да признаем колко прекрасно всъщност е тялото. То включва мозък, сърце, кожа; позволява ни да се движим, да виждаме, чувстваме... С тялото си ставаме сутрин и подхващаме десетте хиляди неща. Къде и какво щяхме да бъдем без този наш изящен партньор?

Митично определение на тялото е: „Този, който е Чувстващо-Знаещ във времето и пространството“. То знае всичко, защото може да чувства много по-силно, отколкото да мисли – която връзка с вселената е много по-директна, далеч по-чиста. Определението също така съдържа уточнение „във времето и пространството“, – което също съответства на неговата същност. Без тяло играта на монопол е невъзможна; не може да има и космическа игра. Душата се нуждае от тяло, за да играе космическа игра във времето и пространството, и именно поради това душата и тялото имат толкова специална връзка. Несъмнено има ред различни реалности и множество други игри отвъд честотата на време-пространството, но в този свой живот ние имаме тела като неизменна част от нашето пътуване.

Второ митично определение за тялото е *Навигатор към съдбата ни*. Орисията си осъзнаваме, докато следваме онова, „което ни се струва правилно“. Тялото ни е наясно какво следва да направим на всеки етап от живота ни, кое е най-добро за нас. Само тялото ни може да разкрие нашата съдба пред нас. Никога не ще съумеем да разберем съдбата си само с ума, защото той винаги ще бъде отклоняван от други въпроси и ще проектира собствените свои планове в нашето търсене. Всеки опит на разума да проектира съдбата ни ще остане безполе-

зен, защото нечия участ не може да бъде „замислена“, а само разкрита и следвана.

Обектите във вселената могат да бъдат почувствани с тялото, защото енергията вибрира и всяко нещо е свързано с всичко останало. Хора, дървета, животни, красота, радост, – дори най-фината енергия в енергийната мрежа може да бъде доловена, ако сме наясно със своето тяло. Забравили сме обаче как да доловим красотата и радостта, как да почувстваме другите, как да усетим пулсирането на енергията отвсякъде. Нашите невронни връзки са атрофирали вследствие неизползване, и трябва да бъдат възстановени в името на пълноценен живот.

Човешко същество, което не може да усеща, е пленник в капана на мисленето, при все че често не си дава сметка за това. Такъв човек оценява разбирането и интелектуалното знание, преминавайки от мислене към изцяло умозрителни теоретизиране и осъждане. Такъв човек може да бъде много високо образован и знаещ, дори да бъде много уважаван, но ако не съумее да долови, той никога не ще осъзнае загадките на вселената, и ще остане завинаги пленник в своя ум. Мисленето се цени от разума и това е нормално, защото е негова естествена среда. Както всеки родител оценява своите деца по-високо от всички останали, така и разумът поставя мисленето над другите процеси, изтъквайки своята интелигентност и мисловни способности. Непросветеният ум

заблуждава себе си по този начин и живее в сенчестия свят, който сам е създал. Не се обогатява с информация от други части на Аз-а, и откъснат от реалната действителност, се превръща в „патетична мислеща илюзия“, точно както тялото ми нарече моя ум по време на необичаен разговор, в който тялото ми имаше възможност да изкаже своя гняв към разума ми.

Трябва да ви разкажа тази история. По време на една от месечните ни срещи, с Ани решихме да измислим средство, чрез което умът и тялото да намерят общ език. И двамата предполагахме, че тялото ми жела да бъде чуто. Затова замислихме обстойна церемония⁶, включваща психодрама, при която умът и тялото можеха да комуникират свободно.⁷

Редно е да отбележа, че една от нашите поговорки по време на обучението ни, беше „Направи сцената и нека представлението да започне“. Винаги мислехме за начини, чрез които да свържем различни части своята същност. Подхождахме към взаимните си напътствия по наивен, детински начин, широко отворени за онова, което щеше да ни се разкрие. Имахме и още една поговорка, която си казвахме всеки път, щом ни се случеше нещо изключително: „Благодаря на Бога, че си нямаме и идея какво точно правим“. Това може да звучи доста необичайно, особено при положение че и двамата бяхме добри в трансперсоналните методи, но по този начин

показвахме вярата си в загадките и съобщавахме на енергийната мрежа желанието си да излезем от установеното русло и да позволим на непознатото да ни разкрие себе си, без да се опитваме да насочваме резултата. Просто оставяхме всичко на вселената. Много от времето ни заедно минаваше спонтанно и свободно и се занимавахме с неща, проявяващи се инцидентно.

По време на психодрамата тялото ми беше изключително гневно на разума ми и изля негодуванието си от това, че не е било чуто. В един момент каза на ума „Погледни ме, аз съм истинско“, докато танцуваше из стаята. „Виж колко съм красиво, как мога да се движа. Храня се, правя любов, мога да докосвам и да бъда докосвано. Мога да чувствам и съм истинско, докато ти... не си нищо повече от една патетична мислеща илюзия!“ Умът ми бе шокиран от този разговор. Почувства се разкрит и слаб, когато осъзна колко малко познава и разбира тялото, и за един кратък момент му завидя за това колко необикновено бе то. Диалогът между тях продължи, докато тялото не се почувства удовлетворено, че е било чуто. Това сложи начало на взаимно допълване, защото разумът ми за пръв път прие тялото за партньор в играта.

Дисциплинираният ум, който се е свързал с останелите части от Аз-а, е наясно, че всяка има своя собствена действителност и мъдрост. Когато чувствата вземат пре-

вес, обученият ум съдейства, отдръпвайки се настрана при първи сигнал и позволява на тялото да усвои напълно странните и удивителни усещания, които се разкриват. Прави това от уважение, примесено с любопитство, защото желае да вникне в загадъчната уникална мъдрост на тялото. Разумът знае, че ако то не отстъпи назад, това знание няма да си проправи път. Кое то ни разкрива следния важен момент: Не можем да мислим и чувстваме паралелно. За да почувстваме истински, трябва да прекратим мисленето, макар за малко, и да позволим на чувствата да се проявят в тялото, необременени от смисъл. Тези усещания пренасят в тялото ни своя уникален код и то става силно и здраво, когато му позволим да чувства и комуникира по този начин.

Стихотворението на Уолъс Стивънс много точно отразява усещането при дълбоко вслушване:

*Той трябва ум студен да има,
за да се радва на леда и боровите клони,
покрити със снега сега;*

*И трябва дълго време да е бил студен,
за да съзира хвойната във лед скована,
и смърчовете във далечен блясък как трептят*

*от януарско слънце; и също да не мисли
за някакво нещастие във звънналия вятър,
или във звука на малкото листа,*

*който е звукът и на земята,
пълен все със този вятър,
който вее на оголеното
място*

*защото слушащият, който чува във снега,
нищо сам по себе си не вижда –
нищо, дето там го няма, нищо там, което е.⁸*

Чрез дълбоко вслушване ние забелязваме и чуваме всичко, а велики са тайните, които ни се разкриват, когато отстъпим назад и позволим мъдростта на това „нищото“, което „там го няма и ... което е“ да ни се покаже.

Вслушваме се, когато позволяваме на чуващата част от тялото ни да усеща. То не е загубило способността да чувства, но поради ограничения, които умът ни е наложил, тялото е загубило способността си да чувства дълбоко. Чрез постоянно пренебрегване и отричане на тези усещания от страна на ума, способностите ни са отслабнали. Определени като незначими и поради това игно-

рирани от ума, невронните връзки, които улесняват усещанията за радост и удивление, са закърнели. Пулсациите на радост, красота и хармония непрестанно достигат тялото, но невронните връзки са загубили способност да преработват и интерпретират посланията. Чрез разбирането ни за невропластичност вече можем да оценим как се е случило това. Първоначалните връзки в мозъка ни, които са допринасяли като малки деца да бъдем изпълнени с благоговение към света, са били подсилвани от пренасяните позитивни съобщения. С постепенно игнориране на тези усещания обаче, невронните вериги, осъществяващи пренос на информация, са били преустановени, и ние сме престанали да се учудваме. С нарастване дела на мисленето за сметка на емоциите, благоговението и вълнението са напуснали нашия емоционален репертоар. За щастие обаче тези вериги могат отново да бъдат активирани, а невронното пренастройване преустановено, когато отново обърнем внимание на удивителните неща в живота. С най-обикновено внимание пренастройваме веригите, което ни помага да изпитаме отново благоговение и вълнение. А когато тези вериги бъдат установени отново, ще започнем да виждаме и чувстваме света такъв, какъвто е, какъвто е бил и какъвто винаги ще бъде – пълен с чудеса, загадки и вълшебства.

ИНТУИЦИЯ

Интуицията избира край тялото като усещания. Подсъзнанието, комуникирайки в енергийната мрежа, има достъп до цялата информация в матричната решетка; предоставя ни всичко, от което се нуждаем, и ще ни напътства при всички наши решения с чувства и инстинкти. Понякога интуицията се проявява като „тихото тъничко гласче, което се обажда вътре в нас“ или като усещане за силен импулс, който някои хора наричат „усещане в стомаха“. Не сме ограничени до петте си сетива и можем да следваме това, което често наричаме шесто чувство. Астронавтът от Аполо Едгар Мичъл всъщност е започнал да нарича интуицията първо чувство, защото според него „Тя е вкоренена в квантовия свят още преди ние да се появим.“ Подобно тълкувание ни позволява да осмислим процеса на по-дълбоко ниво. Няма нищо мистериозно в мъдростта на тялото – у нас е била заложена способност да я притежаваме. Можем да бъдем силно свързани с интуитивните послания, да имаме онава „чувство в стомаха“ и да долавяме тъничкото гласче вътре в себе си.⁹

Някои от нас притежават всички тези способности, докато у други фигурират само една или два по-изразени, но в крайна сметка всеки има своите вътрешни пътища за познание. Необходимо е само да насочим внимание и да се вслушаме. Когато приемем тези вътрешни

източници на знание, ние започваме да живеем по-смислен и осъзнат живот. Редно е да вземе предвид обаче, че думата „интуиция“ е в известен смисъл неточна. Когато я използваме под форма на съществително, тя звучи като стар мъдрец. По-добре и по-точно би било да мислим за интуицията като за процес – нещо от типа на: „Усетих отговора интуитивно.“ Да усетиш интуитивно е вече глагол, така че описанието става по-точно. Ние не се обръщаме към интуицията си, за да разберем отговорите; усещаме ги интуитивно, и по този начин достигаме до цялата информация, която се съдържа в матричната решетка.

„Събудих се тази сутрин с прекрасно чувство за смирение и знаех, че съм получила работата“. Това сподели в групата ни Шарън, една от ученичките ми, в деня, когато смени работа на водопроводчик за работа в рекламна агенция. Над сто души бяха кандидатствали за позицията и въпреки че тя чувстваше, че се е представила добре на интервюто, все пак имаше десетки други, които се бяха справили също толкова, ако не и още по-добре. Въпреки това обаче, още със събуждането, нещо в нея е „знаело“, че е приета. Това е било усещане. И така, същата сутрин се обадили на Шарън, за да ѝ предложат позицията.

Тялото е знаело. То непрестанно обменя сигнали с квантовото поле. Тялото на Шарън е знаело, че е наета,

веднага след като решението е било взето. Ето какво е станало всъщност: Решението да бъде наета е било взето от четирима консултанти следобеда преди да ѝ се обадят на следващия ден (разбрала това, когато се явила за първи ден на работа). Веднъж взето, решението се записало в и станало част от колективното неосъзнато. Преди заспиване съзнанието на Шарън било много активно, мислело дали ли са ѝ работата или не. Докато спяла обаче, подсъзнанието ѝ получило потвърждение от колективното неосъзнато, че е приета. Когато се събудила, тялото ѝ вече „знаело“.

СЪНИЩА

Сънищата са съкровени наши разговори с подсъзнанието и душата ни. Аз комуникирам със сънищата си вече над двадесет и пет години и тази уникална връзка с времето направи самия мен по-задълбочен. Често не разбирам какво ми казват сънищата, но все още ги записвам бидейки наясно, че в точния момент нещата ще си дойдат по местата. Понякога, като чета дневника си и анализирам сънище отпреди два-три месеца, долавям подробности, които не съм забелязал, и изведнъж разбирам какво е гласяло дадено послание. Да обръщаме внимание на сънищата си е друг начин да се вслушваме.

Дневникът за сънища е съществен момент от работата ни с тях. Той се превръща в книга със загадъчна мъд-

рост, изпълнена със загадъчни символи. Когато започнем да записваме сънищата си, първоначално ни се разкриват само малки детайли, но с всеки сън журналът се обогатява все повече и в крайна сметка откриваме модели и повторения, които ни разкриват една много обширна картина. Понякога отделни сънища „говорят“ с нас, понякога са групи сънища, чийто смисъл трябва да разтълкуваме, но едно нещо остава неизменно – всеки сън е записан в дневника, защото това е начинът да покажем уважението си към него.

Едгар Кейси, определян често като „най-големият пророк на Америка“, казва, че сънищата имат двойка функция. От една страна решават проблеми в съзнателния живот на сънуващия, а от друга ускоряват новите потенциали за развитие, които той е способен да прояви. Когато се вслушваме в сънищата си, те ни правят много по-успешни и подобряват нашата същност.¹⁰

Когато е нужно да вземем важно решение, винаги се обръщаме към сънищата за съвет. Ето защо практикувам процес, който наричам „предизвикване на сънища“. Точно преди да заспя, докато лежа, аз повтарям на подсъзнанието си какво желая. Казвам нещо подобно на: „Тази нощ ще сънувам, ще запомня съня си, и той ще бъде за...“ (нещото, което търся). Повтарям това утвърждение десет-двадесет пъти и след това се отпускам, знаейки че молбата ми бива разглеждана. Очаквам

подсъзнанието да отговори на искането ми и обикновено това се случва. Приятелите ми се изненадват от подхода ми към сънищата и се впечатляват колко точно ме напътстват те. Но защо ли им изглежда така изненадващо? Точно това е нормално да се случи в крайна сметка.

Нека споделя с вас няколко сънища, които са ме напътствали чудесно досега. Един от тях беше в отговор на важно решение, което трябваше да взема на следващия ден. Отговор ми бе нужен същата нощ, така че помолих подсъзнанието да ми даде сън с напътствия що да сторя, и именно това се случи. Няма да повтарям целия сън, но частта, която ми даде отговор, беше, че получавам талон за неправилно паркиране, защото съм оставил колата на непозволено място. Тичах към колата и си повтарях „Какво ще ми струва това?“ отново и отново. Когато се събудих, веднага записах съня си и го озаглавих – „Какво ще ми струва това?“ Озаглавяването на сънищата е друг начин, който ни помага да ги разберем. След като имах напътствие от съня си, се запитвах “Какво ще ми коства да продължа с плана си?” В него правя нещо, което не бива да правя и следва наказание; ето защо предположих, че ще трябва да платя някаква цена, ако реша да продължа напред. Така че реших да обърна наопак целия план, което по-късно се оказа и правилното решение. Сънят ми бе помогнал да взема вярно решение.

Първият уъркшоп за сънища, който направих, също бе предшестван от сън с напътствия. По него време не бях сигурен дали имам достатъчно знания и разбиране да водя подобна проява. Бях работил със сънищата си само няколко години, и въпреки че имах силно желание да водя този семинар, не бях сигурен дали съм достатъчно квалифициран. Затова се обърнах към сънищата за напътствие. В съня се виждах в стая, в която по-възрастни от мен хора измерват дължината на косата ми, а всички те имат дълги коси. Коментираха дали косата ми е достатъчно дълга, за да ме приемат. Измервах косата ми отново и отново с линия. Някои я смятаха за достатъчно дълга, а други не. Възцари се неразбирателство, но в крайна сметка решиха, че според минималните критерии, косата ми е достатъчно дълга. Събудих се и след като записах съня си, реших, че според „минималния стандарт“ съм готов да водя този семинар. Това ми даде увереност да представя уъркшопа и смирение да си призная, че още не съм „дългокос“.

Двугодишният ми сабатикъл стана тригодишен именно заради сън, който ме споходи една нощ преди края на втората година. Насън изкачвах планина в епическо пътешествие. Извървял две трети от разстоянието, срещнах непознат, който ми каза, че е нужно да се върна в долината, преди да стигна върха. Това ми се стори много странно, но интуитивно знаех, че странникът е

прав. Когато се събудих, започнах да обмислям този особен сън. Предчувствах, че посланието е важно. Символът на „двете трети“ до върха и пътникът, който ми казва „да се върна в долината“, ми навяваха усещане, че сънят ми ме съветва да удължа почивката. Преди този сън се чудех как да процедирам, след като сабатикълът ми приключваше скоро. Сънят ме съветваше да го удължа с една година.

Не е лесно да разтълкуваме всички сънища и често не сме сигурни в точното послание. Това ни навежда на въпроса откъде можем да знаем, че сънят е свързан именно с нашето запитване. Може да касае, но може и да не засяга това, за което питаме, но тъй като подсъзнанието винаги опитва да се доближи до нас, можем поне да предположим, че сънят е меродавен. Определено си струва да отделим време и анализираме посланието на съня.

Ако не ни спохождат или не помним сънищата си, продължаваме процеса с предизвикването им, докато успеем. Записваме всички сънища, обръщаме внимание на основните модели в тях, както и следим за повтарящи се елементи. Към сънищата си подходим като към загадка, която трябва да разбулим, и постепенно с практика ставаме все по-добри и се научаваме да говорим с езика на символите.

СВЕЩЕНИ РАНИ

Свещени рани са личните кризи, които всеки от нас преживява на различни етапи от живота си. Никой не е застрахован, нито има смисъл да изпадаме в панически страх от тях, защото тези кризи ни носят изобилни дарове и прозрения наред с мъката и тежките моменти. Кризи настъпват, защото нещо вътре в нас желае да се изяви, да бъде чуто и да му обърнем внимание. Нещо е в дисхармония с нас и е нужна промяна.

Понякога това е финансов колапс, при която губим всичко, което имаме, семейна криза или тежка болест. Какъвто и да е проблемът, той неминуемо ни разтърсва из основи и ни кара да се вгледаме в себе си, в направените избори, в начина си на живот, в убежденията си. Нищо не остава неизследвано по време на криза и именно това следва да се случи.

Когато анализираме ежедневието си по време на криза, виждаме себе си по различен начин. Аспекти от живота, които до вчера сме считали за ключови и належащи, изведнъж стават маловажни и дори незначителни. В същото време моменти, които до сега сме игнорирали или отхвърляли, чрез поразяващата яснота на свещената рана, се оказват жизнеопределящ фактор. Свещената рана отправя неотклонен повик за работа със

сянката. Нещо в нас желае да се прояви или да бъде пожертвано.

Кризите са винаги неприятни, но тежките моменти ни дават възможност да извлечем изводи и да се „вслушаме“ в тайнствените съпровождащи ги послания, поради което за нас те са свещени. Чрез тях животът ни принуждава да правим промени, без които изпадаме в застой. Комфортът е враг на промяната и рядко правим промени, когато всичко върви по желан от нас начин. Животът изисква промяна, движение, а ако нещата са в застой или се чувстваме твърде комфортно, лесно пренебрегваме зова на гласа вътре в нас. Понякога единствено криза може да грабне вниманието ни. Тя винаги предшества трансформацията, така че е редно да я приветстваме, когато излее на игрището.

Удачно би било да приложим философията на Фил Джаксън – известен треньор от Зала на славата в НБА, – който надъхвал своя отбор при много предизвикателна среща с думите: „Противникът не е наш враг, той е наш партньор в танца“. Промяната на отношението към обтегнатата ситуация премахнало цялото напрежение на играчите и те успели да се успокоят, да излязат на игрището, и да отдадат най-доброто от себе си. Това и сторили, печелейки в крайна сметка шампионата. Необходимо е да прилагаме същия подход към живота си. Предизвикателствата, с които се сблъскваме, не са нещас-

тия, а партньори в танца. Те са необходима част от нашето развитие, която ни прави силни, води ни по непознати пътеки, на които може би никога не бихме се осмелили да стъпим.

Свещените рани са необходима и значима част от пътешествието ни на човешки същества. Разкриват възможност за проява на нещо по-различно в живота ни. Време е да престанем с тълкуването на всяко нещо като благословия или проклятие, добро или лошо, приятно или неприятно, и да приемем всяко обстоятелство като път към разкриване на нашата същност.

Свещените рани ни правят по-чувствителни. Долавяйки собствената болка, можем да се докоснем и да усетим болката на другите. Смиряваме се по начин, който ни подтиква да търсим отговори. Подобни моменти далеч не са приятни, но водят до нови прозрения, промени, динамика във вътрешен и външен план, и ние се трансформираме в много измерения. Привидният хаос е всъщност креативна алхимия на вселената, която взима участие в нашата игра, съживява ни със своето докосване и пробужда вътрешните сили.

ВСЛУШВАНЕ В ЖИВОТА

В живота неминуемо идва момент, в който осъзнаваме, че той е далеч по-загадъчен и мистериозен, отколкото винаги сме смятали. Животът ни повече не може да

бъде ограничаван в строгите интерпретации, които сме създали за него. Необясними и невероятни неща могат и на практика се случват непрестанно – такава е действителността, която трябва да приемем. В норма преграстват случки извън всякаква логика, но напълно смислени от квантова гледна точка. Животът е удивителен и такава е неговата реална същност – магическо пътешествие във време и пространство, което непрестанно комуникира и взаимодейства с нас. А сега вече знаем и че с живота ни нищо не протича случайно и независимо от това, което самите ние сме.

Събитията в живота ни винаги носят послания, когато търсим и се вслушваме в тях. Обстоятелствата, с които се срещаме, вече не могат да бъдат пренебрегвани, приписвани на някой друг и определяни като добри или лоши. Да мислим по този начин е все едно да възприемаме себе си като изолирани от вселената. А ние сме едно цяло с всичко, и всяко събитие в живота ни има значение и смисъл. Затова е нужно да се доверим на тази съкровена връзка, да разчетем знаците, да разтълкуваме посланията, и да бъдем отворени и приемащи всичко, което ни се случва. Има огромна мъдрост в това да живеем по този начин.

Като квантови воители имаме множество стратегии и средства да извлечем най-доброто от всяка ситуация. По този начин обучаваме себе си в изкуството на живо-

та. Практикувайки квантовата сила, осъзнаваме нещо парадоксално – намерението ни да се пробудим е довело до нещо забележително. Играта изведнъж оживява по начин, който не бихме могли да очакваме, и са се появили много повече играчи, отколкото някога сме си представяли. Сега всяко нещо във вселената има възможност да стане част от нашата игра. Мрежа, минало и бъдеще, хора, сънища и знаци – всичко е част от „нашата игра“, която играе и взаимодейства с нас по изключително съдържателен начин. Така започваме да откриваме, че всяко нещо, с което си взаимодействаме, разговаря с нас, носи ни послание, благословия, възможност, зов... - нещо, което има смисъл за нас. Животът ни става богат, цялостен, изпълнен с нюанси, прозрения и дълбок смисъл. А нашата способност да се вслушваме ни пробужда и тепърва схващаме своето място във вселената по напълно нов начин.

БЕЛЕЖКИ

¹ Alhamadou Kouruma, *Waiting for the Wild Beasts to Vote* (Vintage, U.K. Random House, 2004).

² Mark Hedsel, *The Zelator: A Modern Initiate Explores the Ancient Mysteries* (Random House, U.K. 1998).

³ Antonio Damasio, *Descartes' Error* (London: Quill, 1995), 212-216.

⁴ Пак там.

⁵ Walt Whitman, „Song for Myself”, *Leaves of Grass* (New York: Bantam Dell, 2004).

⁶ Ритуалът е просто по-задълбочен начин за работа с енергията. Подсъзнанието съответства на драматическото изкуство, а колкото по-задълбочено е запечатването, толкова по-добре. Въпреки, че предимно религиите и шаманските традиции използват ритуали от хиляди години, методът е достъпен за всеки, който разбира динамиката на мисълта и енергията.

⁷ Психодрамата е психологическа техника, при която вътрешните аспекти на душата (психе) се разиграват чрез роли.

⁸ “The Snow Man,” *The Great Modern Poets*, ed. by Michael Schmidt (UK: Quercus Books, 2010), 43.

⁹ “*Quantum Healing, Consciousness and Soul*” series hosted by Shufra Henrie, July 2010.

¹⁰ Harmon H. Bro, *Edgar Cayce on Dreams* (New York: Warner Books, 1968).

10

СЕДЕМТЕ ДИСЦИПЛИНИ

*Посей действие и ще пожънеш навик,
посей навик и ще пожънеш характер,
посей характер и ще пожънеш съдба.*

Джордж Дана Бордман

Отдавайки внимание на десетте хиляди неща, които съставляват живота ни, полагаме обещание да отдадем и бъдем най-доброто от себе си във всяка ситуация. Да бъдем най-доброто, на което сме способни, не означава да бъдем перфектни. Стремещт към съвършенство има обратен ефект. Поради това той е ненужен, невротичен, и ни повлича назад. Да бъдем най-доброто, на което сме способни, означава да отдадем напълно вниманието си на това кои сме и на нещата, с които се занимаваме. Правим най-доброто, което можем, и оставяме другото да бъде изпълнено от вселената. Доверяваме се на нея свързаност и очакваме вселената да отговори на усилията ни.

Развиваме своя характер, загърбваме дребнавостта, обучаваме ума си, вслушваме се в живота и се забавляваме. Да се забавляваме не означава леност, а по-скоро един просветен начин на живот. Това е една от нашите дисциплини. Във всеки момент от живота си е необхо-

димо да бъдем осъзнати и активни в това, което се случва.

Да бъдем воини означава да живеем живота си с дисциплина. Това е ежедневна практика по прилагане на квантови умения в живота. Дисциплината ни позволява да се превърнем в най-доброто, на което сме способни. Тя ни показва начини да се пробудим и да заживеем пълноценно. Дисциплината ни предпазва от дребнавост и некомпетентност, и ни задава посока, цел. Живеейки по този начин, се радваме на огромна свобода и градим истински живот за себе си.

В ежедневните събития развиваме способностите си на воини и научаваме тайните на енергията. Енергията е навсякъде край нас, отвътре и отвън. Научаваме се да усещаме нейните приливи и отливи. Забелязваме как протича, когато процедираме или мислим в различни случаи. Определени навици и действия увеличават нашата енергия, а други я намаляват, и ние можем да видим това. Избираме мисли, убеждения и действия, които увеличават енергията ни, способността да бъдем осъзнати, интуитивни и ги прилагаме с яснота и прецизност. Седем са поприщата, които увеличават нашата ефективност, и ние ги наричаме дисциплини на воина. Практикуването на тези дисциплини разкрива един напълно нов свят и чрез тях усвояваме майсторската хореография на енергията.

ПЪРВА ДИСЦИПЛИНА:

дебнене на вътрешния диалог

Първото препятствие, което е необходимо да преодолеем, е неспокойствието на собствения ум и това до колко не осъзнаваме собствените мисли. В тези две области действително трябва да положим усилия. Нужно е да осъзнаваме как работи умът ни, когато не го наблюдаваме. Има само един начин да направим това и той е като дебнем ума си. Дебненето е важен инструмент на воина. Ума си дебнем по същия начин, по който ловецът дебне животно. За да издебне успешно дивото животно, ловецът трябва да опознае неговите навици и действия. Къде обича да ходи то? Кое го привлича или плаши? Ловците научават всичко възможно за животното, което преследват. Правим същото със себе си, дебнейки своя вътрешен диалог, за да намерим неговия фокус. Чрез дебнене откриваме къде сме неосъзнати и как енергията ни е блокирана от неефективни навици. Дебнем себе си, за да се опознаем. Звучи ли странно? Да, дори много странно. Ние сме сложни създания с четири различни области, всяка от които: със собствени особености и готовност да воюва за своя територия, така че е сложно да пристъпим към опознаване на себе си.

Умът ни има многобройни навици, голяма част от които: непродуктивни. Например умът си говори сам почти постоянно. Ако се заслушахме внимателно, ще го чу-

ем. За мен бе шокиращо първия път, когато открих почти непрестанното бърборене вътре в мен. Считам, че се познавам достатъчно добре, но не очаквах това. Привикнали сме така добре с вътрешния брътвеж, че често дори не го забелязваме. Наподобява постоянния звук на хладилника, към който така добре се настройваме, че в крайна сметка дори не го чуваме. Дебненето на вътрешния диалог е занятие, целящо да доловим за първи път тайната дискусия, която се провежда вътре в нас. Това е разговор с нас самите: *„Денят е твърде студен/ужасно горещ; Нуждая се от още пари; Боб е глупак; Трябва да се храня по-рационално; да сваля килограми; Ще ми се да имах повече време; Всичко е толкова скъпо; Не ми допада вкусът на това; Дано утре времето е по-добро...“* Когато оценяваме или коментираме по този начин, ние губим енергия.

Този неспирен разговор със себе си е истински проблем. Вътрешният диалог разсейва, отвлича ни от настоящия момент. Объркваме сами себе си, когато мислите ни се сменят непрекъснато, без цел и посока. В един и същи ден може да преминем от отчаяние към екзалтиран екстаз с всички нюанси между тях. Можем да бъдем щастливи, нещастни, отегчени, загрижени, уплашени, тъжни, разочаровани, а след това отново щастливи – само в рамките на час, – в зависимост от вътрешния диалог, който водим със себе си. Живот по този начин не ни

предоставя вътрешна стабилност, нито пространство, в което да намерим мир и спокойствие в увереността за това, което сме. Не ни осигурява и доверие в ритъма на живот, нито упование в законите на вселената, а само някакви безкрайни разсъждения.

Когато доловим вътрешния диалог, разкриваме и много за себе си. След няколко дни или седмици дебнене, откриваме модели и теми, които се повтарят, а да знаем това е много полезно. В крайна сметка, осъзнаваме как нелепо е това непрестанно мислене, колко крайно неефективно и самосаботиращо е вътрешното говорене. Започваме да подозираме, че този неспирен интимен диалог неминуемо ни възпрепятства. Така е и в действителност.

За повечето от нас е изненада да установим наличието на вътрешен диалог – вътрешен глас, който коментира и има мнение за всичко. Заслушайте се внимателно, когато го доловите. Какво ви казва той? Нещо позитивно ли е, или негативно? Какви са най-любимите му въпроси и теми в момента? Критичен ли е към вас или към някой друг? Към кого? Какви са мотивите му? Има ли ритуал или някакъв модел, който той следва? Кога е най-активен? Дебнене и внимателно вслушване разкриват подобни неща.

Неспирното бърборене на ума има хипнотичен ефект. Ставаме пленници на мислите, озовали се в собствения капан на измамни брътвежи. И ако тази илюзия е нерепална в някакъв абсолютен смисъл, за тялото и подсъзнанието ни тя е съвсем истинска. Безкрайното бърборене приспива мозъка, предразполага го към ленивост. Но реагира и всяка наша клетка. Ако имаме въображаем спор с някого в съзнанието си, тялото реагира по абсолютно същия начин, по който би процедирало при реален сблъсък – като впоследствие изпитва стрес и емоционално изтощение.

С вътрешно говорене поддържаме и своите ограничения, подхранвайки ги непрестанно с енергията на бърборенето. Независимо какви слабости и рани имаме, те се подсилват, защото продължително се фокусираме върху тях. Страховете се увеличават и вкореняват в нас, проблемите се разрастват, взаимоотношенията се влошават. И всичко това – вследствие въображаеми разговори и сблъсъци, протекли в нашия мозък. Това, че сме пленници на ума си по този начин, ни прави слаби. Думата „пленник“ звучи като митично описание, но е далеч по-точна, отколкото си мислим. Не сме родени, за да бъдем пленници на своя ум. Не това е начинът, по който човек да живее.

Дебненето позволява за пръв път да видим истински себе си. Разкрива сенчестите ни страни, както и онези

наши черти, които сме игнорирали или не осъзнаваме. Виждаме как определени навици – отлагане на нещата или липса на въображение, ни поставят в ситуации, от които няма полза, или как наша дребнавост ни прави по-слаби. Ако редовно дебнем ума си, след месец бихме могли да виждаме и осъзнаем всички аспекти, които досега са ни били неизвестни. Като човек, който редовно е „дебнал“, мога да кажа, че подобна практика ни дава много.

Дебненето възпитава огромно уважение към мисията да бъдем воини и да търсим пробуждане. Все по-отчетливо долавяме колко слабо познаваме себе си и тепърва осмисляме своята главна цел – да придобием контрол над тези неразбрани свои части. Паралелно с това, дебненето развива съпричастност към другите. Започваме да подозираме, че както ние, така и повечето от тях действат неосъзнато. По този начин ставаме по-склонни да прощаваме и проявяваме щедрост към другите. Случи ли се това, вече сме на правилния път и знаем, че изминаването му ни прави по-зрели. С практика се учим да преодоляваме стремежа да съдим другите, тушираме вътрешното бърборене и сме верни на себе си, каквото и да става. Тогава осъзнаваме, че това е един много по-спокоен и улегнал начин на живот.

ВТОРА ДИСЦИПЛИНА:

освобождение от излишното

Няма време за дребнавост в живота, още по-малко в жизнения път на един воин. Дребнавостта ни прави слаби и изпива енергията ни. Нужно е да бъдем бдителни, когато се натъкваме на ситуации, в които сме дребнави, и да търсим как да ги елиминираме.

Първо излишно нещо, за което трябва да следим, е високо самомнение или самосъжаление. Всеки има склонност към едното или другото. А нереално висока самооценка или самосъжаление означава, че умът е прекалено ангажиран със себе си. Трябва да знаем, че няма нещо, с което да се чувстваме прекалено горди, независимо за колко силни, богати или красиви се мислим. Няма и нищо, от което да се срамуваме, обезкуражаваме или съжаляваме, без значение колко слаби или нещастни се чувстваме. Изчистването от самосъжаление/високо самомнение освобождава енергията, затворена в тях, и ѝ позволява да протича в други сфери на живота ни. Свободни от самосъжаление или самомнение, дърпащи ни назад, можем да се успокоим и просто да бъдем себе си.

Трябва да се освободим и от излишни емоции като тревога, страх, омраза, критичност, или който и да е друг навик, изчерпващ енергията ни. Дебненето ни позволя-

ва да видим ума си в действие и чрез него можем да доловим излишни свои навици. Половин час тревога, например, обичайно ни изтощава за часове напред. Освен това привличаме към себе си всичко, за което се безпокоим. Тревога означава да се фокусираме върху онова, което не желаем да ни се случи, давайки на тези деструктивни представи енергия и сила. Защо бихме правили това? Постъпваме така най-вече, защото не осъзнаваме последствията, които ни застигат. Понякога просто ни мързи да положим усилия и преобразуваме енергията си. Много хора не са готови да се променят, чувстват се комфортно със своите рани, недоволство, възмущение и ограничения, на които дори се радват. Може би и ние сме като тях? Обикновено изпадаме в своеобразен вид дребनावост, която дори не осъзнаваме.

Освобождаването от дребनावост означава да елиминираме безпокойството в живота си. Това обаче не значи да не мислим за положението си и да не предприемаме ответни мерки за промяна на нежелани ситуации. Тушираме безпокойството не защото сме наивни; просто сме осъзнали, че то има винаги обратен ефект. Същото е и при страха. Страхът е безпокойство до краен предел – изключително вредно състояние. Осакавява ни ментално и има токсичен ефект за тялото. Страхът трябва да бъде разпознаван в ранните му стадии и да се взе-

мат мерки за противодействие. Елиминирането му може да стане, като тренираме ума си да се фокусира върху позитивното в онова, за което се тревожим. Страхът се проявява само ако не сме бдителни и му позволим да се вкорени в нас. Има един обикновен метод, който премахва страха и тревогата. Започваме с осъзнаване на това, че собствената мисъл дава енергия на страха и тревогата, и че без това мислене, те не могат да съществуват. Това е критичен момент. Без подкрепа на енергия от мислите, страхът няма как да издържи. Както огънят угасва, когато му отнемем кислорода или горивото, така елиминираме страха и тревогата, като не им отдаваме енергия. Фокусираме се върху обратното на това, което те ни казват, и това отнема силата им. Измамно просто, логически обосновано и фундаментално вярно от гледна точка на квантовата перспектива.

Ако сме честни със себе си, ще признаем, че страховете ни са свързани с две неща. Или сме мързеливи и отказваме да захраним ума си с правилни мисли, или не вярваме в законите на вселената, виждайки себе си отделени от всичко останало. Невъзможно е да се страхуваме или тревожим, ако практикуваме квантовите методи на ума и се доверяваме на връзката с велената. Ако даваме най-доброто от себе си във всяка ситуация, тъчем мрежата си от мисли, ставаме истински активни в действията си и променяме онова, което има нужда от

промяна, то от нас не се изисква нищо повече. След като сме свършили това, отдавайки най-доброто от себе си, можем да се успокоим – уверени, че независимо какво ни се случва, вселената ще ни разкрие нужното. Като вярваме безрезервно.

Критичността е друг вреден навик, от който трябва да се освободим. Дебнейки можем да установим, че от правяйки критика към другите, впоследствие се чувстваме по-слаби и изтощени. Не мислете за критичността от гледна точка на морална, социална или духовна страна, въпреки, че са налице и такива аспекти. В случая следим само „енергийната“ перспектива, тоест дали енергията ни се повишава или намалява, когато критикуваме себе си и другите. Подсъзнанието регистрира всеки укор и го отразява в нас. Ако критичността е прераснала в навик, подсъзнанието осъжда всяка ситуация, защото това е моделът, който сме му задали. По същия начин, ако се стараем да се отнасяме добре с хората, да търсим техни положителни страни, да желаем най-доброто за тях, това също се превръща в навик: подсъзнанието го регистрира и работи в него направление.

Наша задача е да следим за самосъжаление, безпокойство, страх и критичност – всичко, което отслабва енергията ни, – давайки си сметка кога се отдаваме на подобни начини на мислене. Всяка мисъл, убеждение или отношение, което изпитваме, има индивидуална

вибрация – собствен енергиен подпис, който се отразява на цялата мрежа и ни идентифицира с тази вибрация. Ние сме отговорни за конкретните мисли.

Иисус е знаел как да променя енергията; всъщност дори е бил майстор в това, и учението му разкрива неговите неортодоксални методи: *„Отговорете с добро на злото. С любов на омразата“*. Спомням си, че когато за пръв път чух този израз преди много години, се запитах защо някой би постъпил така. Изглеждаше ми смешно или най-малкото изключително наивно. Считам, че ако срещнеш зло, е добре да се бориш с него с всички средства. Че ако някой те мрази и прави ужасни неща, имаш много пътища пред себе си, но да го обичаш определено не е един от тях. Сега разбирането ми е коренно различно и виждам тези методи като възможност за промяна на енергията, поради което те придобиват друг смисъл. Изведнъж започват да изглеждат като брилянтна стратегия. Няма нещо особено в тези практики – те са просто проникателен начин за работа с енергията. Това е начин да избегнеш риск да попаднеш в плен на злото или омразата. От гледна точка на война: далновидна тактическа маневра.

Всъщност, ако се абстрахираме от догматизма на повечето духовни учения, на които са ни учили, ще открием, че всички те са просто своеобразни просвещения за работа с енергия. Добра идея е да преразгледаме всич-

ки духовни учения, които сме отхвърляли като нецелесъобразни, и да ги изучим отново в ракурса на това ново разбиране. Прилагането на квантови подходи в живота ни има потенциал да ни излекува и направи силни на всички нива. В светлината на това откритие ще трябва да преразгледаме и начина, по който взаимодействаме с другите. Очевидно има нещо, което сме досега сме пропускали.

Например, нека предположим, че сме ядосани на някого и сме прекратили контакт с него. Вероятно се чувстваме прави в гнева си. Гневът, възмущението, омразата и горчивината са винаги съпроводени с увереност в нашата правота и придружени с негодувание към стеклите се обстоятелства, реални или въображаеми, които прехвърляме в ума си. Позволяваме на гнева да отеква в нас и ставаме уязвими всеки път, когато си помислим за конкретния човек. Обичайно вътрешният диалог надделява и стигаме до много срещи с този човек – неприятни и уязвяващи ни.

От енергийна гледна точка има голям смисъл да простим на този човек, дори и да не искаме. Когато прощаваме на някого, заключената в гняв, омраза или възмущение енергия се освобождава и можем да я използваме по друг начин. Прощката освобождава пленената енергия и ни прави по-сили. Ползата от прощката винаги отива при онзи, който прощава, а не при оногова, комуто е

простено. Има мъдрост в това да живеем по такъв начин. Изхвърляйки излишното, ставаме по-силни.

ТРЕТА ДИСЦИПЛИНА:

събиране моменти на радост, забавление и красота

Събираме моменти на радост, забавление и красота, защото това ни прави по-силни. Прахосничество и неуважение е да не се радваме и да не оценяваме обикновените ежедневни удоволствия на живота. Ако правим това, значи сме неосъзнати, невротични, отдадени на дребнавости или изгубили разсъдък субекти. От нас са изисква и очаква да полагаме старания да сме щастливи и да се радваме на живота. Когато ценим моментите на щастие и красота, се чувстваме по-добре, имаме повече енергия и сме по-осъзнати. Радостта, насладата и красотата досега не са били причислявани към енергийните ресурси, но с развиване на квантовото ни разбиране, те добиват нов смисъл. Констатираме, че всичко е енергия, и натрупването на такива моменти ни прави далеч по-жизнени.

Вселената ни стимулира да се забавляваме. Това е видно по факта, че получаваме енергия в радостни моменти. Вселената ни насърчава да повишим своята енергия и направим енергийните си ресурси желани и носещи удоволствие. Както размножаването е създадено да носи удоволствие, с което да гарантира съществу-

ването на видовете, така и когато сме щастливи, радваме се, забавляваме се и оценяваме себе си, в отплата получаваме прилив на енергия. Създадени сме, за да се ползваме от тези източници, но сме забравили своята необходимост от забавление и удоволствие. Отдадени на мислене и претрупани с ангажменти, сме потънали в нещо, което сме счели за по-важно.

През 2000 г. написах прекрасната книга ***Практика на щастието***. За моя изненада, хората непрестанно произнасяха заглавието ѝ погрешно. Объркваха думата „практика“ с „преследване“ и при разговор с мен, наричаха книгата ***Преследване на щастието***.

„Не ***Преследване на щастието***, казвах има аз внимателно, а ***Практика на щастието***“. Дотолкова ни е вътълпена идеята, че трябва да преследваме нещата, за да ги постигнем, че този лапсус се случваше отново и отново, независимо че книгата стоеше пред очите им. А и идеята на книгата е точно противоположна – не преследваме щастието, а го практикуваме ежедневно. Радостта, забавлението и красотата трябва да бъдат практикувани.

Всеки от нас носи отговорност да се чувства добре. Няма смисъл да чакаме животът ни да се промени по някакъв драстичен начин, за да бъдем щастливи. Радост и красота получаваме, като се забавляваме с обичайните

ежедневни удоволствия, които сме игнорирали и пропускали до този момент. Правим щастието си своя отговорност. Един начин да сторим това е чрез оценяване по достойнство на „съвършените малки моменти“. Това са мигове, изпълнени с радост, забавления и красота, и няма нужда от нищо друго, за да почувстваме щастието. Отдаваме се изцяло на тези моменти и им позволяваме да ни изпълнят с емоция от преживяването им. Да си вземем душ, да поговорим с приятел, да четем хубава книга, да заспим, когато се чувстваме изморени, да погледаме луната, да дочуем детски смях, да се насладим на добра храна, да се порадваме на полета на птица... Толкова много „съвършени малки моменти“. Имаме достъп до тях, когато отдадем изцяло внимание си в момента на тяхното случване. Всеки ден ни носи нови поводи за възхищение. Откриваме и се отдаваме на радост, забавление и красота в ежедневните преживявания.

Да живеем по този начин е фундаментална промяна в подхода към живота. Разглеждаме конкретен ден и една-единствена случка. Изчистваме съзнание от всякакви мисли в името на щастлив и пълноценен живот. Дори да звучи странно, всъщност трябва да сторим това. Точно когато имаме действителна нужда от щастлив и пълноценен живот, ние непреднамерено се поддаваме на притеснения и разочарование, защото умът ни е

решил, че случващото се не отговаря на предявените изисквания. Жизненият път е дълъг и трънлив. Да го направим целия пълноценен и обсипан с рози е непосилна задача, самата мисъл за която ни обезсърчава. Но ако подходим без фанфари и суета към удоволствието от моментите на красота, радост и щастие, улесняваме нещата. Заживяваме живота си ден след ден, щастливи и оценявайки малките неща. А това подхранва нашето ежедневие и ние сме в хармония с простотата на житейския делник.

ЧЕТВЪРТА ДИСЦИПЛИНА:

концентрация

Има един урок преди всички останали, на който ни учи квантовата реалност, и това е, че съществува единствено моментът „сега“. От квантова гледна точка, един час може да е равен на цяла вечност. Всичко се случва сега. До степента, в която можем да живеем живота си миг след миг, ден след ден, напълно присъстващи в ситуацията, ние прозираме същността на най-великата загадка: животът може да се живее само момент след момент. „Сега“ е всичко, което някога ще имаме. Настоящият момент е блестящото бижу на нашето съществуване. „Сега“ е практиката да допуснем до себе си всеки настоящ момент, да позволим на всеки ден да бъде това, което е, без нужда още нещо да допълни неговата

цялост. Практикуваме това да присъстваме напълно в настоящия момент и приемаме всяко уникално „сега“ като специално разгръщане на нашата реалност. Насред десетте хиляди неща, които съставят живота ни, играем играта момент след момент. Опитаме ли да играем по друг начин, губим себе си.

Този подход напомня много практиките ба Дзен будизма. При него всеки миг, всеки ден, се преживява директно, и ние ги оценяваме според това, което са, а не по това, което си мислим, че би трябвало да бъдат. Всичко, което ни се случва, е част от вселенското разгръщане: дори нещата, които не ни харесват и не ни удовлетворяват.

Има фундаментална мъдрост в това да живеем живота си момент след момент, ден след ден. Всеки миг е коренно различен от предходния и предстоящия. Ако не се отдадем на момента, той ще отmine завинаги и вече ще сме го пропуснали. Дзен учителят Филип Капли заявява ясно, че *„Ако не се научим да забелязваме мистериата и настоящия живот, на настоящия миг, никога няма да усетим смисъла на който и да е живот, на който и де е миг.“*¹

Концентрацията ни позволява моментът, който изживяваме, да бъде достатъчен за нас. Дори неприятните ситуации е необходимо да бъдат приемани, защото

също са част от нашия живот. А това е една просветлена осъзнатост, която ни напомня да оценим приятните неща и да приемем нещастията, изживявайки всичко такова, каквото е, без да се чувстваме съкрушени. Концентрацията се случва, когато умът ни не е отрупан с оценки за добро или зло, приятно и неприятно, а просто присъства на мига.

Брат Лоранс, християнски мистик, просвещавал себе си чрез ежедневна работа в кухнята на манастира. Не виждал нужда да ходи до църквата, за да се моли в определеното време, тъй като считал, че това го отклонява от изпълнение на задълженията му в кухнята. Долавял присъствието на Бог така явно там, както и в църквата. Ние също можем да живеем по сходен начин. Да осъзнаваме себе си, докато мием чинии, изхвърляме боклука, грижим се за децата, приключваме сделка на работа, тренираме в залата, посещаваме болен приятел... Всичко, което вършим, може да бъде полезно, ако го правим осъзнато. Трябва да внесем уважение и достойнство във всичко, което изпълняваме. Нашите задължения и отговорности стават средствата, чрез които оказваме почит на собственото житейско пътешествие. Независимо дали сме сервитьорка, продавач, медицинска сестра, художник, предприемач, ученик, безработна майка, уличен чистач или президент на фирма, ние използваме тези свои умения като възможности за осъзнаване.

Ценна практика, която можем да включим в нашето обучение, е медитацията, която всъщност е практиката да не мислим. Цел на медитацията е да спрем непрестанния поток на мислите в главата си. Първоначално това е трудно, но с практика си изясняваме и осъзнаваме процеса. Медитацията също така ни позволява да се свържем с по-дълбоки части от себе си. Дълго време бях привлечен от медитативните практики на Дзен будизма поради простата причина, че Дзен е полярна противоположност на силата на мисълта. Сила на мисълта е да мислиш определени неща и да ги насочваш към дадена цел. Практикуването на медитация е свързано с това да изживеем живота си директно, без филтри и определения на мисли, мнения и оценки. И двата начина носят своята мъдрост. Има множество прекрасни техники за медитация и за нас е добре да намерим тази, която най-точно ни пасва, и да я превърнем в своя житейска практика.

Последен аспект на концентрацията е да си спомняме винаги кои сме и защо сме тук. Всеки ден трябва да си повтаряме, че сме квантови воини с ум, тяло, подсъзнание и душа. Ние сме издигнати същности от мисъл и енергия, поели необикновената пътека на своето пробуждане. Като воини се отнасяме към себе си с чувство на уважение и извисеност, като към планина или исполински кедър, и с усещане за връзка с вселената. Няма

арогантност в това усещане, а по-скоро дълбоко осъзнаване на красотата и чудото на човешката същност. Уважаваме предоставената ни възможност, приемаме всяко ново обстоятелство – малко и голямо, вълнуващо или плашещо – като възможност за самоосъзнаване. Всички обстоятелства в живота си следва да разглеждаме в такъв контекст; така никога не губим усещане за това кое е приоритетно и кое – маловажно.

ПЕТА ДИСЦИПЛИНА:

работа върху своя характер

В крайна сметка не е важно само това, което мислим и правим, а това кои сме ние. Нашата същност създава уникална честота, проникваща в цялата енергийна мрежа. Вселената приема и оценява по достойнство това, което сме. Всички наши качества – достойнства и недостатъци, – се отразяват в мрежата и ни идентифицират в нея с нашата вибрация. Това които сме всъщност рефлектира в огромната схема на всичко.

Да развием характер е практика по претворяване на себе си в човека, който искаме да бъдем. С нашето квантово разбиране вече знаем, че можем да направим или станем всичко, така че сме свободни от досегашни ограничения и приемаме качества, които максимално добре пасват на новия ни облик. Няма по-добро доказателство за чудото да бъдем хора от това да знаем, че сме спо-

собни да претворяваме себе си точно по начина, по който изберем да сторим това. Каквито и качества и способности да си представим, можем да ги придобием с фокусиране и практика. Смелост, проникателност, изобретателност, дисциплина, щедрост, вяра, състрадание – можем да придобием всички тях редица други качества. Потенциалът ни е неограничен. Дисциплината за развиване на характера е ново креативно умение, което използваме с цел да пресъздадем себе си. Добър въпрос, който можем да си зададем, е „Кое качество би променило живота ми по един пълноценен начин, ако го притежавам?“ Оттук можем да изходим. Няма значение на каква възраст сме или в какво положение се намираме, за да отдадем най-доброто, на което сме способни. Нашата вече осветена сенчеста страна съдържа всички положителни качества, които желаем и трябва да придобием. Те са вътре в нас – очакват нашето внимание, за да ги въведем в живота си. Наше право и отговорност е да им позволим да засияят.

Вече коментирахме нелеката задача да се изчистим от дребнавости, но какво тогава идва на тяхно място? Природата не търпи празни пространства и поради това замества отстраненото с нещо друго. Това всъщност е в наша полза, защото разкрива пред нас несравнима възможност да станем широко скроени, при което това ново достойнство ще формира нашата нова вибрация.

Преодоляваме самосъжалението и го заменяме с благодарност. Изчистваме се от прекалено самомнение и придобиваме смирение. Превръщаме тревогите в увереност, страха във вяра. Преодоляваме алчността и я заменяме с щедрост, мързела – с дисциплина. Действаме целенасочено, за да подобрим това, което сме. И това няма да се случи за един ден или с щракване на пръстите, а когато се отдадем на желанието си.

Изследваме сегашните си навици и се питаме служат ли ни добре. Съответстват ли на интересите ни? Помагат ли на другите? Развиването на характер е начин за промяна на енергията ни и превръщането ни в най-доброто, на което сме способни. Започваме да осъзнаваме своя потенциал и да се развиваме. А способността да осъществяваме най-добрите си намерения и да вършим велики дела зависи от самите нас.

Необходимо е незабавно да пристъпим към разкриване енергийните възможности на съчувствието, щедростта, вярата, благодарността. Благодарността, например, има много специфична енергия, изключително полезна за нас. Чувството за благодарност ни въздига. В благодарността е вложена тайна енергия, която не се разбира от всеки. Когато оценяваме нещо и му благодарим, то се увеличава. Ценете високо и отдавайте признателност за доброто си здраве и то ще се увеличи. Ценете и благодарете за изобилието и то ще нарастбе. В

енергиен план, благодарността е една от най-мощните вибрации, до които можем да достигнем.

Смелост, съчувствие, самодисциплина, щедрост, увереност, вяра, изобретателност, издръжливост – всички имат характерна енергийна вибрация и съществуват за нас като възможности. Разбира се, налице са и множество други възможности. Необходимо е да плетем мрежата ежедневно с образи на качества, които искаме да придобием, задавайки на подсъзнанието си ясни модели на работа.

Изграждането на характер не е абстрактно умение, а реална житейска практика. По нашето взаимодействие с другите можем да заключим как са справяме с трудни ситуации, да осъзнаем предизвикателствата и възможностите на ежедневието, в което показваме кои сме всъщност. Чрез поставянето ни в ситуации, изискващи най-доброто от нас, играта винаги ни дава възможност да подобрим себе си. Необходимо е да бъдем предизвиквани в действителни ситуации от живота, за да разберем стабилен ли е характерът ни или не. Не бива да се оплакваме, когато това се случи, защото именно този процес изгражда характера ни и ни прави силни.

ШЕСТА ДИСЦИПЛИНА:

водене на дневник

Изграждане на характер, изчистване от дребнавости, записване на сънищата, плетене на мрежата, запечатване на убежденията – всичко това прави живота на воина пълноценен, разнообразен, пълен с възможности. Необходимо е да тренираме ежедневно, защото осъзнаваме стойността на обучението, изпитвайки неговите резултати в ежедневието. При това винаги сме бдителни и следим дали умът ни не хитрува. Не бива да сваляме гарда и затова записваме с цел да си осигурим ясно визия къде се намираме и какво се случва в живота ни. По този начин не е нужно да се допитваме до ума относно тези неща.

Дневникът е изключително необходимо средство, защото пази споразуменията между нас и ума ни чисти. Без дневник е сигурно, че ще се отдадем на сладка лелност да не тренираме. Квантовата умствена сила може лесно да се превърне в понятие или философия. Да я върнем обратно в ежедневието си е далеч по-трудно и затова е необходимо да внимаваме. Ежедневното водене на дневник ни позволява да проследяваме собствените стъпки. По него съдим правим ли упражненията си или не, а и можем да записваме своите прозрения, сънища и вътрешни пътешествия. Всяка седмица правим списък с упражненията, които възнамеряваме да пра-

вим през нея. Нужно е да сме много точни, да напишем кои утвърждения ще използваме, кои визуализации, каква енергия ще привлечем, какви убеждения запечатваме, какво възнамеряваме, върху какви дребнавости работим. Записваме всичко. В случай, че днес сме изпитвали критичност или самосъжаление, записваме ги. Отразяваме всяко упражнение, което сме направили. Записваме своите прозрения. По този начин, когато отворим дневника, виждаме точно върху какво работим.

Трябва да ви предупредя – дори най-добрите ви намерения ще бъдат подлагани на изпитания отново и отново. Не подценявайте и за момент отлагането, инерцията и летаргията. В своите семинари аз съм нарекъл тази склонност Великия мошеник, защото умът ни действително е такъв. Извънредно изобретателен, когато трябва да измисли основателна причина да не правим упражнения – всичко от „Твърде съм зает“ до „Изморен съм“, „Всъщност има ли значение дали ще ги правя или не?“ и т.н. Умът по принцип е мързелив, недисциплиниран и като цяло незаинтересован „ще бъде ли свършена работата“. Трябва многократно да му припомним, че нашият ум – това сме ние, и да се изправим пред факта, че умът ни първоначално ще се противопоставя на всички опити да го дисциплинираме. Не си мислете, че само защото сте взели решение да практикувате редовно, умът ви няма да ви лъже и отклонява от това намерение.

Много по-вероятно е да започне да мисли за всякакви неща, различни от тези в съставения списък с въпроси и понятия, върху които да разсъждава. Умът ни винаги мисли по свой собствен начин, има свои предпочитания, и държи така да бъде вечно. Само чрез дисциплина, тренировки и повторение на практиките можем да променим това. Ежедневното водене на дневник се превръща в една от най-важните дисциплини, която показва ясно чрез нашето постоянство (или липса на такова) как напредваме в нашето обучение.

Отнема само няколко минути на ден, а чрез ежедневно последователно водене на дневника развиваме сила на волята. Спазването на обещанията към себе си е важен навик, който трябва да развием. Може би мислим, че е възможно да тренираме ума си и да правим упражненията без да ги записваме, но опитът показва, че не е така. Започваме да се отклоняваме и преди да сме разбрали, се връщаме към стария навик да не правим упражненията. Откъде го знам ли? Защото съм го преживявал много пъти и също така десетилетия преподавам тази система, така че знам основните препятствия, които начинаещите, а и напреднали, срещат при ежедневна практика. Затова го приемерте от някой, който е професионалист в тази система – имате нужда от дневник, ако преследвате действително добрите резултати.

Интересно е, че открих следната заиска в дневника си наскоро: „*Доверявай се само на дневника. Не разчитай на най-добрите си намерения. Не слушай ума. Вярвай само на дневника.*“ Да, аз също се отклонявам и отвличам от тренировките. Това беше написано след период, в който не бях правил упражнения. Записката го казва ясно. Можем да излъжем себе си, но дневникът не лъже. Не може да излъже. Записките и липсата на такива говорят красноречиво. Също така ще можем да доловим спада или раздвижването на собственото си съзнание – нещо много ценно. Всеки има собствени ритми и цикли, които не бихме забелязали, ако не водим дневник. Подобно на приливи и отливи, нашето съзнание има собствени скрити течения, които можем да открием чрез дневника и да разберем как влияят на живота ни. Като воини, ние се посвещаваме на това да бъдем най-доброто, на което сме способни, и само чрез ежедневни тренировки можем да постигнем това.

СЕДМА ДИСЦИПЛИНА:

оплитане на мрежата

На моите уъркшопи не е нещо необичайно да повтарям закони и понятия по няколко различни начина, така че умът да ги възпроеме от различни перспективи. Повторението е ключ към невропластичност и достигане до подсъзнанието. Поради това е нужно да си напомняме

многократно кои сме и защо играем на монопол и космическата игра.

Нека започнем с първите принципи: ние сме квантови воители и за нас няма невъзможни неща. Квантовите закони са заложиени в нас и когато размишляваме върху тях, получаваме по-дълбоко разбиране, виждайки ясно как оплитаме мрежата. Плетем я с нашите действия, мисли, думи, убеждения и намерения. Върху каквото се фокусираме, това и привличаме. Въпреки че тези понятия може да са ни звучали странно в началото, сега ги намираме за очевидни. Това показва колко много сме напреднали. Разсъждаваме върху квантовите закони и те се превръщат в закона на силата за нас, докато плетем мрежата на своята същност. Използваме квантовата структура, за да се свържем в съзнанието си с енергийната вибрация, която желяем да използваме. Знаем как съзнанието и енергията работят заедно и използваме тези сили, за да ги проявим в живота си. Всичко това е плетене на мрежата и трябва да го вършим ежедневно, защото това е една от нашите дисциплини.

Разгледахме очевидните начини, но всъщност всичко, което правим, плете мрежата. Изграждането на характер и изчистването на дреболиите плетат мрежата. Същото правят оживлението и щастието. Всяко нещо, което можем да кажем или сторим, плете мрежата. Разсъжденията върху квантовите максими плетат мрежата,

самосъжалението плете мрежата, критикуването на другите също. Неспирно плетем мрежата не само чрез това, което мислим и правим, но и чрез самата своя същност. До това велико осъзнаване достига всеки, боравещ с тези практики. Всички сме част от енергийната мрежа и неспирно комуникираме с нея. Няма момент в живота ни, в който да не плетем мрежата. Заплитаме я с всяка наша мисъл и дъх, което осъзнаване е поразително.

В предишната глава стана дума, че 20-30 минути упражнения за сила на ума дневно ще доведат до изключителни резултати, и това е факт, който аз наричам официално практикуване на квантовата умствена сила. Има и неофициално обаче. То започва, когато отворим очи сутрин и приключва със затварянето им вечер. Неофициалното практикуване касае това как мислим и процедираме с десетте хиляди неща, които съставляват живота ни. Как реагираме, когато някой ни обиди; как мисли умът ни, когато мием чинии или шофираме, как се отзоваваме на молбите на другите, как усвояваме уроци от свещените рани – всичко това е неофициално практикуване. В този смисъл животът е наша практика, която никога не спира. Призовани сме да преживеем всеки момент по най-добрия начин и да бъдем воини, дори когато забравим това и изпаднем в дребнавости. Животът ни става продължителна практика и откриваме велика радост и свобода, живеейки по този начин.

Тези дисциплини на война променят естествено нашата вибрация и тази промяна се предава във всеки аспект от живота ни. С огромно въодушевление констатираме, че практикуването на тези дисциплини повишава нашата жизненост, умствения капацитет и способностите ни. Констатираме, че сме много повече в мир със себе си и как всичко, което ни е случва, има смисъл. Ако срещаме житейски проблеми (а кой е застрахован?), повишените ни осъзнатост и жизненост ни дават възможност да преодолеем тези проблеми. Промяна във вибрациите ни повишава нашата проникателност, което гарантира по-сполучливи избори и удачни действия. С покачване на жизнената ни енергия всичко в нас се забързва, постигаме повече, чувстваме се по-добре и ставаме все по-интуитивни и свързани. Усещаме се „в потока“ и чувство за оживление ни съпътства навсякъде. Това е пътят на квантовия воин – определено стойностен път.

БЕЛЕЖКИ

¹ Philip Kapleau, *The Three Pillars of Zen* (London: Rider & Co. Ltd., 1965), 183.

11

КВАНТОВОТО ВРЕМЕ

*Всички сме обединени около това,
че теорията е откачена.*

*Това, което ни разделя, е дали
е достатъчно откачена, за да има шанс да е истина.**

Нилс Бор

Откакто се помня, винаги съм бил необичайно очарован от времето. По някаква странна причина, нормалният ход на времето винаги ме е озадачавало. Чудил съм се често как така преживяванията ни могат просто да изчезнат в „миналото“ и да не съществуват повече. Съпругата ми ме е чувала стотици пъти да казвам „Вече е минало“ за събитие, което току-що сме преживели и към момента е вече мистериозно потънало в празнотата, наречена минало, за да не се появи повече. Така и не разбирах защо движението на времето ме очароваше до такава степен, но вече знам. Интуитивно винаги съм бил наясно, че времето е по-различно от това, което изглежда, и изпитах тази негова странност много силно няколко пъти.

* Изказване на физика Нилс Бор, един от основателите на квантовата теория, коментирайки труд на свой колега.

Първото събитие се случи в лекторската зала във Ванкувър през 2001 г. Докато слизах от сцената, току-що приключил речта си, моят вътрешен глас ми каза ясно: „Инвестициите ти ще се отплатят.“ В момента мислех за нещо съвсем друго и гласът ме стресна както с яснотата, така и с категоричния си тон. Приключих лекцията, отговарях на въпроси, подписвах книги; през цялото време обаче си мислех за това, което току-що бе станало.

Нека ви информирам как вървяха нещата с мен по него време. Бях направил сериозна инвестиция в няколко книжарници, която се оказа изключително нерентабилна. За три седмици бях загубил над 100 000 долара и по всяка вероятност щях да загубя още. Естествено, притеснявах се, но всякакви притеснения излетяха от главата ми в мига, в който слязох от сцената. Вътрешният глас винаги ме водеше в правилна посока. Това, което грабна вниманието ми в него момент бе, че гласът предсказваше уверено бъдещето ми по много специфичен начин.

Това, което ме занимаваше следващите седмици беше как вътрешният ми глас бе толкова сигурен? Дали той знаеше какво предстои да стане и ако е така – как? Дали бъдещето вече се е случвало в друго измерение, и ако е така значи ли това, че всичко е предопределено? А свободната воля? Всичко ми се виждаше прекалено объркващо.

Продължих да губя пари през следващите седмици, но бях някак странно уверен, че нещата ще се наредят. След около месец инвестицията ми престана да бъде нерентабилна и нещата се обърнаха, а три месеца по-късно не само си бях върнал инвестираните средства, но и бях 100 000 долара на печалба. Гласът бе казал истината. Знаеше. Въпросът беше откъде знаеше?

Времето е толкова фундаментално за ежедневието ни усещане, че съзнателно отхвърляме всеки опит някой да промени гледната ни точка за него, при все че физиците обясняват от вече сто години как времето е много по-различно от онова, което си представяме. Все още се придържаме към модела на Нютон за абсолютни време и пространство, въпреки че теорията не е актуална. Възприемаме живота си като низ от събития – един епизод следва друг, – и е лесно да разберем защо нещата протичат по този начин: така ги възприемат на нашите пет сетива. Всичко изглежда линейно, кохерентно и протичащо в определен ред – едно събитие следва друго. И това действително е така в привичното ни пространствено-времево измерение. В квантовата реалност обаче, където съществуваме под форма на енергийни вибрации, физиката твърди, че се случва нещо коренно различно. Колкото и странно да звучи, в квантовото време минало, настояще и бъдеще съществуват паралелно и са взаимозаменяеми.

Времето винаги е озадачавало физиците; дори великият Айнщайн се сблъскал с неразрешимите му загадки, развивайки теория на относителността. Според Айнщайн, времето не е постоянно и се променя съобразно обстоятелствата. Свързано е с движението и колкото по-бързо се движат обектите, толкова повече то се забавя. Това е основата на известния „парадокс на близнаците“¹, често използван за илюстриране необикновените свойства на времето. Единият се отправя на космическо пътешествие за десет години, пътувайки със скорост, близка до тази на светлината, а другият остава на Земята. След завръщане близнакът, пътувал със скорост, близка до тази на светлината, е остарял само с една година, а другият – с десет.

Ефектът със забавяне на времето, първоначално открит от Айнщайн, е потвърден от сложни експерименти с използване на атомни часовници и хиперскоростна камера. Физикът Дейвид Бом предполага, че времето е част от много по-комплексна реалност, в която се случват последователности от моменти, но не задължително в линеарен ред. Времето и пространството са относителни и в крайна сметка се оказват проекции от реалност с други дименсии. Ако това е вярно, то всичко, което ще се случи някога в живота ни, вече се е случило в измерение отвъд сетивата ни, като в определени случаи границите между двете се размиват.

Вероятно случилото се с мен на слизване от сцената означава, че подсъзнанието някак е преодоляло измеренията време и пространство, видяло е какво ще се случи чрез вътрешния ми глас и е предало на съзнанието тази информация. Или е било така, или вътрешният ми глас е направил изключително късметлийско предположение.

Известният автор на научна фантастика Филип К. Дик също е имал необикновено преживяване, чрез което изглежда е попаднал в бъдещето. През 1970 г. пише романа „Течете, мои сълзи, каза полицаят“. Един от персонажите в тази книга е деветнадесетгодишното момиче Кати, омъжено за мъж на име Джак. Кати изглежда е замесена в криминално престъпление, но с развитие на сюжета установяваме, че тя всъщност работи за полицията и има връзка с полицейски инспектор. Малко след като завършил писането на своята книга, Дик случайно срещнал момиче на име Кати, чийто приятел се казвал Джак. Дик и момичето се сприятелили. Една вечер двамата отивали на ресторант, но тя спряла неочаквано пред входа и му казала, че не може да влезе. В ресторанта бил седнал полицейски инспектор, който Дик познавал. „Трябва да ти кажа истината“, казала Кати, „Имам връзка с него“.

По някакъв начин събитията, които му се случвали в момента, били станали материал за романа, който вече

бил написал. Във връзка с това, Дик сподели: „Определено, събитията са странни. Вероятно съм имал предчувствие.“ Изглежда, авторът е преживял подсъзнателно случката с момичето, преди да я срещне в действителност; все пак остава въпросът как можем да преживеем нещо, което още не е станало, освен ако бъдещето вече не се е случило?²

Още по-невероятна е следващата история, която ще споделя. Един следобед с Ани отидохме с каяк до изолиран залив, където няколко месеца по-рано бяхме провеждали четириднешно „търсене на прозрението“. То представлява церемония, при която човек напуска нормалната си среда, обикновено отива сред природата, и се моли за прозрение, знак или разбиране, което да го напътства в живота.³ Търсенето на прозрение бе много силно и за двамата ни с Ани, така че имахме желание да отидем отново и да оставим дар на онова място. След няколко часа гребане стигнахме до залива, където преди два месеца бяхме прекарвали четири дни заедно. Оставихме каяците на брега и започнахме да се молим и благодарим, когато се случи нещо изключително. Дойде като усещане, - неописуемо силно чувство, че присъствах там не само в настоящето, но и в миналото. Не разбирах какво се случваше, но знаех откъде произтичаше усещането, и след това видях... Като блестящо видение, полуистинско и полувъображаемо, видях себе си да

приготвям своя спален чувал на същото място, където спях преди два месеца. Преживявах собственото минало. Никога не съм се чувствал толкова отвъд време и пространство, както тогава. Ако бях сам, щях да помисля, че въображението ми играе ексцентрични номера, но когато прошепнах на Ани какво виждам, тя ми отвърна, че вижда същото. И двамата бяхме като вцепенени от това, което ставаше.

Нека поясня – това, което виждахме, не бяха точни физически образи на самите нас. Дори за миг не помислих, че мога да отида и докосна Ани или Себе си в миналото. Беше нещо като вътрешно виждане, проектирано в пространствено-времевата реалност, нещо като квантово трептене между вълна и частица. Наблюдавахме в изумление как Ани и аз играем във видим план, а след това се молихме. Молихме се за себе си в миналото, направлявайки предишните си Аз-ове да получат прозрения, до които още не бяха стигнали. Превърнахме се в собствени свои водачи от бъдещето, направляващи себе си в миналото. След няколко мига изрекох: „Време е да вървим, Ани“. Изживяхме пречупване в измеренията и тялото ми знаеше, че е време да си тръгваме. Напуснахме залива и се върнахме до дома на Ани мълчаливо, размишлявайки върху странната случка.

Едва в кухнята започнахме да обсъждаме това, което бяхме преживели. „Какво видя? Какво се случи? Сигурен

ли си, че видя това? И двамата ли видяхме едно и също? Какво бе то? Как е възможно да се случи?“ Обследвахме всичко, разглеждахме и преразглеждахме всеки детайл, все още смаяни от станалото. Когато стигнахме до пълно осъзнаване на онова, което бяхме видели, изведнъж се издигнахме на друго ниво на съзнание. Осъзнахме красотата и чудото на човешкото съществуване така отчетливо, че започнахме да плачем, после се смяхме, а след това отново плакахме.

Съзнанието ми беше в толкова високо ниво на осъзнаване, че се чувствах сякаш ще се сгромолясам от силата на преживяното. „Имам нужда от почивка“, казах аз и се отправих към гостната стая. Легнах на леглото, завладян от отчетливото осъзнаване. Чувствах се толкова чист, така осъзнат. Бях прекарал повечето от живота си на възрастен, обучавайки съзнанието си да позволи нещо подобно да се случи, и сега то бе станало. Тогава допуснах огромна грешка. Възгордях се.

„Вече знам, че съм магьосник!“, казах си, изпълнен със самомнение. В мига, в който изрекох това обаче, просветлената ми осъзнатост се преобърна в нормално съзнание. Бях озадачен. Почувствах се като малко дете, което гледа с ужас как сладоледът му пада от фунийката на улицата. Надменността никога не е нещо добро, особено когато играем космическата игра. Станах отидох да

видя Ани, и ѝ разказах всичко, което се бе случило. Смя се толкова много, че буквално падна на пода.

Това изживяване промени завинаги представата ми за време, отваряйки ми нови възможности как да работя с квантовото време. Сега знам, че минало и бъдеще са едно – не само на теория, но и като реална опитност. Преживявания като това променят завинаги начина, по който виждаме света.

Въпреки че не е често срещано, има данни за хора, преживели подобни неща. Един от най-поразителните случаи е на двама професори от Оксфорд, които се разхождали в градината на Малкия Трианон в двореца Версай. Ан Моберли, директор на колежа „Св. Хю“ и Елеанор Джурдейн – помощник директор, – казват, че докато вървели, забелязали как заобикалящата ги среда започнала да свети, и след малко се озовали сред хора с костюми от осемнадесети век, – много обезпокоени. Не само видели всичко това, но и си взаимодействали с някои от участниците. Един човек ги предупредил, че е много опасно да вървят в посоката, в която са поели, и ги посъветвал да се върнат незабавно. В крайна сметка видението изчезнало, но учените забелязали, че на мястото, където вървели допреди минути, сега имало каменна стена.

Когато се върнали в Англия, Моберли и Джурдейн изследвали исторически документи и заключили, че са присъствали на разграбването на двореца Тюйлери и избиването на швейцарската охрана. Преживяното е отразено подробно в издание „Британско общество за психически изследвания“.⁴ Налице е възможност двете жени да са съчинили тотална измишльотина, но изниква въпрос защо биха си правили труда? Защо две високопоставени представителки на академичните кръгове биха рискували кариера и репутация, и биха се подложили на реално последвалия отявлен скептицизъм? По-правдоподобно би било събитието реално да се е случило.

Квантовите възможности, които подобни събития разкриват пред нас, са неограничени, и аз вече се моля не само за бъдещето, но и за миналото. Ако визуализация и молитва могат да се отразят на бъдещето – което вече знаем, – логично би било от квантова гледна точка да предположим, че могат да влияят и на миналото. Кой би могъл да каже със сигурност, че проектирането от настояще към минало няма да работи?

Но – закономерно бихте запитали вие, – как може нещо, което вече се е случило в миналото, да бъде повлияно от бъдещето, след като събитието си е отишло, преди да започнем да му въздействаме? Логично би било щом вече се е случило, нищо от бъдещето да не може да го промени! Това е вярно в пространствено-времева

реалност. Но в квантова действителност динамиката е друга. Минало, настояще и бъдеще протичат едновременно, така че докато събитието се е случвало в миналото, ние също така сме в бъдещето и му влияем в точно същия момент. Влиянията ни от бъдещето винаги биха били фактор за определяне на събития от миналото.

Продължавайки да разискваме съждението в същата насока, нищо не може да спре желанието на християните, например, да се молят за Иисус на кръста, защото от квантова гледна точка това е не само минало събитие, но се случва в настоящия момент. Можем ли ние от сегашното си положение да помогнем на Иисус в тежкото му изпитание? Нищо не ни спира да опитаме и ако има макар и малък шанс да успеем, защо не се осмелим? Дали не можем да помогнем и на Буда да намери просветление? Ако тази идея се приеме и милиони будисти се обърнат към миналото, за да подпомогнат Буда по неговия път към просветление, то може би именно те винаги са били част от причината Буда да открие просветление.

Аз все още се обръщам към миналото за мотоциклетиста, когото почти бях убил преди няколко години. За мен това бе драматично преживяване, но за него със сигурност е било ужасяващо. Шофирах по магистралата в слаб дъжд и бързах. Карах зад една кола, която се движеше бавно, така че погледнах набързо страничното

огледало и това за обратно виждане, и рязко преместих колата в лявата лента. Не бях догледал сляпата зона на огледалото. Мотоциклетът точно тогава ме задминаваше и аз го засякох. Гледах ужасен в огледалото за обратно виждане как моторът се отклони от посоката си и се изви във въздуха, а човекът се бореше да си върне контрола. По чудо успя да се справи. След няколко минути, когато възвърнах самообладание, с жена ми почнахме да се молим. Молихме се от гледна точка на това, което сега беше бъдеще, за моториста в миналото. Насочих внимание най-вече към момента, в който се появявах пред него. В молитвата си аз казвах *„От бъдещето се моля за теб. Една кола ще излезе пред теб. Нужно е да си много бдителен. Бъди хладнокръвен. Бъди спокоен. Всичко ще приключи безпрепятствено.“*

Бях искрен и го правех с вяра и желание. Дали проработи? Дали мисля, че е чул гласа ми от бъдещето, точно преди да излезе пред него? Силно се съмнявам да е чул думите ми, но е напълно възможно нещо подсъзнателно да е резонирано в него секунди преди катастрофата – вероятно чувство, което го е направило изключително бдителен дори без самият той да го осъзнае. Като се замисля, че вече съм го правил стотици пъти, вероятно моите молитви са нещото, подпомогнало спасяването му. Няма как да знам. От квантова гледна точка е напълно възможно. Сигурното днес, когато това събитие е ве-

че няколко години назад в миналото, е, че когато мотористът бе засечен, там е имало и някой от бъдещето — шофьорът на колата, молещ се за него от много различни точки на предстоящото. А молитвите от бъдещето се бяха случили реално.

Нека ви разкажа и друг случай, в който излекувах себе си от бъдещето. Преди около пет години бях прикован към легло от проблеми с кръста. Досега това ми се е случвало няколко пъти и възстановяването ми винаги е протичало сходно. Стоя в леглото няколко дни, позволявайки на гръбнака си да се възстанови, и постепенно той се оправя. Процедурата трае към седмица. Тялото е чудодееен самолекуващ се организъм и когато го оставим на собствените му ресурси, то обикновено се самоизцелява. Този път обаче излекуването ми не следваше нормалния ход и след седмица едва ставах от леглото. Започнах да мисля за свой приятел, който беше си наранил кръста, докато носел телевизор надолу по стълбите, и така и не се оправя. Ето защо и аз започнах да се тревожа, но се усетих навреме.

Тревогата трая един ден и то за да привлече това, от което се притеснявах. Знаейки това, трябваше да променя начина си на мислене незабавно, така че с цел да се излекувам, започнах да мобилизирам силата на подсъзнанието. Чувствах се уязвим обаче и действително много ми се щеше някой да се грижи за мен. Не исках да

правя нищо; само някой да ме излекува, някой друг да свърши работата. Тогава изведнъж се сетих, че мога да помоля Джон Кехоу от бъдещето да дойде да ме излекува, и го сторих. Веднага започнах да си мисля какво може да се случва в бъдещето. Представих си как пея, моля се, призовавам и лекувам себе си. Не беше трудно да си го представя, но и беше нещо повече от обикновено въображение – беше по-скоро успокояващо и интуитивно усещане за това какво вероятно правя в бъдещето, за да си помогна сега. Процесът не изискваше усилия, защото нямаше нужда да правя нищо – бъдещото ми Аз се занимаваше с изцелението. Полагаше всички нужни усилия. Не трябваше да насилвам този образ – просто си представях какво би могъл да прави той, и се оставях на представата. Всичко ми се струваше безкрайно отпускане и успокояващо.

Беше почти все едно че това, което желаех да си представям, представяше само себе си. Просто се отпусках и оставях на успокояващите въздействия на всичко това. Бях открил желанието за лечение – себе си от бъдещето. Повтарях това по няколко пъти първите дни, и всеки път усещах гърба си трептящ от енергия. Не се опитвах да визуализирам или да си представя как гръбнакът ми се пълни с енергия – всичко ставаше от само себе си. Дали това бе въображението ми? Вероятно да, но не помалко вероятно бе лекуваща енергия от бъдещето да ме

достига в момента. Гърбът ми, който до този момент не се възстановяваше, сега имаше отличен напредък. След два дни станах от леглото, а след две седмици бях напълно излекуван.

След като изцелението ми бе завършено, започнах да се отплащам. Подхванах да лекувам себе си от позиция на това, което сега беше бъдеще, възстановявайки точно същите образи, които възникваха спонтанно с главата ми, докато бях в леглото няколко седмици по-рано. Така затворих енергийния кръг. Когато работим в тези измерения, винаги трябва да се отплащаме. Ако вземете на заем и получите енергия от бъдещето, уверете се, че ще я върнете по абсолютно същия начин. Какво се случва, ако не го сторим? Тогава няма да можем да използваме безотказно процеса отново.

Действително ли излекувах себе си от бъдещето? Да не би да беше плацебо? Щях ли да се оправя така или иначе? Няма как да знам със сигурност, но днес съм уверен, че докато бях прикован в леглото, бях и в бъдещето, лекувайки себе си. И двете действителности са се случвали както си ги представях.

Моят последовател Робин Банкс⁵, който води курсове по сила на мисълта в Европа и Южна Африка, споделя подобна история за проекция към бъдещето. Докато се наслаждавал на сауната в красивия си дом в Йоханес-

бург, мислено се върнал към купуването на къщата година по-рано, ремонта и дилемата дали да прави сауна или не. Вместването на парната баня в плановете било свързано с редица пречки и предизвикателства; дори архитектът му го съветвал да не я прави, така че Робин почти се отказал. Имал обаче силно предчувствие, че трябва да я направи, така че го сторил. Оказало се правилно решение, защото извлича несъмнени ползи от нея и много ѝ се радва.

Точно него ден, докато бил в сауната и обмислял решението си отпреди години, една мисъл го поразила: „Трябва да си помогна да взема правилното решение“, така че започнал да си представя себе си в миналото. Казал: *„Робин, аз съм в бъдещето. В парната баня съм и страшно ми харесва. Знам, че не си сигурен дали да я построиш, но те уведомявам, че е абсолютно обосновано да я направиш.“* Говорил с дълбоко убеждение и настойчивост, отправяйки съвети към себе си в миналото, когато се чудел какво решение да вземе. Правил това няколко седмици всеки път, когато бил в сауната. И досега Робин се обръща по този начин към себе си в миналото от време на време. Дали тези инструкции и напътствия към себе си в миналото може да са му помогнали да вземе удачно решение? Може ли тези проекции да са били източник на „силния подтик“, който изпитвал,

когато се чудел що са стори? От квантова гледна точка това е много вероятно.

Знам, че е трудно това да бъде осъзнато първоначално, но проумеем ли веднъж механизмите, разполагаме с нов начин за работа с енергията. Нужно е редовно да се обръщаме към себе си в миналото, да си помагаме в моменти на криза, когато е трябвало да вземем важни решения. По този начин не само подпомагаме и насочваме себе си в миналото, но и установяваме важни взаимовръзки между нашето настоящо и минало Аз, както и между нашето настоящо и бъдещо Аз. Ако развием навика да направляваме себе си в миналото, значи нашето бъдещо Аз ни помага сега. Замислете се – ако имаме навик да проектираме към миналото и вярваме, че това работи, бихме ли спрели някога? Разбира се, аналогично биваме направлявани от бъдещите си Аз-ове. Колко вдъхновяващо е да знаем, че в настоящия момент получаваме напътствия, молитви, енергия и помощ от нашите бъдещи Аз-ове. Те ни помагат, защото сме установили връзка с тях. Бъдещото ни Аз е заинтересовано това да се случи. Работата с квантовото време означава напредък в космическата игра; ако извините каламбура – квантов скок. Сега нашите бъдещи и минали Аз-ове също са в играта и си взаимодействат с нас. Това е удивително.

Практикувайки тази техника редовно, всеки наш аспект – минало, настояще, бъдеще, – научава да „включва в играта“ и другите. Например, когато направих мое то „отплащане“, аз също така казах на миналото си Аз, че винаги може да се обърне към мен, когато има нужда. Използвах точно тези думи: *„Аз съм твоето бъдещо Аз. Винаги можеш да се обръщаш към мен. Ще те насочвам и ще ти помагам; ще сторя, каквото желаеш. Каквото и да пискаш от мен, ще го направя.“*

Имам желание миналото ми Аз да е наясно, така че всеки път, когато се обръщам към миналото, му давам да разбере, че тепърва може да се свързва с мен. Тази връзка между нас ми дава увереност, когато се обръщам към бъдещото си Аз – нещо, което сега правя редовно. Имам доверие; дори повече от доверие – знам, че моето бъдещо Аз прави всичко, което пожелае от него. Всички мои части: минали, настоящи и бъдещи, дават дума една на друга и я спазват. Толкова силна връзка съм изградил с бъдещото си Аз, че вече знам: то ми помага, дори без да се обръщам специално към него. Моето бъдещо Аз играе активно космическа игра и игра на монопол с мен, насочвайки ме и помагайки ми от бъдещето. Колко увереност вдъхва това, нали?

Има няколко научни обяснения как всичко това може да се случи. Най-очевидно, разбира се, са реалностите от минало, настояще и бъдеще, протичащи едновременно

менно в квантово време. Но също така има и квантов феномен, свързан със забавени и изпреварващи вълни, — т.нар. теория на Уилър-Файнман, която гласи, че една вълна може да пътува назад във времето и от бъдещето да се върне при своя първоизточник. Според нея теория, електроните излъчват вълни едновременно в миналото и в бъдещето. В квантовата реалност време и пространство не са разделени помежду си, а съществуват паралелно в общ континуум. Така че не е толкова невероятно за съзнанието да се мести назад и напред във времето. Дори реномираното научно издание „Нов учен“⁶ наскоро включи статия, отбелязана на корицата като „Квантово преплитане: Как бъдещето може да влияе на миналото?“

В предходна глава писах за експеримента на Жан-Дюн, в който доброволци успешно повлияли броя нули и единици. За много хора било озадачаващо как това може да се случи. Сега става дори още по-странно, че чак до този момент в книгата, за да ви разкажа останалата част. В 87 000 от експериментите участниците опитали да повлияят на резултатите не докато машината била пусната, а след като завършила завъртането. В тези случаи генераторът на случайни събития създал данни по конвенционалния начин като този път информацията била оставена в запечатан плик, без никой да знае резултатите. След, това чрез съзнателно намерение, участ-

ниците опитали да повлияят на резултатите – за три дни до две седмици, след като всичко вече се било случило, и то преди пликът да бъде отворен. Когато данните били анализирани, учените открили, че способността на доброволците да влияят на резултатите след като експериментът вече бил проведен, била също толкова меродавна, колкото и докато машината работела. Всъщност това не е съвсем така. Въздействията от проектиране в миналото били статистически по-значими, отколкото при работа на машината. Това означава, че мислите ни може да имат по-голяма сила, когато ги проявяваме в миналото или в бъдещето.

Възможностите на това, което можем да направим с тази информация, са ограничени само от нашето убеждение за това какво е възможно, и още по-важно – от нашата воля да въведем тези нови практики в живота си. Необходимо е редовно да провеждаме проектиране в миналото или призоваване на своето бъдещо Аз. Нужно е да установим тези връзки, защото това оказва фин, но мощен ефект и върху подсъзнанието. Подсъзнанието регистрира тази странна и необичайна практика. Когато обръщане към миналото или подпомагане на бъдещето се практикуват редовно, подсъзнанието приема това действие. Най-малкото то може да се превърне в плацебо-убеждение и по този начин да работи за нас. По-вероятно обаче, чрез правене на упражнения, подобно на

упражненията с пръсти на Паскуал-Леоне, ние пренастройваме невронни връзки в мозъка си, за да развием фактически тези способности. Възможно е тези качества да станат нормални функции у бъдещите поколения, тъй като нашият вид еволюция е придобиване на космическо съзнание.

КВАНТОВИ ПАРТНЬОРИ ВЪВ ВРЕМЕТО И ПРОСТРАНСТВОТО

Можем да влезем в квантово взаимодействие с всеки, който някога е съществувал във вселената. Вече видяхме как стана това с призоваване на бъдещото ми Аз и изцелението ми; можем дори да задълбочим процеса, ако желаем. Защо не станем едно цяло и не получим мъдрост и просветление от великите учители – мъже и жени, – които най-много уважаваме и желаем да им подражаваме?

Тази способност е разкрита от Наполеон Хил, който бил напътстван не от друг, а от великия индустриалец Андрю Карнеги, който в началото на двадесети век бил най-богатият и влиятелен човек в света. Хил научил законите на успеха от този виден бизнесмен и междувременно забогатял, но не става дума само за богатството и успеха, които той добил. Карнеги, в течение с ролята на съзнанието в постигането на успех, предоставил на младия човек начини за навлизане в подсъзнанието.

Чрез напътствията на Карнеги, Хил усвоил много необикновена практика, която му предоставяла достъп до квантовото поле, въпреки че не го наричал така по него време. В своята книга „Мисли и забогатявай“ той пише как организира редовни виртуални срещи с наричаните от него „въображаеми съветници“ – деветима души, на които се възхищавал най-много и желал се им подражава.

Първоначално практиката му била замислена като метод „да запечатам в подсъзнанието си определени качества, които желаех да придобия“. Това, което Хил открива впоследствие било, че когато говори в тях във въображението си, неговите ментори също му отговаряли, предоставяйки му наричаната от него „тайнствена ценна информация“. Това едновременно ги изненадало и плашело. „Бях озадачен от откритието, че тези въображаеми фигури станаха очевидно истински“. Всъщност тези срещи станали така реални, че Хил се усъмнил в тях, предполагайки че полудява. Въпреки това значимостта на срещите за него била така значима, че не след дълго възстановил практиката и се обръщал към тях не само във връзка със себе си, но и за свои клиенти.⁷

Учил съм мнозина на тази практика. Един от тях е Греам Керни – млад художник с гениални заложби, – когото срещнах в Южна Африка по време на цикъл мои лекции. Чрез този метод той започна да провежда въоб-

ражаеми разговори с велики художници от миналото. Когато сподели своите преживявания с мен един следобед, той беше сигурен, че те не са просто въображаеми. „Действително чувствам как присъствието им ме насочва. Те са с мен.“ Нещо с положителност работи за него, защото картините му вече красят коридори на видни личности и домове на богати собственици по цял свят.

Видният мистик Андрю Харви коментира квантовата си връзка със своя Ринпоче (от тибетски – „скъпоценният“). *„Когато медитирам върху него, всичко, което е бил той или е казал, ме въвлеча все по-дълбоко и по-дълбоко в него. Започнах да научавам, че чрез устойчивото мислене на просветен учител като него във всеки момент, можем да влезем в неговия мъдър ум и в своя собствен, и да черпим наставления и вдъхновение от неговото измерение.“*⁸

Иисус, Буда, Леонардо да Винчи, Ричард Брансон – можем да се свържем на квантово ниво с всеки от тях. Гениални художници, велики откриватели, видни предприемачи, просветени мистици – можем да комуникираме с всеки, когото пожелаем. Не е трудно. Най-заплетената част е да се освободим от чувството колко небивало ни звучи всичко това, и именно тук на помощ ни идва нашият воин.

След като сме запечатали квантовите максими и вярваме изцяло в способността си да вършим чудеса, въпрос единствено на избор е с кого желаем да се свържем.

Но преди дори и опит да се занимаваме в въпросното упражнение за „напреднали“, най-добре е да установим основни убеждения, които да спомогнат случването на всичко това. Нужно е да вярваме в тези възможности, преди да правим опит да се свържем, и разбира се, явният скептицизъм изключва всякакъв възможен ефект. Възползваме се от преимуществото да тренираме по квантов начин. Развиваме способност да функционираме в квантова реалност, в която всичко е постижимо за нас.

Започваме чрез свързване с нашите квантови партньори и усещаме как тяхното енергийно присъствие вибрира в мрежата. Когато сме прочели и осъзнали всичко налично за конкретен човек, можем да влезем в съзвучие с него, да провеждаме виртуални разговори с двупосочен диалог. Може да ни се струва някак странно първоначално и ще трябва да прибегнем към въображението си, за да започнем процеса, но идва момент, когато въображението остава на заден план и се случва нещо автентично.

Друг метод, който считам за още по-мощен, и който използвам постоянно, е да влезем в силна телепатична

връзка със своя квантов партньор, и просто да изтеглим информацията. По този начин не само се свързваме с ума си, но и с тялото, така че можем да „почувстваме“ връзката. В такова медитативно състояние интуитивно усещаме или изтегляме послания, неподдаващи се на словесно описание. Затова не долавяме конкретни думи, а по-скоро усещане за свързаност. Дори няма нужда да знаем или разбираме какво получаваме, защото всичко ще ни се разкрие в най-подходящото време за това. И тук въображението полага начало на процеса, но разликата се проявява, когато то се отдръпне – прескачаме бездната и се свързваме с квантовия си партньор.

Държа да отбележа още веднъж: нашето убеждение, че всичко това е възможно, е от решаващо значение. Не става дума за наивно схващане на база надежда; визирам убеждение, подхранвано и подсилено от нашето разбиране законите на вселената. Всичко съществува пред нас като възможност, включително и потенциал за квантови взаимоотношения. Вярата и нашата убеденост в тези възможности предопределят дали нещата ще се случат. Надеждата и убеждението са мощни енергийни сили. Воините ги използват умело и наред с отприщване на тези сили отварят врати към най-великите загадки. Изтъкнатият автор и психолог Жан Хюстън описва квантовите взаимоотношения по следния начин: *„Високо ниво на възможност става достъпно за теб. Така започ-*

ваш да получаваш енергия, прозрения и синхронизиране, и да използваш тяхното великолепие.“⁹

В практикуването на свързване с квантовия ни партньор и заимстване на неговото „великолепие“, за няколко месеца се стига до момент, в който чувстваме присъствието му до нас по всяко време, а това прави връзката ни с него не просто теоретична. Нашият ментор се превръща в наш квантов партньор. Изхождам от личен опит; аз самият съм установил няколко квантови връзки по този начин. Квантовите ми партньори са с мен по всяко време, дори да не мисля за тях.

Множество древни духовни текстове отбелязват, че минало, настояще и бъдеще се случват паралелно и че самото време е дете на съзнанието. Древните Веди¹⁰ говорят за възможността ни да надмогнем времето. В Бхагват Гита¹¹ има момент, в който Кришна (Бог) се появява пред принц Арджуна преди всяка битка. Арджуна се тревожи за жертвите, които ще бъдат дадени и от двете страни. Тогава Кришна му показва видение на реалността отвъд времето, така че Арджуна вижда как смъртта и раждането се случват заедно, а бъдещето на бойното поле вече се е случило. Тогава с облекчение отива на битка.

В Библията Иисус казва на Петър в Гетсиманската градина, че *„Преди петлите да пропеят, три пъти ще се*

ще се отречеш от Мен¹². Петър не допуска, че това е възможно, но преди да свърши нощта, събитието с случва. Щом чува петлите, Петър започва да плаче, не само защото е предал учителя си, но и понеже всичко се е развило по начина, който Иисус е предрекъл. Кал би могъл да знае, ако вече не се е случило в бъдещето? Нужно е да се замислим над тези квантови истини и да не се заблуждаваме от това как изглежда реалността.

БЪДЕЩЕ

Съдбата на човешкия род е навързана като „възможен код“ в неврологичните ни вериги от началото на съществуването. Странно е това, че в квантовото време бъдещето вече се е случило. В квантовото време съдбата ни като вид вече се е разгърнала – тя е определена от нашия избор и от изборите на минали и бъдещи поколения. Приемайки, че космическото съзнание се е осъществило в нашия вид от бъдещето, нищо не ни спира да се обърнем към най-просветлените и проникателни от бъдещето, и да ги помолим да ни насочат сега. За тези в бъдещето ние сме ранни предшественици, вибриращи в тяхното минало. Могат да ни насочат в бъдещето, като ни помагат да разберем какви практики и убеждения ще осъществят представата ни. Съдбите им зависят от това да ги разберем правилно. Имат начина в ръцете си – защо да не ни помогнат тогава?

Хиляди години напред в бъдещето има такива, които се обръщат към нашето време и виждат как все още се борим, не съзнавайки своя потенциал, но на ръба на раждане на космическо съзнание в нашия вид. Това е критична фаза за нас. Сигурен съм, че има безброй много, които се молят за нас, проектирайки ни представи и прозрения от бъдещето, плетящи мрежата по начин, който ние тепърва ще откриваме. Може би има храмове или цели учреждения, посветени на тази задача. И това е възможно, не просто вероятно.

Алберт Айнщайн казва, че *„Хора като нас, които вярват във физиката, знаят, че разликата между минало, настояще и бъдеще е само една упорита устойчива илюзия“*. Това е една убедителна илюзия, изхождаща от възприятията на сетивата, но при все това илюзия, и е необходимо да си напомним това многократно. Сега имаме такива средства да навлизаме във времето, каквито нашите предшественици не са си и представяли. Това, което изглежда невероятно за нас днес пък ще бъде здравето мислене на бъдещите поколения.

БЕЛЕЖКИ

¹ „Парадоксът на близнаците“ е умозрителен експеримент в Специална теория на относителността, който бива удостоен с голямо внимание от общността на физиците. Например Айнщайн, Борн и Мюлер се позовават на забавяне на времето в гравитаци-

онно поле, за да обяснят промените във времето, въз основа на ефекта от ускорението.

² Philip K. Dick, *How to Build a Universe that Doesn't Fall Apart Two Days Later* '78. http://deoxy.org/pkd_how2build.htm.

³ По своя духовен път аз открих, че вселената е изключително щедра към нас и сбъдването на желанията ни, когато проявим инициатива и демонстрираме намеренията си отчетливо.

⁴ Толбот.

⁵ Робин Банкс е водещ авторитет в сфера овладяване техниките на ума и изключително търсен международен оратор. Робин преподаваше с мен в края на деветдесетте и започна да обучава желаещи по моята система през 2003. Той е изключително надарена личност, която се справя в играта на монопол с вещината на воин.

⁶ Michael Brooks, *"Entanglement: The Widest Link"*, New Scientist, 181 (2004): 32.

⁷ Napoleon Hill, *Think and Grow Rich* (New York: Ballantine Books, 1960), 215-218.

⁸ Andrew Harvey and Mark Matouske, *Dialogues with a Modern Mystic* (New York: Quest Books, 1994).

⁹ Уъркшоп в Училището за мистерии на Жан Хюстън, Орегон 2002.

¹⁰ Ведите представляват огромен брой текстове от Древна Индия, които съдържат най-древните писания на хиндуизма.

¹¹ Бхагват Гита е хиндуистко свещено писание, считано за един от най-значимите текстове в историята на литературата и философията.

¹² Евангелие на Тома, 26:34.

12

СЪЗДАВАНЕ НА МОДЕЛ ЗА РЕАЛНОСТТА

*Имаме нужда от нова представа
за мястото на човека в света.*

Дейвид Бом

Ежедневните размишление ни провокираха да достигнем до осъзнаването, че сме единни с всичко. Запечатахме квантовите механизми в подсъзнанието си, където те вибрират денонощно. Видяхме и се срещнахме с тъмната си сянка, и нейната сила е вече осъзната от нас. Пробудихме телата си и чувстваме свързаността си един с друг, с енергийната мрежа, с вселената. Пътуствахме в миналото и бъдещето посредством квантовите механизми. Време е да създадем модел на реалността около себе си – колесница с убеждения, която ще ни отведе далеч сред космическите загадки.

В даден момент от пътуването се сблъскваме с необходимостта да разрушим и впоследствие изградим ново цялостните си разбираня за вселената. Веднъж открили заблудите на майа¹ и видели истинската реалност, малко вероятно е да се върнем към старите, ограничаващи модели на действителността, с които сме работили доскоро. Повечето ни модели са объркани сме-

сици от убеждения, почерпани от родители, приятели, религия, общество, дори без да се брои влиянието на тъмната сянка. Да се оставим на тези модели би било огромна липса на проникателност или още по-зле – мързел и безразличие. Това е моментът от играта, в който е нужно да поемем пълен контрол над собственото пресяздаване.

Формирането на нов модел за реалността е колкото вълнуващо, толкова и плашещо, защото за пръв път осъзнаваме, че всичко е възможно. Всичко? Още веднъж умът се бори с тази идея. Тя все още ни се вижда толкова невероятна, при все че това е истината, която ни разкрива квантовата реалност. И ако всичко е възможно ... въображението е смаяно от това, което можем или дори е нужно да направим. Затова търсим напътствия от великите космически воители, достигнали познанието преди нас, търсим какво можем да почерпим и правейки това, се дивим на всичко, което те споделят с нас. Преди квантовата физика да повдигне завесата, разкривайки загадките на нашето съществуване, думите на големите пророци на нашата раса изглеждаха неразбираеми, отвъд нашите представи. Но сега, благодарение на квантовата концепция, можем да подходим към великите учения по нов начин, да се вдъхновяваме и ръководим по тях. Не намирам по-добра отправна точка от учението на Исус. Ако сме готови да възприемем неговите

послания не като религиозна догма, а като напътствия към бъдещи квантови воини, това ни дава нова перспектива. Заключениета му са, меко казано, смайващи:

„Истина, истина ви казвам: който вярва в Мене, делата, що Аз върша, и той ще върши, и по-големи от тях ще върши; защото Аз отивам при Отца Си.“²

Иисус ни учи на пътя на квантовия воин. Казва ни, че можем да правим не само нещата, които той извършва, а заявява, че е възможно и повече от това. Убеден изцяло, той очаква от нас дори още по-велики дела. Да му вярваме ли? Ще дръзнем ли на това?

Разучаването на Библията от гледна точка на квантовата теория изяснява много пасажии в нея. Иисус говори за свързаността ни с Бог: *„Аз и Моят Отец сме едно“*.³ След като вече ни е казал, че нещата, които той прави, можем да правим и ние, логично следва, че вероятно и ние сме едно с Ощеца. От квантова перспектива това има смисъл, като не просто може да сме едно цяло с Ощеца. Едно цяло сме сега, били сме преди и винаги ще бъдем, защото всичко е едно. Всяко разделение е илюзия на ума ни.

Но Иисус не спира дотук. Представя ни нещо толкова невероятно, което разбива напълно ограниченията на логическия ум. Чрез споделянето на тази идея той же-

лае да разруши всички наши досегашни представи. Ето пасажът, който казва това:

„И тъй, бъдете свършени, както свършен е и Невесният ваш Отец.“⁴

Първоначално умът отрича това като напълно невъзможно и противоестествено. Но сетне се появява проблясък колебание *„Ами ако казва точно това, което има предвид“* Дали изреченото значи, че ни е отредено чрез космическа еволюция да станем богоподобни? Това ли е онзи космически план, заложен в мрежата още от самото начало, и сега приправящ си път в съзнанията на вид, предопределен да бъде богоподобен?

В херметическата гностична традиция е заложена именно подобна идея. Хермес⁵ бил египетски мъдрец, чието учение се разпространило в Египет и Гърция преди появата на християнството. Всички гръцки философи са повлияни от него, като според някои изследователи Хермес може всъщност да е бил Мойсей, въпреки че това е само хипотеза. Огънят, опожарил великата библиотека на древна Александрия, и религиозните преследвания през Средновековието, когато древните ръкописи били унищожавани като еретически, са причина твърде малко писмени материали от херметическото учение да се запазят до днес. Но това, което е останало, е едновременно информативно и противоречиво. Следващите па-

сажи са от Книга Корпус Херметикум – една от основите на учението:

„Следователно познай Бог именно по този начин, притежаващ в себе си под формата на мисъл всички неща, дори самия Космос. Ако и след това не си в състояние да си представиш Бог, значи не си го познал [все още]; защото подобното се познава от подобно. Тогава увеличи ръста си до величина, надхвърляща всяка мяра; надскочи всяко тяло, мини зад всяко време, превърни се във вечност, и така ще познаеш Бог. Невъзможно е да не го схванеш; мисли за себе си като за безсмъртен и способен да узнаеш всичко – всички изкуства, всички науки, всички начини на живот. Проникни по-високо от всяка височина и по-ниско от всяка дълбина. Концентрирай в себе си сетивата на всички създания – огнени, водни, сухи и влажни. Мисли, че едновременно си навсякъде – на сушата, в морето, небето, незаченат, в утробата, млад, стар, мъртъв и в състояние след смъртта. И ако познаеш всичко това наведнъж – времена, места, действия, качества и количества, ще познаеш Бог“⁶

Тези думи са взривоопасни. Едновременно много дръзки, но и напълно възможни от квантова гледна точка. Този пасаж може да бъде разглеждан детайл след детайл и това да доведе до чутовни резултати.

Ценна практика би било да вземем само едно изречение и да фокусираме внимание върху него за седмица. Тази техника е предложение на един от най-великите кабалисти на всички времена: равин Исаак Лурия⁷. През шестнадесети век той бил известен като „Ари“ и до днес е уважаван от кабалистичните последователи така, както е бил уважаван в своето време. Той прекарва дни и дори седмици в изучаване и размишление над всеки отделен пасаж от „Зохар“⁸. Чрез своята воля, решителност и концентрирано внимание, той достигнал до велики истини, пасаж след пасаж⁹ от текста. Тази практика му донесла изключителни резултати и ще се отплати на всеки друг, който отдели време или има дисциплина да практикува метода ежедневно. Например, нека вземем следните три фрази:

Мини отвъд всяко време.

Превърни се във вечност и тогава ще познаеш Бог.

*Невъзможно е да не го схванеш, мисли за себе си...
като способен да узнаеш всичко.*

Разсъждавайте върху тях една по една, позволете си да се слеее с посланието – не само веднъж или два, а стотици пъти, – и ще получите велико разбиране. Аз правя това и ми се разкрива много.

СЪТВОРЯВАНЕ НА НАШАТА ВСЕЛЕНА

Създаването на модел на реалността за себе си започва с изграждане на автентична представа за това кое е възможно, след което и със запечатване на нови убеждения, които допълват тази представа, в подсъзнанието. Тези нови убеждения променят вибрацията ни и се регистрират в мрежата с новата истина във връзка с нас, която носим в себе си. Изучаваме всичко по време на този процес, отстраняваме вече ненужни убеждения и дребнавости, изчистваме се от всичко, което вече не обслужва новия ни светоглед. По такъв начин в дълбочина пресъздаваме своята собствена вселена. Квантовата ни максима гласи, че всичко се разгръща като възможност пред нас и че въпросът пита какво е нужно да сторим или какви да станем? Колко дръзки сме готови да бъдем? От еволюционна гледна точка, ако човешкият род е надарен с тези способности, значи сме призвани да пробудим своите космически сили и да ги разгърнем пълноценно. Да не сторим това би било противоестествено. Някои от нас следва да бъдат основоположници, които да разтурят ограниченията и отметнат завесата – като Иисус, Буда, Мохамед, и всички велики учители.

Но въпросът отново се връща към това в какво ще дръзнем да вярваме. Откъде и как да започнем, коя наша част решава да възприемем ли нови убеждения и какви? Не можем да оставим решението само на ума,

защото той ще го деформира, влагайки собствени разбирания. Търсим помощ и наставления вътре в себе си. Какво счита тялото ни, че е нужно да сторим? Вслушваме се в своите чувства, интуиция и желания. Тялото, следвайки модела ни на развитие, ще дири подкрепящи убеждения, които да помогнат за реализиране на най-висшите ни стремежи. Какво ще пожелае душата ни. Като част от играта, тя вече търси нови представи и убеждения, както и средства за постигане на своите цели. Има ли нещо, което не сме договорили с някои части от себе си, и точно кой с кого преговаря? Наясно сме, че подсъзнанието ще работи с моделите, предоставени му от съзнанието, и ще изгради енергийно поле съобразно дадените инструкции, но какви представи ще му вдъхнем „ние“? И какво ще рече това – кои „ние“ вземаме такива решения? Добре е да си зададем тези въпроси, защото това ни помага да осъзнаем сложността на собствената своя същност.

Съзнанието следва да посредничи между всички страни, без да изкривява процеса според собствените си разбирания. Очевидно умът трябва да приеме всяко решение, защото като изпълнител на моделите и пазител на волята е отговорен за нейното участие, но наставленията от другите части са неотменими, и просветен ум е наясно с това. Непросветен ум, от своя страна, ако бъде оставен без надзор, лесно може да възприеме всяко са-

моцелно убеждение, да го вплете в мрежата и да подведе цялото. Именно това се случва по цял свят днес и води до проблемите, с които се сблъскваме.

Като духовни същества, може да се запитаме: „Какво би желал Бог за мен?“, или Буда, или Иисус, и просто да си изградим убеждения съгласно нея представа. При липса на духовна основа, от която да изходим, можем да разглеждаме себе си като служители на земята или отдадени същества, желаещи да бъдат различни, строящи модели съобразно най-високите си идеали. Всеки от нас е нужно да намери своята представа, бидейки готов да я следва.

Доверяваме се на сърце, интуиция, вътрешно усещане, сънища, знаци, чувства – всякакви напътствия по следвания маршрут. Не се нуждаем от детайлна картина, за да подходим уверено; тя никога не ни се разкрива даром. Просто действаме, вярваме, и отново действаме, и така проникваме дълбоко в загадките. Прозрения ни се разкриват ден след ден, когато вярваме и работим неотклонно, изплитайки мрежата с това, което ни се предоставя.

Мистикът и алхимик от шестнадесети век Герхард Дорн коментира процеса по следния начин:

„Чрез изследване човек получава знание; знанието води към любов, която инспирира просвещение. Прос-

вещението изисква повторение и чрез него човек придобива опит, способност и сила, откъдето произтича чудотворното.“

Чудотворно е, разбира се, превръщането ни в космически същности. То е постепенен процес с ясно обособени стадии. Дорн коментира как посвещаването води до повторение, а повторението придава опит, способности и сила. Изглежда според Дорн многократното изпълнение е определящо. Това не е изненада, защото повторението е алхимичен процес – ключ, който отваря вратата към трансформация. Трябва да осъзнаем огромната сила на повторението и да не се заблуждаваме, че промяна в съзнанието може да настъпи по друг начин.

Неврологът Майкъл Мерицених споделя сходно схващане. Той е считан за водещ капацитет при изследване на мозъчната пластичност в глобален мащаб. Мерицених разяснява, че създаването на нови функционални вериги в мозъка може да бъде постигнато само с повторение. Според негово описание, мозъкът е орган, който се променя чрез внимание и упражнения, почти като отделна жива единица. Винаги „учи как да научава“, като концентрацията на вниманието и интензивното фокусиране са ключ към пренастройка.

Психологът-изследовател Едуард Тауб също така открива, че тренирането е нужно да бъде концентрирано

в малки дози, които да сформират наречената от него „сборна практика“. Кратката, но редовна практика дава много по-добри резултати от продължителното, но нередовно приложение.¹⁰

Като квантови воители ние знаем, че чрез повторение тъчем мрежата, запечатваме убеждения, разсъждаваме и задълбочаваме познанията си за законите. Всички наши квантови практики изискват повторение, без което няма да произтече нищо съществено.

Алхимик от шестнадесети век, известен неврохирург, уважаван психолог-изследовател и квантов воин едновременно споделят, че: *Повторението е ключът към постигане на забележителни резултати*. Поради това са нужни ежедневни тренировки.

Чрез неспирни квантови практики ние пре-създаваме себе си, пренастройвайки своите невронни връзки. Посредством квантова умствена сила ние не само придобиваме нови убеждения, плетем мрежата и преминаваме в миналото и бъдещето, но и пренастройваме плетениците в мозъка си, и по този начин създаваме нови същности. Свръхестествените сили и прозрения на учители от нашата раса, които изглеждат толкова отвъд разбирането ни, вече стават понятни, и методите за това са ясни. Довчерашни загадки днес се разкриват пред нас.

Когато вече знаем какво е възможно, въпросът става дали имаме смелост и воля да започнем? Именно тук на помощ ни идва способността да се посветим на дадена представа. Дорн тълкува посвещаването: „Посвещаването поражда повторение“. Всъщност нашата редовна работа е тази, която води до посвещение, което пък ни вдъхва воля и сила да следваме този път, да извършим необходимата вътрешна работа с цел да се пробудим и издигнем до космическо съзнание.

На по-дълбоко ниво Дорн говори за алхимия или нещо по-различно от скрита препратка, тайна кодова дума, която за мистиците и духовни търсачи в средновековието означавала пробуждане на душата. При цялата религиозна свобода, с която разполагаме днес, често забравяме, че е имало време, в което църквата е управлявала с желязна ръка и практики отвъд ортодоксалното са били наказвани със затвор или смърт. Ето защо подобните на Дорн изследователи, които следвали алтернативни методи на духовност, използвали думата „алхимия“, за да прикрият какво правят и да избегнат гонения:

„Всеки който е изучавал алхимия с години, следвал е предписанията и е правил експериментите с пълно себеотдаване, любов и повторения, променя собствената своя личност. Само ако промениш личността си

*в такава с магически потенциал, ще бъдеш в състояние да трансформираш външната материя*¹¹

Да трансформираме личността си в такава, която има магически потенциал, е загадъчната пътека към създаване на вътрешен храм. Избираме убеждения с „магически потенциал“ и ги запечатваме с подсъзнанието си, според своето разбиране за възможно и конкретните представи, които ни водят.

Необходимо е да се замислим дълбоко за модела на реалност, който ще създадем, защото каквото и да създаваме във „вътрешния храм“, то става наш закон и истина, в които ще „живеем, дишаме и съществуваме“. Няма ограничения за това, което можем да сътворим, затова трябва да избираме мъдро, обръщайки се към знанията и опита, натрупани от нас. Това е „храм неръкотворен“. Тухла след тухла, мисъл след мисъл, упражнение след упражнение, издигаме храма вътре в нас. Пренастройваме веригите в мозъка си с такива практики, но този път го правим съзнателно, разбирайки напълно какво вършим - целенасочено и преднамерено. Създаване на себе си по този начин е дело на прорицателя, художника; на квантовия воин – велико дело. Да осъзнаем нашите лични закони и да изградим собствен модел на реалността е финален акт, нужен за да завършим процеса.

ДУША

Сега и последната част от Аз-а е пробудена и в хармония с нас. Душата ни е заинтригувана от десетте хиляди неща, които съставляват нашия живот. Те са храна за нашия вътрешен мир. Свещени рани, знаци, сънища, ритуали, молитви, плетене на мрежата, запечатване на убеждения, изграждане на характер, изчистване на дребнавостти, концентрация – все дейности, дребни и значими, които водят душата към пробуждане. Такъв е замисълът на играта; без отекване на душата вътре в нас, не ще можем да играем космическата игра с какъвто и да е успех. Без да се пробуди душата ни, ще загубим вътрешна представа, нужна за да играем на по-високи нива. Но ако душата е активна вътре в нас, всичко се променя. Можем да се вслушваме вътре в себе си и да бъдем насочвани, защото тази наша част има радикално нови идеи за това как да живеем живота си. Сега тя активно участва в проектиране на новия наш модел на реалността. Душата ни става участник, поемащ по нови, неочаквани пътеки в играта. Когато това стане, вече знаем, че играем космическата игра наяве.

В кабалистичното учение първата среща със загадките на душата се нарича Типарет. Тя се случва, когато умът започне да комуникира със съзнанието на душата. Добродетелта на този път се нарича „Посвещаване на великото дело.“¹² Великото дело, разбира се, е тран-

сформиране на себе си по начин, който ни позволява да „виждаме и знаем неща“ отвъд пределите на ума. Значението на думата *посвещаване* е изпълнено със смисъл – тя (думата) ни казва, че не изпитваме просто празно еднократно любопитство, а насочваме цялото си внимание в дадена насока. Представата ни за това какво е възможно се променя в реално време и приоритетите ни варират спрямо нея. Така пробуждането се превръща в главна наша цел и всичките ни действия се разглеждат в нея плоскост, а десетте хиляди неща се превръщат в средство за постигане на заветната цел.

Първо митично определение за душата е *Навигатор в космическата игра*, който в същата степен може да бъде разглеждан и като навигатор към истинските ни Аз-ове, всички наши Аз-ове. Чрез пробуждане на душата пътеките към вътрешните измерения се разкриват. Тази игра е различна от играта на монопол и изведнъж, за почуда на ума (и огорчение, когато истината излезе наяве), той открива, че правилата и обектите са се променили. Докато монопол е игра с натрупване, направлявана най-вече от ума, космическата игра е техника на отпускане, ръководена предимно от душата. За ума е трудно да разбере и възприеме промяната, защото през годините игра на монопол, до голяма степен е възприел неизменна логика на капитализирана печалба, и преследва това. А в тази игра главна цел е да „достигнем“ душата си. В

същото време истината е, че не ние достигаем душата, а всъщност тя намира нас.

Душевно пробуждане означава да позволим на тази вечна своя част да играе космическа игра по свой собствен, често неразгадаем начин. Отказваме се от живота, планиран от нас, за да открием какво ни е отредено. За нас това е драстична промяна, към която трябва да се приспособим. В Библията е речено, че трябва да загубим живота си, за да го намерим, и че по този начин се раждаме отново в духа. Софисткият поет и мистик Руми се изразява още по-радикално: „Подпалете живота си!“¹³ Всички тези препратки говорят символично за една базова трансформация. Нещо истински дълбоко се случва, когато сме ангажирани в космическата игра, предвождани от душата. Даваме на непознатото своеобразно позволение да ни води, вярвайки, че вървим към космическата си съдба. Този нов начин на живот изисква вяра, но не доверие на сляпо. Това е вяра, подсилена от нашето обучение на воини. С духовна осъзнатост долавяме и възприемаме космическата перспектива, без да се губим в детайли от ежедневието. Чувстваме как прерастваме в нещо по-голямо, по-мъдро, по-велико, и това ново чувство ни успокоява и изпълва с увереност. Това е начален стадий на душевно пробуждане.

Сега душата търси плодородна почва, където да изкласят нейните космически кълнове, така че е нужно да

и помогнем. Удачно подготвеното подсъзнание ще стане тази благоприятна среда за развитие. Отредено му е да посрещне най-великото предизвикателство до днес. Мисията му е толкова грандиозна и вдъхновяваща, че то се чувства длъжно да реагира, защото космическата игра е пробудила и него по неподозиран начин. Всъщност и умът се издига до най-високото си ниво и потенциал, когато играе космическата игра. Тя предоставя най-доброто на ума, предизвиквайки го по начини, непостижими за никой друг. Играта придобива исполински митични мащаби, засягащи понятия за вечност, единство и измерения отвъд време и пространство. Въодушевен, умът ни приема приключението, и с „отдаденост и повторение“ подготвя с подходящи убеждения подсъзнанието за преход и трансформация. Чрез работа вътре в себе си и посяване на духовни понятия в подсъзнанието, узряваме и се готвим за това, което предстои. Космическите семена намират в нас благоприятна почва.

Обучението на воини гласи, че за да се пробудим, всички наши части трябва да бъдат цялостни, работещи и да функционират в хармония помежду си. Не бива да се фокусираме върху само една част, независимо дали това ще бъде умът или тялото. Често в играта на монопол се ограничаваме единствено до развитие на ума и подсъзнанието, пренебрегвайки останалите части. Аналогично, когато открием космическата игра, опитваме

да постигнем духовна осъзнатост, а това също е грешка. Ако се фокусираме върху душата си прекалено много или твърде рано, ние всъщност се пазим от житейските предизвикателства и болки, възприемайки бягството като бърз изход от проблемите. Това е духовна незрялост, поради която сме принудени да задействаме всички свои части по-рано. Докато това не стане и не сме въдворили хармония в царството на Аз-а, не ще можем да напредваме в духовния свят, защото ненаблюдавани тъмни наши сенки могат да ни повлекат назад и да внесат безпорядък. Докато не сме си свършили работата, до момента, в който не сме тренирали ума, пробудили мъдростта на тялото и станали партньори с подсъзнанието, душата ще изглежда недостъпна. Метафорично казано, преди просветлението изперете дрехите, почистете дома си, и се научете да правите вкусен омлет. Да пробудим душата не само не значи бягство от живота, но предполага по-активно участие в него.

Будистите вярват, че всички коментари за душата всъщност ни разсейват и подвеждат. Говорят за стремеж към просветление, и в много отношения имат право. Лесно е да се залуташ в догматичната представа за душата, забравяйки че духовното съзнание не е идеалистичен абсолютен, а житейски еталон по изключително въздигнат начин. В крайна сметка всички различни духовни традиции прокламират трансформация на обик-

новеното наше съзнание в нещо по-голямо и извисено, придаващо смисъл на съществуването ни. Плодът от пробуждането се изразява в служба на другите и това е начинът да разпознаем духовното си осъзнаване.

ДУХОВЕН ТРУД В ЕЖЕДНЕВИЕТО

В Дзен будизма различните етапи на просветлението понякога се представят чрез десет картини на стада волове.¹⁴ Волът символизира истинското наше Аз, пробудената ни същност. Процесът често бива определяна като „отглеждане на вола“. Пробуждането е епична борба между ума с неговите заблуди и истинското Аз. Последен стадий на просветлението е *„Отиване на пазара с помагащи ръце.“*¹⁵ Свещеният текст гласи: *„Вратата към неговата къща е затворена и дори най-мъдрият не може да я намери. Неговата мисловна панорама накрая е изчезнала. Върви по своя път, но не се опитва да следва стъпките на предишни мъдреци. Води ханджии и продавачи на риба по Пътя на Буда. Без да се обръща към тайнствени сили, изсъхналите дръвчета той бързо прави да разцъфнат.“*¹⁶

Ясно е, че нещо доста удивително се случва, когато достигнем това ниво на осъзнаване. *„Без да се обръща към тайнствени сили, изсъхналите дръвчета той бързо прави да разцъфнат“* – това показва, че когато се пробудим по този начин, дарби и способности се от-

ключват, защото ставаме самото добро като такова. Ние сме средството, чрез което вселената благославя десетте хиляди неща.

Колко по-ясно трябва да стане всичко? Колко проста и същевременно дълбока е идеята, че разцъфтяването на нашето съзнание достига точка, в която най-висше призвание е да служим един на друг. Исус изказва това с думите, че най-великият измежду нас е нужно да бъде слуга на всички.¹⁷

ДУША-ТЯЛО

Второ митично определение на душата е *Пробудено сърце*. Когато душата ни се пробуди, сърцето надскача пределите на Аз-а, разливайки се във всичко и навсякъде. Пробуденото сърце чувства единството ни с всичко.

Душата и тялото имат уникална връзка помежду си и тя ни води към прозрения в и за душата. Душата и тялото са създадени да действат в единство, така както съзнание и подсъзнание работят ръка за ръка. Тялото е наясно относно единството ни с всичко, защото може да го долови. Пробуденото сърце копнее да намери другите, да ги подкрепя, да преживее единството си с тях, а това отваря пътя към истините, които сърцето носи.

Въпреки, че умът навярно знае на теория, че всички сме едно, той никога няма да бъде сигурен, защото не може да го почувства. Дори и просветеният ум не е спо-

собен на това, докато сърцето усеща тази истина така близка, че следвайки пътеките на пробуденото сърце, ние също можем да я доловим. Сърцето чувства и по този начин обича, а чрез своята любов желае да служи, да „отиде на пазара с помагащи ръце“.

Иисус е знаел това, казвайки на учениците си *„защото гладен бях, и Ми дадохте да ям; жаден бях, и Ме напоихте; странник бях, и Ме прибрахте; гол бях, и ме облякохте; болен бях, и ме навестихте“*. Учениците му били озадачени от тези думи, защото не знаели за кое точно събитие се отнасят. Той отговорил: *„доколкото сте сторили това на едного от тия Мои най-малки братя, Мене сте го сторили.“*¹⁸

Желанието на душата да служи не е просто някаква идеалистична представа, при която се посвещаваме на цялото човечество, а по-скоро истинско призвание да служим на своя кръг от хора – семейство, роднини, съседи, колеги, непознати, тези с които се познаваме бегло и т.н. Иисус ни призовава да обичаме ближния както себе си¹⁹, но това не винаги е лесно. В нашия забързан свят често виждаме в помагането неудобство, а ако то е „неудобно“ – още по-добре, защото така то (помагането) се превръща в проверка разбираме ли новата игра, в която участваме. И ако се чувстваме действително дискомфортно, нужно ли е да запитаме на кого точно му е „неудобно“? На коя част от нас? На ума ли? Или на душата?

За нея никога не е неудобно да помага и служи на другите. Когато душата ни се пробуди, протича изменение в парадигмата, и ние също се променяме. Ставаме различни не защото се чувстваме задължени да живеем по друг начин, а защото долавяме единството и държим да живеем по различен начин. Усещаме потенциала и значимостта на това да следваме новите канони. Усещаме в какво се състои този нов живот.

Иисус си служи със следните думи: *„Пак е подобно царство небесно на човек търговец, който търсеше добри бисери; който като намери един многоценен бисер, отиде и продаде все, що имаше, и купи го.“*²⁰

Забележете, че това е един „мъдър“ търговец. Заменя нещо ценно за друго: още по-ценно. Много е важно това да бъде разбрано. Променяме се, не защото чувстваме някакво духовно задължение да бъдем по-добри, Тъкмо напротив – правим го, защото виждаме възможности за себе си. А това се превръща в средство за личностно израстване. Виждаме го като начин да внесем много повече щастие и удовлетворение в живота си. Решението е добре пресметнато, движено от личен интерес, и трябва да знаем това, ако сме решени да пристъпим към промяна. Безполезна са опити да се променим само защото считаме, че това се очаква от нас. Правим го, защото виждаме огромна стойност в това, и точка.

Превръщаме се в мъдрия търговец, правим размяна, но с положителност се питаме какво купуваме и продаваме всъщност? Продаваме стари убеждения, непрактични модели, дребнавост и всичко, което възпрепятства развитието ни и ни разделя от цялото. Вече освободили се от тях, си купуваме пробуждане, космическо съзнание и нов живот. Заменяме стария с нов, и правим това, защото вселената ни поощрява да го сторим, предлагайки ни съкровища в замяна.

Доген, Дзен-учител от тринадесети век, описва този процес като „напускане на дома“.²¹ Не става въпрос за физическо напускане на мястото, което обитаваме, на семейството или работата ни, а по-скоро на самите себе си. Изоставяме старите неработещи начини, за да предприемем пътуване към истинското си Аз. Доген определя това като напускане на дома, което е същото като да се посветим на пробуждане. Решението да го сторим предопределя целия ни живот тепърва. Предприемайки това, играем космическата игра на най-високо ниво.

Кабалистическата космология гласи, че когато вселената била създадена, в самото начало Божественият план бил разпределен на множество части, по една от които била дадена на всяка душа.²² Някоя отделна същност не знае какво съдържа целият Божествен план, нито ще разбере, но е длъжна да разкрие своята част от плана и да я реализира във времето и пространството.

Съвременната ни култура е пренебрегнала силно душата, което не е учудващо предвид това как ни програмират медиите, които непрестанно „отстояват“ ценностите на консюмеризма, и ни провокират да купуваме и трупаме все повече и повече. Често, подлъгани, биваме доволни известно време. Но трупането на вещи никога не би могло да ни удовлетвори трайно. Винаги ще сме неспокойни, ще жадуваме за нещо истинско и автентично, ще търсим удовлетворение. Докато не пробудим душата си, вечно ще чувстваме някаква липса, без значение какво се случва с нас. Можем да опитаме да потиснем това усещане чрез материални блага, любовни връзки, секс, наркотици, пари, приключения, но те никога не ще заместят душата. Подобни решения са временни, а дълбокото неудовлетворение продължава да тегне, защото друг е повикът на душата, и тя търси нещо по-съкровено.

Умът ни помага по пътя към трансформация, която и той се мъчи да проумее. С напускане на дома пътят се разкрива пред нас и ние го следваме – стъпка по стъпка, ден след ден. Процесът изисква да му отдадем нужното време. Трябва да сме търпеливи, защото няма да вникнем във всичко или да се пробудим отведнъж. Подпомагаме ума да вникне в космическите истини – нелесни за разбиране. Колкото по-добре ги проумява обаче, толкова по-близка става връзката му с душата. Чувстваме

признателност за всяко едно, колкото и просто, осъзнаване. На този етап не се опитваме да извисяваме ума; просто го използваме, за да достигнем още по-големи висоти. Добре трениран е и действа вместо нас. Изкачваме планините на съзнанието стъпка по стъпка, скачаме пъргаво от камък на камък, през езера и разломи; понякога губим посока, но продължаваме да се катерим, все по-нагоре и по-нагоре, и така покоряваме недостижими преди висоти. Когато настъпи моментът, старият ум се оттегля – отронва се като узрял плод, и ние откриваме нещо ново и неповторимо.

Будистите наричат този нов стадий на съзнанието „отпадане на ума и тялото“²³. Това е само метафора, разбира се, защото продължаваме да имаме тяло и ум. Но умът вече не е ограничен с мисли само за себе си – превръща се в безбрежен океан, а тялото ни става целият свят. Християнският мистик от четиринадесети век Майстер Екхарт определя този преход с думите *„Целият свят е моята душа“*.²⁴

Това е пътят, по който квантовият воин се превръща в човешко същество. Десетте хиляди неща са ни пробудили. Вече неподдаващи се на дребнавости и въздействия на своята сянка, пробудили четирите си енергийни части, можем да отидем на пазара с помагащи ръце. Където отсъства хармония, ние я внасяме: за тъгата носим радост, за болката – утеха, за отчаянието – надежда. Ста-

рият начин на живот и обичаят да правим всичко само за себе си се оттеглят, за да се прояви нещо ново и велико в нас. Започваме да живеем в ума на Буда и съзнанието на Христос – в космическо съзнание, – и то става наш дом. Космическата игра е разгърната изцяло. Въпреки че ще има други игри (винаги има още игри), тази е вече завършена. Пробудили сме се. В отдаването си сме осъзнали, че ние сме всичко. А това действително е драгоценен бисер.

На този етап от пътуването ни митологията на воина си отива. Достигнали сме брега на своето осъзнаване и превозно средство вече не ни е нужно. Защо са ни карти, модели и учения? Ето защо на финалния етап от просветлението е написано *„Той върви по собствения си път, без потребност да следва стъпките на предишни мъдреци“*²⁵. Не е нужно да подражаваме другиму. Сега сме нещо напълно уникално, невиждано преди в космоса, и точно такъв е замисълът на вселената. Божествената искра, кодирана в нас от самото начало, е вече разпалена в света. Тяло, душа, ум и целият свят са слети в едно.

Вече осъзнали пълния потенциал на тази пътека, време е да си зададем основополагащ въпрос. Наясно ли съм всъщност какво точно правя? Пътуваме през времето, плетем мрежата, запечатваме в подсъзнанието, подбираме убеждения, разкриваме своята сянка, ко-

лективното неосъзнато, създаваме нови модели на реалността, пробуждаме душата, превръщаме се в квантови воители... Всичко изглежда така невероятно, че е време да се запитаме дали не живеем в измислен свят, следвайки този път. Краткият и еднозначен отговор е „Не“. Но за наша радост, разполагаме с метод да проверим дали това е така. Просто се вглеждаме в живота си и се питаме „Как върви той?“ Успявам ли в задачите, които си поставям? Как се развива личният живот? Наред ли са отношенията със съпруга/съпругата ми, семейство и приятели? По-щастлив ли съм, по-спокоен ли съм от преди да започна тази практика? По-съпричастен към околните и разбирам ли ги по-добре? Отговорите на тези въпроси ни казват много и трябва да се доверим. Можем ли да се отдадем на радост и щастие при обикновени ежедневни неща, като гледка на луната или деца, играещи навън? Помагаме ли на другите? Винаги можем да се доверим на магическото огледало на живота относно това как се справяме.

С практикуване на квантова сила ще започнем да долавяме позитивни промени в живота, при взаимоотношения с околните; те пък ще доловят новото и по-доброто в нас. Пътят на воина носи облаги както на нас, така и на всички други. Ако резултат няма или напредъкът е незначителен, значи трябва да спрем и проверим какво точно правим. Възможно е да сме поели погреш-

но разклонение и трябва да потърсим вярната посока. Така или иначе, всички пътища водят към живота. Дове-
рjаваме се на насоките, които ни дава той. Така със сигур-
ност ще избегнем заблудите.

Намирам за важно да споделя с вас и това, че повече-
то шамани, мистици и учители, които познавам, и с кои-
то съм учил и съм се сприятелявал през последните по-
вече от четиридесет години, са най-обикновени човеш-
ки същества. В даден момент те могат да бъдат мистери-
озни, и неосъзнати в друг. Просто хора, като вас и мен.
Имат отговорности и грижи за семействата си, борят се
със своите тъмни страни, допускат грешки – като всеки
жив човек. Споделям това с вас, защото е важно да не
считате пътя на квантовия воин за идеалистична кон-
цепция в сила само за някой от нас. Пътят е достъпен за
всеки, който чувства повик и е готов за приключението.

Вероятно най-ценна информация, която някога съм
получавал е тази, предоставена ми от лечителя Чипева
– Слънчевата мечка²⁶, – един слънчев следобед, когато
щяхме да участваме в празнична церемония. Казаното
от него не беше изразено по кой знае колко импозантен
начин, така че Чипева едва ли си е давал сметка колко
силно ме впечатли тогава:

*„Лечителят е толкова добър, колкото сам вярва в
това, което прави. Ни повече, ни по-малко. Всеки от*

нас има собствена чанта с фокуси, работещи за него. Няма и двама еднакви между тях. Всеки намира собствена пътека и изживява своята истина такава, каквато е тя за него.“

С тези най-обикновени думи Слънчевата мечка ми разкри нещо изключително важно. В словата му нямаше и помен от превземка или опит да изтъкне своята извисеност. Беше най-обикновен човек, който вярваше в себе си и своята „CHANTA С ФОКУСИ“. Човек като всеки друг.

Избор на думи в понятието „CHANTA С ФОКУСИ“ е чудесен, защото едновременно представя загадъчното и го опростява. Освобождава ни от това, което понякога наричам „зловоние на духовността“ – претенции и духовно високомерие, които понякога обземат търсещите просветление и учителите с напредъка им в разбулване на загадките. Всеки от нас има своя „ТОРБА С ФОКУСИ“, независимо дали я нарича така, и „ТАКА СЕ СЛУЧВАТ НЕЩАТА“. Квантовите воители, шамани, мистици, будистки монаси, успешни предприемачи, гениални хора на изкуството, работещи майки – всички имаме свои торби с фокуси, които ни помагат в живота. Да бъдеш квантов воин означава да имаш торба с фокуси – нищо повече или по-малко. Всеки от нас избира собствени средства, за да напредва по своя път. Ставаме или правим това, което желаем. Имаме свободна воля да избираме своите убеждения, да си поставяме цели, да проектираме своя жи-

вот. Можем да следваме утъпкани маршрути или да проправим свой собствен път. Всичко съществува пред нас като възможност.

БЕЛЕЖКИ

¹ Майа в хиндуизма се свързва с идеята за „илюзия“. Майа също така е основно божество, което изобразява и съхраняваната илюзия и мечта за дуалност във вселена на явления – феноменална вселена.

² Евангелие на Йоан 14:12. Да вярваш в Иисус означава да живееш според неговото учение, което както вече отбелязах, съответства напълно на възможностите, представени от квантовата теория. Вероятно някои ще възразят на това заявявайки, че само онези, които са религиозни и следват християнската вяра, могат да преживеят подобни неща. Аз обаче чувствам, че Иисус насърчава всички нас да следваме живота му като образец и да изразим своите божествени дарования. Ние сме подканени да повярваме в учението му, а животът на Иисус служи като пример на възможното за всички нас. Основна идея в този цитат, която го прави така смайващ, е това че Иисус ни казва, че сме способни да вършим „по-големи“ дела от самия него, ако следваме този метод. По-големи дела! Както християни, така и нехристияни е редно да осмислят тези думи и решат дали ще приемат или ще отхвърлят учението. Ако решим да го приемем, осъзнаванията за това, което сме призвани да бъдем, стават смайващи. ([обратно](#))

³ Евангелие на Йоан, 10:30.

⁴ Евангелие на Матей, 5:48.

⁵ Някои изследователи изказват предположение, че Хермес Трисмегист е комбинация от гръцкия бог Хермес и египетския бог Тот, които са богове на писмеността и магията.

⁶ Clement Salaman, Dorine van Oyen, Willim D. Wharton, Jean-Pierre Mahé, *The Way of Hermes*. (Rochester: Inner Traditions, 2000), 57-58.

⁷ Исаак Лурия (1534-1573) е равин и еврейски мистик, считан за родоначалник на съвременното кабалистично учение. Той дава революционно нови обяснения за кабалистичната мисъл.

⁸ „Зохар“ е основният труд в литературата на Кабала, който съдържа дискусии за природата на Бог и душите ни, както и за произхода и структурата на вселената.

⁹ Kaplan 203.

¹⁰ Jeffrey M. Schwartz and Sharon Begley. *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York: HarperCollins, 2002)

¹¹ Gerhard Dorn, *The Speculative Philosophy*, trans. by Paul Ferguson (Glasgow: Adam McLean publisher, 1979).

¹² Dion Fortune, *The Mythical Qabalah* (Maine: Samuel Weiser, 1993), 188.

¹³ *The Essential Rumi*, New Expanded Edition, trans. by Coleman Barks (New York: Harper Collins, 1995).

¹⁴ Оригиначните рисунки и съответните коментари се приписват на Куо-ан Шин-Йан (Какуан Шиен), китайски Дзен учител от XII век.

¹⁵ Karleau 323.

¹⁶ Пак там.

¹⁷ Евангелие на Матей, 23:11.

¹⁸ Евангелие на Матей, 25:35-45.

¹⁹ Евангелие на Матей, 22:39.

²⁰ Евангелие на Матей, 13:44-46.

²¹ Cook 45.

²² Knight.

²³ Cook 6.

²⁴ Matthew Fox, *The Coming of the Cosmic Christ* (San Francisco: HarperCollins, 1983).

²⁵ Karleau 323.

²⁶ Слънчевата мечка бе учител и пророк, главен лечител в племето на Мечките.

13

ЕВОЛЮЦИЯ НА СЪЗНАНИЕТО

*Преминаваме
от несъзнателна еволюция
чрез естествен подбор
към съзнателна еволюция чрез избор.*

Барбара Маркс-Хубард

Когато бъдещите историци описват еволюцията на човешкия вид през двадесет и първи век, възможно е този век да бъде разглеждан като най-прекрасен за човечеството, – време на Великото пробуждане, в което космическото съзнание обгръща земята, преобразявайки всичко. Това ще се случи, ако достатъчно от нас направят верен избор и поддържат вярна нагласа.

Общата представа, която всички храним за бъдещето, е това, което всъщност създава бъдещето. Поради тази причина, вярата ни в едно прекрасно „утре“ се превръща в наша социална и духовна отговорност. Имаме нужда от представи, коренно различни от заливащите ни песимистични финансови, социални и глобални сценарии, които медиите бълват. Подобни неработещи модели изплитат мрежата и генерират енергийни полета, което привлича именно резултатите, от които се боим. Ако общо верую на нашия вид е безнадеждността, то те-

зи мощни послания си проправят път към колективното неосъзнато, а за съжаление милиони от нас впитат точно такива представи, без дори да си дават сметка какво правят. Всеки един от нас би могъл да поеме отговорност за промяна на енергията в друга посока. Вече не може да претендира, че мислите и действията му нямат значение – ако действително мислим така, значи не сме воини. Нека всеки от нас поеме своята отговорност да впила в мрежата ежедневно квантовите възможности на нашия вид. Ако желаем да помогнем на света, можем да вплетем в мрежата нашите любов, изобретателност, емпатия, радост, щедрост... всички добри възможни представи. Нека изберем да вярваме в своето славно бъдеще, защото всеки може да стори това чрез своя избор.

Винаги има вероятност освен привидно безкрайни ежедневни предизвикателства и кризи, с които се сблъскваме, край нас да се случи и нещо действително велико – ражда се космическото съзнание на нашия вид. С пробуждането, което ни носи космическата игра, пред нас се разкриват нови представи и възможности. Започнем ли да търсим истински, осъзнаваме себе си като нещо повече от съпрузи, родители, адвокати, шофьори на такси, синове и дъщери. Изведнъж разбираме, че сме свещени потомци на човешкия род, направляващи съзнанието; тъкачи на модели, надарени с всякакви

възможности. Всемогъщото съзнание, сътворило вселената и съществувало във всеки един момент от нейната поява насам, се влива в нас и изпраща зов към скритите наши таланти, сочейки ни предопределения за нас път. Нашето собствено съзнание, подхранвано от космическия източник, се обновява. Протича метаморфоза; трябва само да се да се отпуснем и доверим на процеса, позволявайки му да ни отведе там, където ни е отредено.

Човешката раса е гениален вид с безгранични възможности. Въпреки че историята ни е наситена с войни, алчност и несправедливости, тя е изпълнена също така и със съчувствие, щедрост и величие. Пътували сме в пространството и сме надникнали дълбоко в микро-света на субатомната енергия. Трансплантирали сме органи от един човек на друг, изцелили сме много болести. Изобретили сме печатарската машина, Интернет, създали сме великолепни художествени и литературни творби. Нашият вид има паметна история на новаторство, изобретателство и доброто като цяло. Всичко това се вплита накуп в колективното неосъзнато, призовавайки всички нас към повече и по-въздигнати дела.

Кодът на еволюцията на съзнанието, останал скрит толкова дълго време, сега се пробужда в нас, призовавайки талантите ни и доброто в нас. Мозъците ни биват неврологично препрограмирани с космически кодове, предназначени да разпознават сигнали от нас и нашата

среда, както и от бъдещето. Ако моето предположение е вярно, сигнали вече са активирали тези скрити кодове, водещи до еволюционна промяна, тласкаща ни ежедневно към все още неизследвана територия. Всичко това се случва, докато отглеждаме децата си, подсигуряваме съществуването си и преследваме щастлив, смислен живот. Промените настъпват незабелязано, но дори и този факт е предречен.

В библията е споменато Второ пришествие, което от строго фундаменталистка гледна точка означава Второ пришествие на човек на име Иисус Христос. От друга страна, все повече теолози¹ считат, че Второто пришествие не е на човека Иисус, а на Христовото съзнание – духовна същност, която ще дойде „като крадец в нощта“². Значението на тази аналогия е ясно. Ще се случи без дори да забележим, точно както става сега. Нека не се заблуждаваме, следващият революционен скок на планетата е скок в съзнанието, който се случва пред очите ни.

Новото мислене проправя пътя си в колективното несъзнато; старателно заплита енергийните полета, дори докато четете тези редове. Вълната на промяната ни застига и в нея участие вземат по-големи сили от тези, които можем да си представим изобщо.

Никой от нас не знае все още ролята, която сме призвани да изиграем. Съдбата ни бродира загадъчни гоб-

лени. Когато се върнал от Луната с космическата совалка, астронавтът от Аполо 14 Едгар Мичъл споделил за свое „мистериозно преживяване“. Когато приближавали планетата, у него се появило странно вътрешно убеждение. Интуитивно знаел, че красивата синя планета, към която се завръщал, била част от по-голяма, хармонична жива система, която по-късно нарекъл „вселена на съзнанието“. Като инженер и учен, капитан Мичъл се чувствал най-добре в света на рационалното. Никога преди не бил преживявал нещо подобно, и това преживяване, заедно с придружаващото го разбиране, драстично променило неговия светоглед. Изведнъж осъзнал, че въпреки огромните технологични постижения в науката, тепърва започваме да изследваме най-дълбоката загадка на вселената – тази на самото съзнание. Мичъл се убедил, че неизследваната територия на човешкия ум е *„следващият предел, който ще бъде изследван, съдържащ възможности, които трудно бихме могли да си представим“*.³

Мичъл тогава дори не предположил, че това негово преживяване ще доведе до основаване на Института за абстрактни науки и до това да посвети живота си на изучаване на съзнанието. Често не осъзнаваме огромното влияние, което отделни събития оказват върху нас. Не след дълго, ако се обърнем назад, можем да доловим значимостта на тези случаи върху живота ни. Аз самият

нямах никаква представа, когато построих колиба в планината преди четиридесет години, че ще посветя живота си на съзнанието.

Всеки от нас носи в себе си уникална частица от космическия код; мъничко късче, което не прилича на нищо друго, създадено някога, а това е чудо и загадка на човешкия род – всеки един от нас е призван да изрази своята уникалност. Вселената раздава щедро семена на дарби, таланти и съдбини сред човешкия род, знаейки че някои ще попаднат на плодородна почва, а други – върху камък. Не всички заложи ще бъдат открити и изявени, но така са замислени нещата. Дори да бъдат открити и изразени, не всички заложи ще покълнат и узреят. Това чий зов чуваме зависи от нашата дарба, а нашата съдба е само наша и трябва сами да я изживеем докрай. Художникът и хореограф Марта Греъм говори за това по следния начин: *“Виталност, жизнена сила, енергия, поток, който чрез вас се превръща в действие. И понеже сте уникални, вашето изразяване е също уникално. А ако го прекъснете, то никога не ще се прояви в друга среда и ще бъде изгубено.”*⁴

Много съдби и дарби, замислени да подпомогнат и обогатят човечеството, са били погубени от тези, които са мислили, че нямат какво да предложат, съмнявали са се в себе си или са имали по-важни приоритети, и нашият свят страда от тази загуба. Всеки от нас е нужно да

приеме като свещено задължение това да открие и сподели своите дарби, своето късче от съдбата, без значение колко просто или велико си мисли, че е то. А как можем да знаем дали заложибите ни са нищожни или велики, ако не почнем да ги изразяваме и видим докъде ни водят? Няма как да имаме представа накъде може да ни отведе съдбата...

ТЕОРЕМА ЗА ЕДНА ДЕСЕТА ОТ ПРОЦЕНТА

Мощният лазерен лъч функционира чрез създаване на кохерентност между светлинни вълни. Светлината е съставена от милиони пакети светлинни вълни, всяка от които вибрира с честота, малко по-различна от тази на вълната до нея. Ако успеем да накараме дори само една десета от един процент (т.е. 1000 от 1 000 000) на тези светлинни вълни да вибрират на една честота, всички останали автоматично се изменят, съгласуват се и започват да вибрират еднакво: създавайки мощен лъч.

Причината, поради която споделям това, е, че е напълно възможно да има квантов трик, свързан със съзнанието, при който да е в сила същата пропорция. Ако това е вярно, от космическа еволюционна гледна точка, всеки от нас се брои за хиляда. Което вдъхва надежда. Би било плашещо, ако сме си мислили, че цялото човечество или поне повечето от хората е нужно да мислят и

действат по новите начини, преди да доловим съществена промяна в съзнанието. Но ако, както при лазерния лъч, е необходим някакъв минимум от хора, които да предизвикат отключване на космическото съзнание, тогава става далеч по-приемливо, че това може да се случи и настъпи бързо, дори в нашето ежедневие. Ако една десета от един процент е всъщност магическа пропорция, при биологичен вид от близо седем милиарда би било необходимо седем милиарда от нас да се пробудят, за да отключат събитието. А това е напълно изпълнимо. За да стимулираме възникването на космическо съзнание, имаме нужда само един на всеки хиляда души да се вдъхнови от тази представа, да поеме по пътеката на квантовия воин или подобна друга дисциплина.

Тази промяна ще се случи, ако достатъчно от нас поярват, че личното пробуждане на всеки е от значение, и действаме по съответен начин. Индивидуално, един по един, е нужно да развенчаем убеждението, че няма значение какво вършим. Нашите дела са от огромно значение. Един след друг заемаме мястото си и вплитаме в мрежата нашите представи и действия. Ако мислим, че няма значение дали допринасяме или не, това убеждения ще ни възпрепятства да действаме.

В по-голяма или по-малка степен това е нещото, което се случва със света ни днес. Твърде много от нас мис-

лят, че след като са само един човек, няма значение как мислим или действаме, но с квантовото разбиране вече си даваме сметка, че нещата стоят другояче. Не само има нужда да вземем участие и да действаме, но и да сторим това по революционен начин. Една десета от един процент от нас е нужно да чуят повика и да поемат по квантовия път, за да пробудят космическото съзнание на човешкия род. Кой биха могли да бъдат тези хора? Мисля, че това сме ти и аз.

Това, което прави тази представа толкова завладяваща и вероятна, е, че няма нужда всеки да се отзове, за да се случи нещо изключително на планетата. Нужни са само една десета от процента. Не е необходимо да сме нобелови лауреати, милионери, велики творци, прорицатели или дори, в тази връзка, да можем да предложим нещо изключително. Нужно е само да бъдем себе си. Всеки от нас е призован, така че се вслушваме вътре в себе си и действаме според това, което ни се разкрива. Действаме по начин, който ни се струва целесъобразен.

Аз вярвам, че този еволюционен скок в съзнанието предстои (в следващите няколко поколения), отчасти заради кризите, през които преминава светът днес. Промени в климата, пренаселване, бедност, нов болести, ядрено оръжие – списъкът на катаклизмите, които срещаме, е почти безкраен. Дори да изглежда алогично обаче, тези настоящи кризи са предвестници на надеж-

дата, защото кризата винаги предхожда промяната. Днешните катаклизми, различни от всичко, което светът е виждал преди, определено могат да са еволюционни будители, които да активират препрограмираните кодове в нас и да пробудят космическия потенциал, от който се нуждаем сега. Може би случващото се днес е едно Дарвиново оцеляване на видовете, което тоз път протича в съзнанието. Възможно е нашите вътрешни космически програми, почувствали тази вибрация, да отговорят по начина, по който са били програмирани да го сторят, издигайки ни на друго ниво на съзнанието, при което изведнъж почваме да преживяваме всичко по различен начин.

МЕМОВЕ

Мемовете са базови идеи, които организират мислите ни и придават смисъл на индивидуалните ни действия. Както невроните построяват в мозъка невронни вериги, така мемовете строят култури и създават общи представи. Авторът Хауърд Блум тълкува това по следния начин: *“Мемът е саморепликираща се група идеи. Благодарение на редица биологични трикове, тези представи се превръщат в лепилото, което крепи цивилизацията, давайки на всяка отделна култура нейна собствена форма”*⁵

Мемът преминава от един човек до друг, пътува от група към група, подобно на разпространение на вирус, и в крайна сметка достига до всички. Всяка култура се нуждае от представи, които да ѝ вдъхнат смисъл и цел. Когато една култура няма главна насока, тя губи пътя въобще. В много отношения това се е случило с нас днес. Съвременните наши мемове – конкумеризъм, егоцентризъм, забогатяване на всяка цена, независимо от начина и т.н. – имат съмнителни достойнства, а и ние сме ги наследили от културата си, и те живеят в нас като заложен вибрационен стимул.

Обичайно всеки от нас приема общоприетите културни гледни точки без дори да се замисли за тях или да забележи откъде са се появили те. Досега мемовете се проявяват повече или по-малко несъзнателно, направлявайки действията ни по характерен начин. Това, че вече се пробуждаме обаче, ни дава шанс да видим и разберем себе си различно. Сега, със своето квантово разбиране, можем да приемем и пристъпим към избора да запечатим революционни жизнеутвърждаващи мемове, които да създадат едно позитивно бъдеще за всички ни.

Мемът на еволюцията на съзнанието е именно такъв мем. Мемът, че всеки от нас се брои за хиляда други пък, е друг мем. Всички те могат да се разпространят много бързо при състоянието на еволюиращото ни

съзнание, да не говорим за съвършенството на днешните комуникационни системи. В нашия забързан век на мигновена свързаност идеите могат да се разпространяват със светкавична скорост. Популярно видео в YouTube може да достигне милиони за ден, петдесет или сто милиона за седмица. Facebook, Twitter – тези нови среди ни дават техническа база да разпространим нови мемове по невиджан досега начин. Не е никак случайно това, че съзнанието и технологиите се развиват заедно. Тук присъства вълна, която твърде много напомня другата, за да я игнорираме. Интернет е технологичен еквивалент на енергийната мрежа. Системи, при които имаме незабавна свързаност и достъп до цялата информация, при което всеки се „включва“ към цялото. Това, че както технологията, така и съзнанието еволюират със светкавична скорост по едно и също време в нашата история, е най-малкото интересно съвпадение. Не бихте се заблудили, ако предположите, че има някаква синхронизираност във всичко това.

Може би това е начинът, по който всичко винаги е било замислено да бъде. Американският физик Беатрис Бруто изказва следното становище: *„Мисля, че е нужно да виждаме в технологиите нещо свещено... като витален прогресиращ предел на симбиотичния космос“*⁶. Дали това означава, че вселената се развива точно така, както е необходимо?

Еволюционистът Барбара-Маркс Хубард мисли точно така. Вярва силно в силата на избора и е прекарала по-голямата част от живота си, посвещавайки го на човешкия потенциал, изучавайки важността на това всеки от нас да поема отговорност за собствените убеждения. Обяснява своята представа по следния начин:

„Усилието да създадем и развием мемове е равносилно на това да нахраним гладните, да изцелим болните, да спрем насилието и да освободим света от отровните токсини. Най-прекият път към нашето оцеляване и прогрес е да развием и свържем идейна система, водеща ни към етическа еволюция. В миналото мемовите са се появявали несъзнателно и са насочвали действията ни, често без дори да осъзнаваме. Но сега сме отговорни не само за действията си, но и за своите убеждения. Здравият разум ни шепне, че оценяваме убежденията си според това как те ни влияят. Ако ставаме по-любящи, изобретателни и мъдри, значи те са добри. Ако ни правят зли, завистливи, отчаяни и нещастни, няма как да са добри и трябва да ги изчистим от съзнанието си. Нужно е да бъдем отговорни за това, в което вярваме“

Ето какво правим ние. Вплитаме в мрежа свои представи и убеждения, градим модел на своята реалност, отговарящ на всичко добро и достойно. Извайваме себе си със съзнание за благо на нашия вид. Ако един на

хиляда избере тази посока и действия подобаващо, ще съумеем да променим света.

Настоящата еволюция на съзнанието ражда еволюционни творци във всяка култура – творци, пишещи история по хиляди начини. Най-често именно творци, мистици и прорицатели съумяват да почувстват първи всички промени, да създадат вдъхновяващи представи, които ни подтикват към действие. Когато тези идеи намерят отзвук в масови медии (от типа на високо бюджетни филми) ще знаем, че са станали и част от колективното неосъзнато, и скоро ще достигнат до всеки от нас. Това е вълнуващото на нашето време. Вдъхновяващи филми, музика, книги и постановки въздигат представата на човечеството, помагат ни да видим себе си по нов начин във великото и вълнуващо време, в което живеем – време на Велико пробуждане, в което нашият вид еволюира до космическо съзнание.

Лека полека мемовите на еволюцията на съзнанието и това, че всеки от нас се брои за хиляда, ще се разпрострат и наберат такава инерция, че милиони от нас ще почувстват истинността на тази представа, и ще започнем да мислим и действаме по начини, които ни изненадват. Еволюционните сили работят, призовават ни, и мнозина от нас усещат това и предприемат действия, всеки по свой собствен начин. Поради това и надеждата за бъдещето е толкова силна.

Промените ще са малки, почти незабележими първоначално, но с усилване на прилива, много от нас ще го почувстват също и ще бъдат вдъхновени да действат. Човешкият вид е програмиран за тази възможност и ни очакват много изненади, стига веднъж да преминем критичния минимум. Когато седем милиона от нас започнат да действат по квантов начин, ще вплетем в мрежата представи, които тепърва не могат да бъдат подлагани на съмнение.

Поради това квантовите воители са призвани да действат. Имаме представа какво е възможно и сме готови да живеем с него и за него. Физиците имат познание и разбиране за устройството на вселената, но воинът взема и изживява това знание. Активно „изживяване на тези истини“ е това, което разграничава воина от други практики. Важно е да отбележим това, защото то също така идентифицира разликата между пътищата на мистика и на воина. Мистикът може и да възприема вселената различно от представите на Нютон и чувства свързаността си с нея, но той рядко действа активно с цел да спомогне някакви промени. Удовлетворен е от това само да влияе на отсрещните с вибрацията на това, което е – нещо наистина необходимо и значимо. Квантовият воин обаче не само отразява в мрежата собствената си вибрация, но и допринася още повече, фокусирайки своите воля и въображение по начини, които най-извисеното му приз-

вание извиква. Да бъде квантов воин е нова дисциплина в днешния свят. Това е път със свои методи, които ни помагат да се превърнем в завършено човешко същество, подпомагащо човечеството в космическото осъзнаване. Това също е наше призвание, наред с мисия да се пробудим и реализираме своя потенциал, отдавайки най-доброто, на което сме способни.

КАКВО Е ВЪЗМОЖНО

Нуждаем се от това да имаме революционни мисли: съждения толкова образни и вдъхновяващи, че да преодоляват ограниченията на нашето неверие и да ни шокират със своята дързост и образност. Това е единственият начин да променим себе си и света. Нобеловият лауреат Мухамад Юнус обрисова подобен сценарий пред нас във Ванкувър – представа, която изглеждаше невъзможно да бъде измислена. Може би знаете, че Юнус е спечелил Нобелова награда с откриване на първата програма за отпускане малки заеми на бедните, при която заеми от няколко стотин долара или по-малко се дават на най-бедни сред бедните, за да могат да започнат малък бизнес. Ако си отчаян, нямаш нищо и живееш ден за ден, тогава вземането на заем, за да си купиш магаре или шевна машина може да значи изключително много за теб. Програмата има впечатляващ успех, като отрано

подпомага стотици хиляди хора в цял свят. Постигнението е изключително, но това, което истински ме вдъхнови, бяха думите на Юнус: *„Един ден, когато вече няма да има бедност на земята, ще построят музей, за да показват на идните поколения какво е била бедността, и тези бъдещи поколения ще са ужасени от това как хората са позволили нещо подобно да се случи“*⁸

Не премахването на бедността бе толкова впечатляващо за мен, тъй като лично аз мога да си представя случването на това. Показателно беше, че ще се построят музеи, за да се демонстрира що е бедност на идните поколения. А те ще бъдат ужасени от това, че хората в миналото (аз и вие) сме допуснали това да се случи – ето кое ме разтърси всъщност. Нещо в мен се преобърна и осъзнах това. Видях бъдещите музеи, показващи условията на бедност, как бъдещите поколения ще реагират с ужас, и усетих, че това е напълно възможно да се случи. А щом това е възможно, тогава нося социална отговорност да спомогна това да се случи, като избира да повярвам в него и го вплета в мрежата. Всеки от нас носи социална отговорност да избира представите, които вдъхновяват и правят по-силен нашия вид. Нужно е да има минимален брой от нас, които да мислят по такъв начин, за да можем да го сторим.

Когато космическото съзнание се зароди, то ще промени не само нашия живот, но и цялото човечество, вся-

ка сфера на живота, който познаваме. Ще протече и еволюция на религията. Духовни водачи от всички религии и учения ще се обединят и намерят допирни точки, чрез което да спомагат духовните потребности на хората. Каквито и да са религиозните ви убеждения или предпочитания към момента, те със сигурност ще прераснат в нещо по-голямо, по-дълбоко, ново и жизнено; нещо неизживяно на тази планета досега. Великите религии и учения, обслужвали човечеството с хилядолетия, няма да бъдат захвърлени при тази нова религиозна промяна, а по-скоро съживени в истинската си същност. Защото промяната в съзнанието ни ще отхвърли установените догми, и духът на онова, което е в основата на всички религии – единството на всички нас – ще излезе на преден план.

Така ще стане и с медицина, бизнес, политика – всички сфери ще претърпят промяна. Какви шеметни трансформации ще настъпят при всичко тава ли? Смея да заявя, че те няма да имат нищо общо с начина, по който изглеждат днес. Представете си радикалните промени, които ще настъпят, когато настъпи еволюция на съзнанието, и възприемем единството си като нещо така естествено, че да се делим на бедни и богати ще бъде абсурдно като това да си отрежем ръце или крака. Представете си какво би било да сме напътствани, подкрепяни и вдъхновявани от най-прозорливите и находчиви във

всяка област на човешката дейност. Най-находчивите и надарени сега се занимават главно с натрупване на богатства и власт, а и кой би могъл да ги вини – това са атрактивни и значими награди в играта на монопол. Но представете си, че тези хора и други със сходни или още по-големи възможности открият космическата игра, и почувстват дълбок вътрешен призив да направят света по-добро място, не защото мислят, че така трябва, а защото това е най-очевидното нещо, което може да бъде сторено. Изведнъж осъзнават, че няма по-привлекателно място за тях, и се залавят за това с вяра и страст. Представете си как милиони от най-находчивите и изобретателни личности използват идеите, богатството и таланта си по креативен начин, помагаш на хора в неравностойно положение, бедни и възрастни, на млади и обещаващи хора. Представете си как работят за висши каузи, създават възможности непрестанно и успяват във всяко ново начинание. А те ще успеят, защото са най-умни и надарени членове на нашето общество. Представете си ги посветени на мисии за добруване на цялото човечество. Визуализирайте такъв свят. Може ли това да се случи? То предстои. Еволюцията ще стори това.

Когато мемовите на прогреса в съзнанието и това, че всеки от нас се брои за хиляда, се разпрострат, много от нас ще пристъпят към действие. А това може да помогне на един пристрастен към дрогата да спре да взема херо-

ин, защото вярва, че този негов акт оказва влияние върху хиляда други и си дава сметка как това може да промени нещата не само за него, но и за мнозина други. Това му дава вдъхновение и смелост, но освобождавайки себе си, той става във воин. Един корумпиран бизнесмен, вдъхновен от тази представа, или повлиян от свой сън, разкриващ тъмната страна, или нещо друго, може също да промени естеството на своята дейност. Внезапно усеща призвание и се чувства вдъхновен да стане част от своята общност, издигайки жилища за бездомни, предоставяйки помощи за хора в неравностойно положение, и разкривайки себе си по нов, коренно различен начин. Самотна майка – отчаяна, изплашена и останала без надежда, – също може да се вдъхнови от нашата идея, да намери сили в себе си и да стъпи на крака, а тази проява на доблест също плете мрежата и помага на други хора. Идеята се разпространява и много хора започват да действат по смислен начин, при което всеки един се брои за хиляда. Мемовете прерастват в модели на надежда и вдъхновение, и мнозина от нас ги възприемат, докато в крайна сметка критичният минимум бъде достигнат и промяна настъпи.

Възможно е космическото съзнание да ни помогне по този път или другояче, по все още никому неизвестен начин. Тук навлизаме в непознати води, но така или иначе водното течение е във възход, а потоците се носят

стремително напред. Няма закъде повече да отлагаме. Предоставена ни е възможност да участваме в нещо уникално. Космическото съзнание чука на вратата и някои от нас трябва да проявят смелост и отворят в отговор на отправения зов.

Всички велики революции от миналото са се случили, защото неколцина храбреци, обзети от идея за това какво е възможно, решават да действат. В началото наброяват малцина, но достигат критичен минимум, когато условията назреят. Различието този път е, че не става дума за обикновена революция – смяна на охраната, така да се каже, – а за метаморфоза на гъсеницата в пеперуда. Това е единствена по рода си еволюция на нашия вид, достигащ космическо съзнание. Неустоим призив, на който следва да отдадем цялото си внимание, и имаме нужда седем милиона да се включат в космическата игра, за да се случи нещо истинско. Великият Дзен учител Лунг-Я е написал следната прекрасна поема:

*Тези в миналото щом не са били
просветени, няма и да станат;
нужно е да го постигнеш в живота ти.
Будите, преди да стигнат Просветлението,
били са като теб сега.
Ако стигнеш Просветлението днес,*

*ще бъдеш като Будите преди.*⁹

Тази поема е вдъхновяваща. Тя не само ни казва, че е възможно да вървим по пътя на Буда, но и че всички Буди в миналото са били като нас – непостоянни, отлагащи просветлението, загрижени за материални удобства, обезпокоени от банални неща, неуверени в себе си. Насърчително е да знаем, че те също са се борили преди просветлението, че всъщност са „били като теб сега“. А след това се превърнали в Буди!

Иисус също ни насърчава да сторим това. Това, което според мен е най-разтърсващ цитат от Библията, е когато Иисус ни наставлява да бъдем като него. Вече видяхме това в предишната глава. В Евангелие на Йоан 14:12, Иисус споделя, че делата, които прави той, може да извърши всеки друг човек, и дори „по-големи от тях ще върши“.¹⁰

Този пасаж повече от всеки друг ме кара да вярвам, че Иисус е осъзнавал предстоящата еволюция на съзнанието. Мои приятели-християни понякога не допускат да изричам подобни думи, но така гласи Библията и не можем просто да го пренебрегнем, преструвайки се, че текстът не е там. Нужно е да приемем, че Иисус е знаел какво говори, и ако това е истина, на тази планета предстои да се случат изключителни неща.

Ако превъзмогнем мисълта, че всичко това е невъзможно, то изведнъж придобива смисъл. Вселената еволюира и се променя от Големия взрив насам, и сега се намираме в хиперенергийно време, в което скоро ще се случи нещо удивително. Вселената се разгръща в огромен космически план – отвъд сегашната ни способност да възприемем това, – и всеки от нас играе своя уникална роля в тази еволюция. Космическо съзнание се заражда сега в нашия вид и най-удивително е, че ако изиграем правилно картите си, овладеем космическата игра и се пробудим, можем дори да започнем да играем за цялата вечност. А подобен залог би си струвал.

БЕЛЕЖКИ

¹ Вероятно най-известен теолог, подкрепящ ясно тази теза, е Матю Фокс, в книгата си „Идването на космическия Христос“ (*The Coming of the Cosmic Christ*).

² Евангелие от Петър, 3:10.

³ Edgar Mitchell, *The Way of the Explorer* (Career Press 2008) and Institute of Noetic Sciences – <http://www.noetic.org>

⁴ Agnes De Mille, *Martha: The Life and Works of Martha Graham* (New York: Random House, 1991).

⁵ Howard Bloom, *The Lucifer Principle* (New York: Atlantic Monthly Press, 1997). Концепция три от пет основни концепции.

⁶ Barbara Mars Hubbard, *Conscious Evolution: Awakening the Power of Our Social Potential* (Novatto: New World Library, 1998), 59-60.

⁷ Hubbard, 83-84. Включително и лични разговори.

⁸ Лекция на Мухамад Юнус (Ванкувър: Център Чан, 14 март 2008).

⁹ Cook 113.

¹⁰ Вж. Глава 12, [бел. 2](#).

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

1. Bogley, Saron. *Train Your Mind Change Your Brain*. New York: Ballantine Books / Random House, 2007
2. Bohm, David. *On Creativity*. New York: Routledge, 1996.
3. Bohm, David. *Thought as a System*. New York: Routledge, 1992.
4. Callender, Creig and Ralph Edney. *Introducing Time*. UK: Icon Books, 2004.
5. Campbell, Joseph and Bill Moyers. *The Power of Myth*, New York: Doubleday, 1988.
6. Cook, Francis Dojun. *How to Raise an Ox*, Los Angeles: Canter Publications, 1979.
7. Doidge, Norman. *The Brain that Changes Itself*. New York: Penguin Group, 2007.
8. Feinstein, David and Stanley Krippner. *The Mythic Path: Discovering the Guiding Stories of Your Past – Creating a Vision for Your Future*. New York: G.P. Putnam's Sons, 1997.
9. Fortune, Dion. *The Mythical Qabalah*. Maine: Samuel Weiser Inc., 1993.
10. Fox, Matthew. *The Coming of the Cosmic Christ*. San Francisco: HarperCollins, 1983.
11. Greene, Brian. *The Elegant Universe*. New York: Vintage Books / Random House, 1999.
12. Hawking, Stephen and Leonard Mlodinov. *The Grand Design*. London: Bantam Press, 2010.

13. Hubbard, Barbara Marx. *Conscious Evolution: Awakening Our Social Potential*. California: New World Library, 1998.
14. Kaplan, Aryeh. *Meditation and Kabbalah*. Boston: Red Wheel / Weiser, 1982.
15. Kapleau, Phiilp. *The Three Pillars of Zen*. London: Rider & Co. Ltd., 1965.
16. Knight, Gareth. *A Practical Guide in Qabalistic Symbolism*. Mine: Samuel Weiber Publications, 1978.
17. Lazio, Ervin and Jude Currivan. *CocMos: A Co-creator's Guide to the Whole World*. New York: Hay House Inc., 2008.
18. Laszlo, Ervin. *Science and the Akashic Field*. Vermont: Inner Traditions, 2004.
19. Leonard, George. *Mastery: The Keys to Success and Long-Term Fulfillment*. New York: Penguin Group, 1992.
20. Lipton, Bruce. *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Metter and Miracles*. California: Elite Books, 2005.
21. Loori, John Daido. *Riding the Ox Home*. Boston: Shambhala Publications Inc., 1999.
22. McTaggart, Lynne. *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe*. UK: HarperCollins, 2001.
23. McTaggart, Lynne. *The International Experiment*. New York: Free Press / Simon & Schuster, 2007.
24. Pagels, Elaine. *The Gnostic Gospels*. New Yourk: Random House, 1979.

25. Pearce, Joseph Chilton. *Magical Child*. New York: Bantam Books, 1977.
26. Progoff, Ira. *Jung, Synchronicity, and Human Destiny*. New York: Dell Publishing, 1973.
27. Radin, Dean. *Entangled Mind: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality*. New York: Simon & Schuster, 2006.
28. Salman, Clement, Dorine van Oyen, William D. Wharton and Jean-Pierre Mahè, trans. *The Way of Hermer: New Translations of the Corpus Hermeticum and the Definitions of Hermes Trismegistus to Asclepius*. London: Gerald Duckworth & Co., 1999.
29. Schwartz, Jeffrey M. and Sharon Begley. *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*. New York: Harper Collins, 2002.
30. Sheldrke, Rupert. *Morphic Resonance*. Vermont: Inner Traditions, 1981.
31. Stapp, Henry P. *Mind, Matter and Quantum Mechanics*. New York: Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2004.
32. Talbot, Michael. *The Holographic Universe*. New York: HarperCollins, 1991.
33. Williams, Donald Lee. *Border Crossings*. Toronto: Inner City Books, 1981.
34. Wolinski, Stephen. *Quantum Consciousness: The Guide to Experiencing Quantum Psychology*. Connecticut: Bramble Books, 1993.

John Kehoe

QUANTUM WARRIOR

Copyright © 2011 by John Kehoe

Bulgarian translation rights arranged with
Zoethic Inc. and Fenix Design

All rights reserved

превод © Петя Тодорова и Емилия Стойчева

редакция © *ivomir*

коректор © Женья Николова

худ. оформление © *ivomir*

дизайн на корица © *ivomir*

Джон Кехоу

Квантовият воин

*Възможностите на Подсъзнанието
в квантовия свят*

Печат и подвързия – „Булгед“ ООД, София

Печатни коли 13

ISBN 978 – 954 – 8890 – 82 - 3

Издателство „Феникс Дизайн“

www.cogitalnost.com

48572 020000 048572



Ако това беше научнофантастичен роман щеше да е оправдано да го заклеимите като чиста измислица, но това не е роман, не е и научна фантастика. Една изумителна нова реалност се разкрива пред нас благодарение на най-блестящите научни умове. Това е фантастично откритие - може би най-голямата загадка в света се разплита пред очите ни и ще се намери обяснение на нашето място в цялата схема на тази постоянно развиваща се вселена. Вечният въпрос е: хората просто злополучна грешка на природата ли са, родени от квантовата супа без определена цел и смисъл, или са нещо много по-голямо с космическа предопределеност, която предстои да бъде разкрита? Много учени, както и обикновени хора, се вълнуват и водят разгорещени спорове по този въпрос, но както ще стане ясно, има нови, убедителни доказателства, които навеждат на мисълта, че нашето съществуване и същност крият много повече и надхвърлят и най-смелите ни представи. Парадоксално е, но докато философи и мистици са се опитвали в продължение на хиляди години да стигнат до целта и смисъла на живота, сега науката е тази, която ни помага да разберем кои сме и къде е мястото ни във вселената.

Щастливци сме, че живеем в двадесет и първи век, век на изключителни открития, тъй като това ни дава възможност да ги използваме по начин, за който предците ни не са и мечтали. Ако имаше методи, чрез които тази информация да бъде сортирана, използването ѝ на практика би довело до поразителни резултати. Буквално всичко е възможно, когато приемем тези теории и заживеем по квантов начин.

Джон Кехоу

Cogital



cogito, ergo sum - мисля, следователно съществувам

е - магазин:

www.cogitalnost.com

18,55 лв.

ALL RIGHTS RESERVED © cover design by ivanvtr



ISBN 978-954-8890-82-3