

Хърби Бренан

ОКУЛТНИЯТ ТИББЕТ

тайни магически практики
от Хималаите

Лук

**ХЪРБИ БРЕНАН
ОКУЛТНИЯТ ТИБЕТ
ТАЙНИ МАГИЧЕСКИ
ПРАКТИКИ ОТ ХИМАЛАИТЕ**

Превод: Юлиян Антонов

chitanka.info

Разположен високо в Хималаите върху обширното Тибетско плато, заобиколен от планински вериги, Тибет развива в изолация една от най-уникалните човешки култури. Още преди столетия тибетците се включили в експеримент, който си остава уникален в историята на нашата планета. Цяла една нация насочила развитието си навътре, към дълбините на духовното познание.

Студеният климат, разределеният въздух и географската отчужденост са спомогнали за появата на цели поколения, които по рождение са предразположени да възприемат онези нива на реалността, които остават скрити за останалите хора. Именно това обяснява тибетската преданост към религията, превърнала се в национална обсебеност.

Бренан разкрива пред нас един изумителен и загадъчен свят (до китайското нашествие през 1950 г. 25% от населението е в манастири, европейците, стъпили на тибетска земя, са едва шестима). Книгата отваря прозорец към една култура, основаваща се на принципа на реинкарнацията (прераждането), овладяла фините енергии на човешкото тяло, тайните на звука, сънуването, левитацията... Читателят се среща с адептите на тумо — специфична психична техника за повишаване на телесната температура — които са изсушавали с тялото си одеяло, накиснато в ледените води на планински поток. За да не звучи голословно, авторът търси и открива редица паралели на резултатите от тайните тибетски техники в съвременните научни постижения в западната култура.

Ирландският писател Хърби Бренан (род. 1940), подписващ се и като Дж. Х. Бренан, е добре известен с трудовете си върху модерната езотерика, както и с многобройните си романи и книги-игри. Смятан е за един от авторитетните познавачи (и практики!) в сферата на западната окултна традиция.

На Джаковците

ПРЕДГОВОР

Пхурба (понякога предавано и като *пхурпа*) е един артефакт от тибетската езотерична традиция. Строго погледнато, става дума за ритуална стреличка, която може да бъде оформена и като малък кинжал. Иначе си е магическо оръжие, служещо за „убиване“ (образно казано) на човешки или демонични създания. Повечето церемониални предмети, използвани в тибетския будизъм, вече могат лесно да се намерят и на Запад, но автентичната пхурба си остава рядкост. За първи път видях такава през 1998 г., което пък ме въвляче в едно доста интригуващо психично приключение.

Точно тогава бях в Британия и пътувах през Котуолд. Жена ми, която споделя моя интерес към Тибет, си спомни, че преди години прочела някъде, че в района действа една фирма, специализирала се в доставката на тибетски артикули. Решихме да проучим въпроса на място и попаднахме на истинска съкровищница.

Складът бе на две етажа, като първият бе натъпкан почти до тавана с килими и гоблени. На втория бе изложена великолепна колекция от произведения на тибетското изкуство. Имаше и познати неща като молитвените барабани, онези задвижвани с ръка дървени цилиндри, с чиято помощ тибетците „механизират“ самото молене. На външната им страна е гравирани мантрата *Ом мани падхе хум*, а във вътрешността се поставя малък хартиен свитък. Щом барабанът се завърти, тази мантра на състраданието и покоя се излъчва към цялата Вселена.^[1]

Видях и подобрена сбирка от камбанки и дорджета, с които впрочем западният пазар отдавна е зает. *Дордже* е една доста куриозна метална „джаджа“, срещаща се в различни размери и смътно напомняща миниатюрна гиричка (вж. илюстрацията на с. 87). Тя е атрибут на индуисткия бог Индра, а самото име *дордже* (санскр. *ваджра*) се превежда като „мълния“. По време на ритуалите се държи в дясната ръка, задължително в комплект с камбанка в лявата. Двете

заедно представят (и спомагат за) обmena на мъжката и женската енергия.

Дорджета, звънчета и молитвени барабани могат да бъдат видени буквално във всеки магазин за азиатски сувенири, но в тази експозиция скоро съзрях и далеч по-необичайни неща. От една греда висяха няколко *дамару*, чифт барабанчета, свързани помежду си и използвани в тибетската тантристика в комплект с тризъбеца *тричула*. В своя най-езотеричен вариант този своеобразен „тамтам“ се изработва от двете половинки на човешки череп, но тези специално — за голямо мое облекчение — се оказаха от най-обикновена щавена кожа, пристегнатата с ремъци. Към краищата на ремъците бяха прикрепени малки парченца от кост и дърво — когато дамаруто се разтърси във въздуха, те се удрят по повърхността му, издавайки характерен звук. Имаше и богата колекция от пеещи чаши, с които Тибет отколе е прочут.

Вниманието ми бе привлечено от няколкото величествени танки, окачени на стената. *Танка* — това е изображение на Буда, гарантиращо божествена закрила за притежателя му. Рисува се върху коприна, чиито краища са поръбени със сърма. В повечето присъстваше и мотивът на мандалата, която Юнг тълкува като символ на психиката и цялостната личност. В непосредствена близост зад стъклената вратичка на един дървен шкаф забелязах и *санкха* (тиб. *дун*) — украсена с резби раковина, която при надуване издава дълбок, гърлен звук. Някога използвани като бойни рогове, тези раковини са намерили място и в тибетската обредност — с тях се отдава дължимата почит на тамошните светци, но символизират и самите божества, тъй като се смята, че звукът им прониква навсякъде.

До раковината ре мърдеше още една странна вещ, т.нар. *пустака*. Това е ръчно изработен макет на книга — върху отделните ѝ листове е отпечатан с дървени преси някой свещен текст, след което те се събират между две дъсчици, оформени като корици, и се връзват с панделка.

Разхождах се из помещението и се любувах на експонатите: медни цимбали *тиншо* (санскр. *татавачара*), молитвени медальони и знаменца, *лиля* (броеници със 108 зърна), както и няколко прекрасни рогозки *таши*, извезани с осемте най-святи и даряващи с благодат символи на будизма. На една витрина забелязах дори *канлин*, което недвусмислено показваше, че не бях попаднал в поредното дюкянче за

евтини сувенири. Това е специална пищялка, използвана в тантристките церемонии, с която се отпъждат злите духове. Има обаче една малка подробност — изработва се от човешка бедрена кост...

Накрая се озовах пред една старинна *пхурба*, окачена на гвоздей. Ако не беше на такова видно място, едва ли щях да ѝ обърна внимание. Бях виждал фотографии на съвременни *пхурби* и те бяха точно това, което човек би могъл да предположи — къси орнаментирани дръжки, увенчани с широки триъгълни остриета. Това нещо обаче изобщо не изглеждаше като тях. Бе изработено от кост, а острието — много по-тънко, със закръглен връх, и нямаше нищо общо с познатата ми триъгълна форма. На дължина бе колкото джобно ножче, а късата, резбована дръжка завършваше с усукана черна панделка, която впоследствие се оказва кичур човешка коса. Малката табелка отдолу идентифицираше обекта като монашеска *пхурба*, изработена в Тибет преди китайското нахлуване през октомври 1950 г. Но освен няколкото клиширани фрази за „обичайната“ ѝ употреба, табелката не даваше абсолютно никаква информация.

Макар че едва ли можех да мина за колекционер на тибетски ритуални обекти, аз вече имах вкъщи няколко такива и определено бях заинтригуван от идеята да се сдобия с автентична *пхурба*. Затова и я откачих от стената, за да я разгледам по-отблизо.

Още в същия миг откровено я възненавидях. Провисналият кичур коса и грубо издяланата топка на края на дръжката ѝ придаваха вид на мъничка кукла — при това доста зловеща. Цената ѝ не ме притесни, но реших, че мястото и момента не са подходящи за закупуване на *пхурба*. Окачих я отново на гвоздеа и продължих да разглеждам другите, далеч по-благовидни експонати.

Същата вечер, докато се преобличах за вечеря в нашата хотелска стая, аз внезапно установих, че изобщо не ми се слиза в ресторанта. Всъщност не ми се правеше нищо. Чувствах някаква необяснима апатия и вътрешна празнота, все неща, които определено не ми се случват често. Бяхме дошли в Британия най-вече за да се срещнем с един лондонски издател, но деловата част на визитата ни бе приключила (и то успешно) още преди няколко дни. Така да се каже, вече бях във ваканция. Винаги съм обичал да разглеждам разни кътчета от Англия, както и вкусотиите, които поднасят в добрите британски ресторанти. Но въпреки че ме очакваше тъкмо един от тях,

аз се чувствах някак вкиснат, отегчен, и ако трябва да бъда честен пред себе си — направо потиснат.

Започнах мислено да прехвърлям събитията от изтеклия ден, за да открия причината. Скоро стигнах до извода, че ролята на „спусков механизъм“ в моята внезапна депресия бе изиграла въпросната *пхурба*.

Това бе интригуващо откритие. В някой холивудски филм фабулата моментално щеше да се завърже — проклятие на някой могъщ лама, злокобна магия, нищо неподозираща жертва... Всички знаем онези романтични измишльотини за археолога, който открадва изумруденото око на езически идол и след това до самата му (естествено мъчителна) смърт го преследват всевъзможни привидения и други предосадни напасти. Разбира се, в реалния живот нещата едва ли стояха точно така, но аз не на шега започнах да се чудя дали първоначалният собственик на *пхурбата* не е оставил и някой „окултен“ страж, който да бди над нея и да я пази от крадци. Нямах как да разбера със сигурност това, но определено знаех как да постъпвам в подобни случаи. Достатъчно е да кажа, че взех *някои* мерки и депресията тутакси се разсея.

Колкото и тривиален да бе, въпросният инцидент ми напомни за онази велика езотерична традиция, разцъфтяла на обширното Тибетско плато. Изолирана в продължение на столетия, тази уникална култура е съумяла да проникне в мистериите на съзнанието и магията до невиджана дотогава степен. Може би само цивилизацията на Древен Египет е успяла да се доближи донякъде до съкровените познания и интуитивни прозрения на Тибет. Да, така е — Тибет е магическата столица на нашата планета.

Тази страна обаче претърпява огромна метаморфоза, след като тук нахлуват китайците през 1950 г. Дотогава цели 25% от населението ѝ (нещо безпрецедентно в световната история) се е отдавало единствено на духовни търсения. Но манастирите не са изпращали мисионери в чужди земи и в продължение на столетия само шепа чужденци успяват да се промъкнат в Тибет (до Втората световна война европейците, стъпили на тибетска земя, са едва *шестима* на брой). Тибет ревниво е пазел своите тайни...

Когато обаче Китайската народоосвободителна армия прекосява с маршова стъпка границата, ситуацията рязко се променя. Комунистически Китай е напълно съгласен с Маркс, че „религията е

опиум за народа“. Новите властелини на Тибет виждат в манастирите не хранилища на възвишена мъдрост, а „паразити, смучещи потта на невежеството“ и на бърза ръка ги затварят^[2]. Мнозина от онези, които дотогава са посвещавали живота си на изследването на духовните реалности, са принудени да се трудят от зори до мрак за новата народна власт. Китай заменя старата религия със собствената си (новоизкована) материалистична философия и прави всичко възможно да пречупи гръбнака на традиционната тибетска култура.

Колкото и грозно и брутално да е това развитие на нещата, то има и своите положителни черти. Ако над самия Тибет се спусна една дълга и мрачна нощ, то семената на тибетската духовност покълнаха — за първи път от векове насам — и зад неговите граници. Бежанци от манастирите изградиха центрове на тибетската култура в Америка, Великобритания, Европа, че дори и в Ирландия. Тибетските унизели започнаха да издават книги и да разясняват величавите духовни начинания и проникновения на своите предци, което пък срещна радушен прием из целия Запад.

Но ако тибетската духовност намира все по-широко разпространение, едва ли може да се каже същото и за тибетската магия. Този комплекс от специфични техники, базиращ се отчасти на будистката практика и отчасти на шаманистичната бон (коренната религия на Тибет), е съвсем слабо проучен не само от западните учени, но и от тези, които се наричат „окултисти“. За това може само да се съжالياва, тъй като тибетската магия, в много отношения неразривно свързана с тибетската мистика, има какво да предложи на езотеричната общност на Запада. Да се надяваме, че този скромен труд ще хвърли известна светлина по въпроса.

Х. Б.

[1] Санскритското му название е дхарма-чакра, т.е. то символизира и „Колелото на Учението“ (или „Благородният осмоделен път“). — Б.пр. ↑

[2] В последните години някои от тях бяха отворени отново... като туристически атракции. — Б.а. ↑

ВЪВЕДЕНИЕ

НЯКОЛКО ДУМИ ЗА ТИБЕТСКИЯ ЕЗИК

През 1956 г. китайските власти сформират 12-членна комисия, за да бъде веднъж завинаги разрешен „проблемът“ с тибетския език. Нашествениците са се сблъскали с една знакова система, в която — представете си! — липсват думи за жизненоважни понятия като „камион“, „самолет“, „електрически генератор“ или „атомна бомба“, но затова пък гъмжи от най-различни термини, свързани с такива щекотливи теми като медитацията и транса.

Нещата допълнително се усложняват, когато китайците правят още едно потресаващо откритие: в този език като че ли няма родови понятия. Тибетците могат, например, да говорят за „топола“, „смърч“ или „върба“, но в езика им няма дума за обхващащото всички тях понятие „дърво“.

Ситуацията още повече се усложнява покрай многообразието от езикови структури. За китайското ухо езикът, говорен в манастирите, звучи доста по-различно от простонародната реч. Езикът в дворецовите среди е изпъстрен с куртоазни фрази и фини нюанси, отразяващи сложната йерархична система. Огромна бездна зее между писмения тибетски, който очевидно е богослужебен език, и говоримия, който, както можем да предположим, има отношение към далеч по-светски теми. За капак има и регионални различия в произношението. Ако приемем, че писмената форма най-често отразява онзи етап на езика, характерен за VII в., когато е създадена и тибетската азбука, то тогава „най-близо до извора“ са диалектите на Западен Тибет и Кхам (на изток), докато тези в Централен Тибет и столицата Лхаса демонстрират широк спектър от модификации.

Било е ясно, че трябва да се направи нещо по въпроса. Китайците се заемат да създадат „стандартен тибетски“, основаващ се на лхаския диалект. След двадесетина години стигат до извода, че напредват твърде „бавно“, но все пак запазват оптимизма си — рано или късно населението ще приеме с отворени обятия новите езикови

норми (естествено, ако преди това са одобрени от Партията и правителството).

Но проблемите, с които се сблъскват китайците, важат и за западните учени. Както много добре знаем, тибетският и английският не използват обща азбука, което ще рече, че всяка транслитерация (на латиница) на тибетските понятия по принцип е приблизителна. Поради това, но най-вече заради диалектните различия в самия Тибет, съществуват най-различни и нередко драстично разминаващи се начини за транслитерация. Например, форми като *Lying* и *Ling* всъщност предават едно и също понятие, звучащо като лин.

В тази книга съм се старал да опростя максимално предаването на тибетските термини, но дори и този подход крие доста уловки. Приложеното по-долу кратко (но и твърде повърхностно) описание на тибетското произношение може би ще помогне на читателите да избегнат най-коварните от тях.

Съчетанието *тх* обикновено не се произнася като отделна фонема, както английското „th“ в думи като *three*, *though*, *throw* и т.н. Вместо това то се разчленява на два звука — „т“ и „х“, както в *hot-house*. Същото важи и за произношението на „ph“ (пх), „dh“ (дх), „kh“ (кх) и „jh“ (джх).

Тибетското „ч“ звучи като английското „ch“ в *child* (макар и нередко да се предава с латинското „с“). За съчетанието „ch“ (чх) важат поясненията от предния абзац и то се произнася като в английското *match-head*, фонемата дж (j) съвпада с английската „j“ в *joke*. В транслитерациите често се среща съчетанието „ts“, което е особено характерно за тибетския език — произнася се „тс“ (като в *sights*), но и като „ц“; „tsh“ — като „тех“ (цх); „z“ обикновено се произнася като „з“ (както е в *zero*), но може да прозвучи и като френското „j“ в *bonjour*. (Ето защо в някои транслитерационни системи се използват и диакритични знаци.)

Когато понятието започва с група от две или три съгласни от рода на *gSang* (сан, „тайна“) или *hKhor-lo* (корло, „колело“), първата, примерно „b“, „d“, „g“, „h“, „l“, „t“ или „s“, не се произнася. Същото важи и когато думата завършва с *d*, *l* и *s*, но затова пък те променят предходните гласни, с изключение на „i“ и „e“.

Накрая, добавянето на „у“ към „b“, „m“, „p“ или „ph“ променя произношението им. Съчетанието „bu“ се чете по същия начин, като

„j“ (дж); ту се превръща в меко „н“ (като в „каньон“); ру звучи като английското ch (ч) в church; „rhy“ обаче се разделя на „ch“ (ч) „nh“ (х), както в church-hall.

1

ЗЕМЯ, ЗАБРАВЕНА ОТ ВРЕМЕТО

Според най-древните тибетски хроники, човечеството не е възникнало на Земята. Ние сме дошли от една далечна галактика, за да колонизираме тази планета, но междувременно сме забравили не само този факт, но и уменията си да бродим из космическото пространство.

В едно предание за сътворението, само по себе си уникално — *Джигтен Чагцул* — се разказва как се появила една извънземна раса в свят, намиращ се в центъра на Вселената. Този народ се наричал *лха*^[1], а планетата му била прекрасна — осяяна с хълмове, долини, реки, потоци, дървета и цветя, досущ като нашите. Тук *лха* развили изумителни сили и способности, но останали подвластни на стареенето и смъртта. Живеели като всички други смъртни същества и си оспорвали притежанието на най-различни неща — също както постъпваме и ние днес.

Джигтен Чагцул е включена в *Чоджун*, сборник с исторически хроники, митове и предания, записан и съставен през XIII в., но отразяващ много по-древна традиция. Въпросният корпус описва не просто появата на нашия свят, а изобщо на „всички светове“. В някои пасажки, които по някакъв странен начин ни подсещат за откритията на съвременната наука, се говори за „пустотата“, съществувала преди времето и пространството, в която се образувала някаква „пяна“, която послужила за основа на материята.^[2]

Планетата в центъра на Вселената се наричала *Рираб Лхунпо* — на името на огромната планина, издигаща се на повърхността ѝ. Нашата Земя била известна като *ДзамбуЛин* и в началото била просто един необитаем глобус, лишен от каквато и да било флора и фауна, камо ли пък хора. По-късно бил колонизиран от представители на *лха*, които го превърнали в своя втора родина.

Изключителните способности и постижения на *лха* им спестявали грижата за насъщния. Те практикували една специфична

форма на дълбока медитация, наричана *самтен* се, чрез която можели да създават материя, включително храна и вещи от първа необходимост, използвайки единствено силата на съзнанието си. Телата им излъчвали някакво странно сияние.

За нещастие, нещо в земната среда — според писанията, местната храна, към която новодошлите прекомерно се привързали — причинило закърняването, а впоследствие и изчезването на тези изумителни сили. *Лха* се лишили от своето вътрешно сияние, заедно със способността си да създават материя, но затова пък станали родоначалници на човешката раса. Според тези древни текстове, именно *лха* са нашите най-древни предци.

Между другото, тази митична история намира отражение и в традициите на *дзопа*, племе, обитаващо планинския район Баян-Кара-Ула по тибето-китайската граница. Тези дребнички хора, чиито антропологични черти рязко ги отличават от съседите им, твърдят, че са дошли от Сириус, една бинарна звезда в съзвездието Голямото куче, отстояща на 8.6 светлинни години от Земята.

Дзопа привличат за първи път интереса на науката през 1938 г., когато китайски археолози се натъкват на малки човешки скелети с непропорционално големи черепи в една от пещерните системи на Баян-Кара-Ула. До костите са подредени и предмети, дело на човешка ръка — каменни дискове със спираловидни улеи, издълбани по повърхността им. Впоследствие тези находки са изследвани от английския учен д-р Карил Робин-Еванс, който не се стърпява и заминава за Китай през 1947 г., след като му показват един от дисковете — поне по неговите думи, обектът изгубил част от теглото си и го възстановил в рамките на три часа и половина...

От Китай Робин-Еванс се отправя за тибетската столица *Лхаса*, а оттам за Баян-Кара-Ула, където осъществява контакт с *дзопа* и научава племенната им история от един местен духовен водач, *Лурган-Ла*. Според този разказ, от Сириус били изпратени две експедиции до Земята. Първата пристигнала преди повече от 20 000 години, а втората — в едно по-близко до нас време, 1014 г. сл. Хр. Според *Лурган-Ла*, появата на неговия народ била свързана с втората, която завършила трагично, тъй като космическият кораб се разбил при приземяването.

През 1962 г. д-р Цум Ум Нуи от секцията по праистория към Пекинската академия на науките обявява, че е разкодирал

спираловидните улеи по каменните дискове. Според него, те описвали пътуването на някакъв космически кораб, разбил се на Земята преди 12 000 години^[3], но академичните среди не приемат особено сериозно теорията му.^[4]

От „по-ортодоксалните“ научни описания на тибетската праистория научаваме, че преди около 20 милиона години земята, която днес знаем като Тибет, е била дъно на огромно море.^[5] Тектониката, т.е. разместването на земните пластовете, е образувала масивни гънки по морското дъно, които впоследствие се превръщат в паралелни планински масиви. Постепенно алувиални наноси запълват вдлъбнатините между „гънките“, а дъждоносните ветрове от Индийския океан оглаждат остриите като игли върхове. Резултатът е Тибетското плато, чиято средна височина е 16 000 фута над морското равнище.

Великият хималайски масив, който днес брани Тибет от юг, е сравнително по-късна добавка. Доказано е, че планините са достигнали днешната си височина „едва“ през последния половин милион години, но последните геоложки проучвания показват, че това може би е станало доста по-скоро — причината, според някои, са огромните катаклизми, разтърсили земната твърд преди не повече от *дванадесет хилядолетия*.

Но когато и да са се появили, именно Хималаите са направили Тибет такъв, какъвто го знаем днес. Планините образуват естествена бариера, висока 24 000 фута и простираща се на 1 500 мили дължина. Тя спира устрема на мусоните, но затова пък е превърнала Тибет — а и цяла Централна Азия — в хладна пустиня. Спряла е обаче и миграцията на най-различни народи към централноазиатските степи и затова изолацията е една от най-характерните културни особености на Тибет в продължение на столетия. Вече споменахме, че до китайското нахлуване от 1950 г. чужденците, посетили Тибет, се броят на пръстите на едната ръка.^[6]

Обликът на страната винаги се отразява и на нейните обитатели. Да, изолацията е една от културните характеристики на Тибет, а сред природните са разределеният въздух и пронизващият студ, които също са оставили дълбок отпечатък върху местните жители. Когато през 1904 г. кореспондентът на лондонския *Таймс* Пърсивал Ландън посещава Пхаг Ри, най-високо разположеното селище в Тибет, той попада на

няколко схлупени колиби, в които вегетират апатични хорица, тънещи във въпиеща мръсотия. Насред селския „мегдан“ зее открита яма, в която бавно ферментира и „потръпва като жива“ смес от фекалии, смет и полуразложени кучешки трупове.

Тази пословична „апатия“ си има обяснение и това е оскъдният кислород. Впрочем, със своите 18 000 фута над морското равнище Пхаг Ри е най-високо разположеното селище не само в Тибет, но и в целия свят. Дори тибетците имат проблеми с разредения въздух и трудно се адаптират към подобни височини. Възмутителното състояние на обществената и личната хигиена идеално се вписва във всеобщата „апатия“, но всъщност се дължи най-вече на липсата на течаща вода — потоците тук са замръзнали почти през цялата година. Ферментационните процеси в клоаката също могат да бъдат обяснени — причината е „латентната енергия“, съдържаща се в екскрементите. На тази гола земя намирането на дърва за огрев е първостепенна грижа. Част от тях трябва да бъде заделена и за други дейности, свързани с оцеляването, например, готвенето. Водата за миене е лукс. За баня и дума не може да става.

Пхаг Ри е един краен пример, но си остава типичен за Тибет отпреди китайското нашествие, поне що се отнася до хигиената. Но въпреки трагичните условия, инфекциозните заболявания в страната са били сравнително рядко явление, а масовите епидемии, покосяващи милиони хора в съседните Китай и Индия, са били непознати в Тибет. Това отчасти се дължи на факта, че страната по принцип е рядко заселена, но далеч по-съществен фактор е суровият климат — тук бактериите просто не могат да оцелеят.

Щом вече изтъкнахме студения климат, разредения въздух, каменистата, негостоприемна и неплодородна земя и липсата на естествени ресурси, последствията са повече или по-малко предвидими. Първото е малкото население. Тази земя просто не би могла да изхрани безчислените човешки множества на Индия и Китай. Второто е дълголетната културна стабилност, може би в един момент преминала и в стагнация. След като веднъж е бил постигнат баланс между населението и ресурсите, вече не е имало почти никаква мотивация за промяна на старите обичаи и традиции, а и са липсвали финансови средства за провеждането на по-мощни реформи.

Тези фактори отчетливо проличават дори и при бегло запознанство с тибетската история. Но колкото и „беден“ да изглежда по западните стандарти, Тибет никога не се е сблъсквал с глада. Най-често не знаещи нищо за външния свят, тибетците не са виждали и нищо, за което да завиждат на другите народи. Казахме, че тук не е имало основателни причини за промени, затова и Тибет си остава феодална монархия, макар и от по-необичаен тип, докато нещата не са променени със сила чрез външна интервенция.

Но противно на популярната представа, Тибет далеч невинаги е бил чак толкова миролюбива страна. В продължение на векове е водел повече или по-малко ожесточени войни със съседен Китай. Тибетските пълководци са печелили битките почти толкова често, колкото и техните китайски противници, но ако през XII в. Китай успява да модернизира своята военна машина, Тибет не предприема нищо в тази насока. По това време цялата страна е ангажирана в един експеримент, който изглежда уникален в човешката история. Тибетската култура поема по нов духовен път, който изключва употребата на насилие.

Повечето учени свързват първите колебливи стъпки в тази насока с въвеждането на будизма през VII в. сл. Хр. Тибетските хроники представят събитието в един доста удобен свръхестествен контекст. Според изворите, някъде в края на IV в. един тибетски цар, на име Лхатхори Нянцен, се качил на покрива на своя палат (Ямбулхакхан) и се любувал на гледката, когато не щеш ли, една кошница паднала от небето право в нозете му. Вътре имало религиозни писания, макет на златна гробница (*ступа*) и шест свещени срички, впоследствие превърнали се в Тибетската молитва на Вечната истина.

Независимо че *бонпоба* (последователите на местната религия бон) твърдят, че тези писания всъщност били техни, според широко разпространеното мнение това била будистката сутра *Дункон Шакяпа* (санскр. *Каранда-вюха-сутра*). Будист или бонпоба, царят със сигурност бил неграмотен, не можел да прочете написаното, но пък приел като добро предзнаменование факта, че е паднало не от другаде, а от небето. Затова положил благоговейно находката в едно ковчеже и всеки ден биел поклони пред него, благодарение на което доживял и до 120-годишна възраст.^[7]

(Идеята, че тибетските мистици са открили тайната на дълголетието, трайно се е запечатала в популярните представи.

Например в известния роман на Джеймс Хилтън *Изгубеният хоризонт* жителите на Шангри-Ла, едно тибетско царство, запазват младежкия си вид в продължение на векове, стига да не напуснат родната си долина.)

След като решил да обогати религиозната си култура, Лхатхори бил посетен в съня си от самия Буда, който му казал, че тайната на книгите ще остане скрита за него, но след пет поколения в царството му ще дойде един чужденец, който ще разтълкува текстовете на народа. Тук се натъкваме на едно от най-древните свидетелства за тибетската езотерична традиция, в която, както ще видим по-нататък, сънищата изпълняват доста интересна функция.

И наистина след пет поколения пророчеството се сбъднало. През второто десетилетие на VII в. цар Сонцен Гампо^[8] решил, че тези странни писания, които е наследил от предшественика си, трябва най-сетне да бъдат преведени на тибетски и пратил група от 17 книжници в Индия, за да получат съответните инструкции. По това време Тибет все още нямал своя писменост, но един от тези учени мъже, изпълняващ и задълженията на царски съветник (т.е. министър), Тхонми Самбхота, запретнал ръкави и създал тибетската азбука^[9] — едно мащабно постижение, базиращо се донякъде на кашмирската система *шарада*.

След преодоляването на това препятствие била разкрита тайната не само на *Дункон Шакяпа*, но и на много други писания, и будистки, и индуистки, които също били преведени на тибетски. Макар и последовател на бон, Сонцен Гампо бил силно заинтригуван от новата религия. Когато след време се оженил за две будистки принцеси — едната от Непал, а другата от Китай — той решил да приеме официално будизма. Така тази религия била въведена в Тибет и макар на първо време да се ограничавала само в рамките на царското семейство, впоследствие се разпространила из цялата страна.

За всеки, възпитан с принципите на монотеистични религии като християнството, юдаизма и исляма, будизмът е едно свръхстранно учение. То отрича не само съществуването на Бога, но и на човешката душа. Един от основните му постулати е този за реинкарнацията — великият кръговрат на раждането, смъртта и прераждането — и възделената цел на всеки будист е да сложи край на своите превъплъщения. По-съществено обаче е това, че неговите

последователи следват заръката на Буда: „Търсете сами своето спасение с усърдие и прилежание“.

Това придава на тази религия една изключителна пластичност, позволяваща ѝ да се приспособява към условията на най-различни култури. Понякога адаптацията достига драстични размери. Например будизмът, практикуван в Япония (и известен като дзен), има твърде малко прилики с индийските си корени. Подобна съдба очаква и тибетския будизъм.

По повод зараждането на бон, по-големият брат на Далай Лама, преподобният Тхубтен Джигме Норбу казва следното:

Всеки пътешественик, стъпвал някога в Тибет, се е впечатлявал от величавата му и девствена природа... Това е страна, която може да бъде толкова тиха и спокойна, но същевременно и толкова прекрасна, че затрогва дълбоко дори нас, родените в нея... Но както е спокойна, тя може и така да изригва, че човек да остане с впечатлението, че е настъпил края на света... И ако страната излъчва огромна вътрешна мощ в своите светли мигове на безметежно спокойствие, тя загатва за нещо още по-могъщо, щом я покрие мракът... Когато живееш в подобен свят, е изключително трудно да не се поддадеш на неговото обаяние.^[10]

Едва ли трябва да се съмняваме, че в бон е намерила отражение суровата тибетска природа, но същото важи и за будизма. Впрочем сходствата между тибетския будизъм и бон са толкова големи, че в повечето случаи е трудно да бъдат различени. Или, отново по думите на Тхубтен Джигме Норбу:

Няма как да познаеш дали някой е бонпоба или будист, ако го срещнеш на пътя. Дрехите, начинът на изразяване и обноските му са абсолютно същите като нашите. Може би само домашният му олтар ще се окаже малко по-различен...^[11]

Освен будистки, има и бонски манастири. Но и двата типа са организирани по един и същ начин. И в двата случая монасите дават еднакъв брой обети (ако трябва да бъдем точни, те са 253 на брой). Едно поне е ясно — бон е заимствал щедро от будизма, както и обратното. На свой ред тибетският окултизъм черпи и от двете традиции и е проникнал във всяка сфера на местната култура. До китайското нашествие системата за управление може да бъде определена като монархия, но основаваща се на^[12] принципа на

реинкарнацията и ръководеща се в своите решения от гласовете на духовете, говорещи чрез специално назначен „държавен“ оракул. Комуникационната система вътре в страната е разчитала най-вече на изпадащите в шаманистичен транс бързоходци и — поне според някои източници — телепатията. До 1950 г. Тибет с пълно основание е можел да бъде наричан най-странното място на Земята.

Преподобният Норбу докосва вярната струна, когато заговаря за бон. Тибет действително е изтъкан от контрасти. Красотата му е зашеметяваща. Тук царят дълбок покой и безмълвие, които сякаш всеки миг ще се материализират пред очите ти. Самата природа те подтиква да медитираш. Но Тибет е и дива, необузdana стихия. Нещо обичайно са трусовете, при които земята поглъща в недрата си цели селища. Мусоните се спират в могъщата гръд на Хималаите, но по самото плато често се развихрят страховити бури, заличаващи за минути цели хълмове (с всичко по тях). Щом вятърът завие, този звук сякаш изпълва цялата Вселена. Затова и жителите на тази страна са се постарали да създадат съответните шаманистични системи, за да контролират природните сили — един блян, който, по думите на Норбу, е неотменна част от човешката природа.

Но ето че в ход влиза още един, много по-интересен фактор. В света на алпинизма е добре познат един доста специфичен феномен. Занимаващите се с този спорт го наричат „невидимия спътник“. От десетилетия насам някои алпинисти (включително и от експедициите до Еверест) разказват за странното усещане, което са изпитали на финалната отсечка — че „нещо“ ги е съпровождало, макар в действителност там да е нямало никой. Двама-трима от тях наливат още масло в огъня, като заявяват, че въпросното „невидимо присъствие“ явно се опитвало да им помогне, когато изпадали в затруднения, пазело ги от лавините и ги насочвало към сигурни убежища.

Окултистът Алистър Кроули, който е бил и забележителен алпинист, научава, че „невидимият спътник“ има и своята отрицателна страна, когато се опитва да покори хималайския връх К2, известен сред местните като Канченджунга (или Канцендзъонга), втория по големина в света. Когато се изкачва, Кроули обикновено е „смел до безразсъдство“, но там, под Канченджунга, попада на *нещо*, което го изпълва с истински ужас. Според един от биографите му, британският

автор Джон Саймъндс, когато говори за „демона на Канченджунга“, Кроули всъщност персонифицира самия връх — една изключително трудна цел, станала причина за смъртта на доста алпинисти. По-вероятното обаче е, че той описва свое вътрешно преживяване, свързано с „невидимия спътник“.

Въпросният феномен се проявява, когато алпинистът се намира на голяма височина без кислороден апарат (или пък последният се е повредил). Това е навело мнозина на извода, че в случая се касае за халюцинации, дължащи се на сензорна депривация — подобна на онези неразположения, свързани с голямата надморска височина и разреждения въздух, от които страдат някои туристи, посещаващи Непал. Местните обаче имат друго мнение по въпроса. Според тях, „невидимият спътник“ е точно това, което по-впечатлителните натури биха си помислили: безплътно същество, което — за добро или зло — следва като сянка онзи, който навлезе в неговата територия...

Можем с лека ръка да отхвърлим подобни твърдения като „суеверия“, но в тях може би се съдържа и зрънце истина. Олдъс Хъксли, британският интелектуалец, експериментирал навремето с мескалин (активната съставка на кактуса *пейот*), дава едно вълнуващо описание на аналогично преживяване, когато развива теорията си за „разширяването на съзнанието“^[13]. Съгласно тази теория, човешкото съзнание е продукт не само на физическия мозък, както смятат повечето западни учени; то е по-скоро нещо „над и отвъд тялото“, което е в състояние да опознава реалността на едно по-дълбоко ниво, недостъпно за повечето от нас. Мозъкът функционира като „предпазен клапан“, отсяващ всички онези възприятия, които затрудняват постигането на основната цел на организма, оцеляването. Така де, мистичният екстаз сигурно е нещо чудесно, но ти спокойно можеш да се озовеш под колелата на автобуса, докато се любуваш на красотата на внезапно разкрилата се пред теб необятна вселена...

Според Хъксли, психеделичните субстанции от типа на мескалина, както и някои по-специфични техники като йогисткото дишане, редуцират ефикасността на мозъка като „филтриращ механизъм“, при което броят на нахлуващите в съзнанието ни възприятия неимоверно нараства. В случая едва ли може да се говори за „халюцинации“, а по-скоро за контакт с онези нива на реалността, до които в „нормалния“ случай нямаме достъп.

Експериментите, осъществени в края на 60-те от британския неврофизиолог д-р У. Грей Уолтър, също подкрепят в една или друга степен теорията за „разширеното съзнание“. Независимо че откритията му бяха общо взето игнорирани в научните среди, неговото дело показва недвусмислено, че съзнанието — каквото и да представлява то — не може да бъде продукт само на мозъка.

Експериментите на Грей Уолтър се основават на факта, че човешкият мозък излъчва електрически сигнали, които могат да бъдат измерени. За целта той прикрепя електроди към скалповете на доброволци, точно над челния дял на мозъчната кора. Електродите регистрират и най-фините импулси и ги препращат в специално конструирано устройство с монитор. Пред участника в експеримента има един бутон — ако го натисне, на екрана ще се появи някоя доста интересна „сцена“.

Ако той *реши* да предприеме някое физическо действие — примерно, да натисне споменатия бутон — през челния дял на мозъчната кора преминава електрическа вълна със сила 20 микроволта. Специалистите я наричат „сигнал за готовност“. Грей Уолтър успява да ускори този процес, така че самата микроволтова вълна да се появява на екрана за частица от секундата преди да бъде натиснат бутоната.

Доброволците бързо схващат за какво става дума и се научават да си „пожелават“ наум картината, която би трябвало да се появи на екрана, без обаче да натискат бутоната. За целта те просто възпроизвеждат психологичния процес, предшестващ самото действие. „По-съобразителните“ вече могат да изпращат директно образи на екрана, без да си мръдват и пръста, и пак така мислено да ги „изключват“.

Самата поява на образи върху екрана едва ли може да се определи като директно въздействие на съзнанието върху материята — всичко това се постига чрез електродите, които регистрират електрическата вълна в мозъка. Но когато индивидът се научава да възпроизвежда тези образи, без да натиска бутоната, неговото съзнание вече наистина *въздейства* на материята, в случая физическата материя на собствения му мозък. Тоест психичният акт, реализиран по точно определен начин, е достатъчен, за да се промени електропотенциалът на мозъчната кора, поне в челния ѝ дял.

Тези експерименти показват убедително, че съзнанието контролира мозъка, а не обратното^[14]. Всичко това разкрива неподозирани перспективи пред науката. Една от тях е, че т.нар. „разширено съзнание“ вече не може с лека ръка да се отхвърля като някаква мистична фантазия.

Пренесено в тибетски контекст, горното би могло да се изтълкува така: географската специфика на страната и по-специално разрежданият въздух са спомогнали за появата на цели поколения, които *по рождение* са предразположени да възприемат онези нива на реалността, които при нормални обстоятелства остават скрити за останалите хора. Именно това би могло да обясни и тибетската преданост към религията, превърнала се едва ли не в национална общесия, и развиването на окултни техники, много по-задълбочени и ефикасни от тези в която и да било друга култура. Именно това превръща Тибет в земя на чудеса и мистерии. И повечето от тях наистина са много, много *странни*...

[1] Бренан явно върви по стъпките на фон Деникен (а в крайна сметка и на Евхемер). Лха означава „бог“, „божество“ и е аналогично на санскр. дева. Това са небесните (разбирай и планински) божества, благосклонно настроени към човечеството и обитаващи 13-те небесни сфери, т.е. най-горните клони на добре познатото ни Космическо дърво. В тибетския будизъм под лха се разбират дхяни-будите и бодхисаттвите. — Б.пр. ↑

[2] Срв. с теорията за Големия взрив, в която се говори за първоначалния „атом“, преди който имало само едно „безвременно“ празно пространство. Според квантовата физика, най-основното състояние на материята е т.нар. „квантова пяна“ на реещите се частици. — Б.а. ↑

[3] Това противоречие между датите не бива да ни смущава — то просто показва, че са необходими по-задълбочени изследвания на традициите на дзопа и техните загадъчни каменни дискове. — Б.а. ↑

[4] Срв. Robin-Evans (1980). За по-подробни описания на източниците вж. библиографията в края на книга. — Б.пр. ↑

[5] Според едно от странните съвпадения, с които като че ли е изпълнена историята на тези свръхнеобичайни земи, в тибетската митология се казва, че преди появата на човечеството тибетското плато

било покрито с огромни води и то съзряло светлината на деня, едва когато един бодхисаттва се заел да го пресуши. — Б.а. ↑

[6] Особено ако сте се родили с шест пръста. — Б.пр. ↑

[7] Въпросното предание е записано от тибетския историк Бутон през XIV в. Лхатхори бил едва 16-годишен, когато се случило това паметно събитие. — Б.пр. ↑

[8] Ярлунгски владетел, обединител на Тибет (упр. от 617 до 649 г.), който основава днешната Лхаса и води успешни войни с тански Китай. — Б.пр. ↑

[9] Според традицията, това е станало през 632 г. Тхонми е и автор на първата граматика на тибетския език, две от чиито общо осем части са запазени и до наши дни. — Б.пр. ↑

[10] Norbu and Turnbull (1972). — Б.а. ↑

[11] Ibid. — Б.а. ↑

[13] За теориите и експериментите на Хъксли вж. Дверите на възприятието (ЛИК, 1999). — Б.пр. ↑

[14] Този факт бе потвърден през 2000-та г. при експерименти, проведени от шотландски учени. В някои (наистина редки) случаи, пациенти, изпаднали в мозъчна смърт, но върнати към живот, развиват дори спомени за състоянието, в което са били — което показва, че съзнанието им по някакъв начин се е съхранило тогава, когато мозъкът им временно е преставал да функционира. — Б.а. ↑

2

МИСТЕРИИТЕ НА ТИБЕТ

Някъде през XV в. в будистките страни започва да циркулира един любопитен документ^[1]. В него е разказан животът на един тибетец, роден край границата с Непал през 1052 г. Баща му бил търговец, но се случило така, че отсъствал от дома си, когато се родил синът му. Щом търговецът научил това, нарекъл детето Тхопага, което ще рече „приятен за ухото“. Това най-вероятно е трябвало да покаже с каква радост бащата е приел вестта, че се е сдобил с наследник, но скоро самото момче доказало на околните, че си струва да го чуят. Гласът му бил нежен и мелодичен, а момчето най-често го използвало спонтанно, запявайки по всякакъв повод.

Но след това обещаващо и идилично начало облаците над главата на Тхопага изведнъж започнали да се сгъстяват. На седем години момчето изгубило баща си. Това било тежък удар, но най-лошото тепърва предстояло. Алчният чичо сложил ръка на наследството му и прогонил от родния дом Тхопага с майка му (Кармоген, „Бяла гилянда“) и сестра му (Пета), за да си дирят сами препитанието.

В Тибет никога не е било лесно да се живее, затова можем да си представим как се е почувствала майката, оставена на произвола на съдбата с две малки деца, увиснали на ръцете ѝ. Успяла някак да се справи, но в душата ѝ се натрупала огромна горчивина и ненавист към брата на покойния ѝ мъж. Подобни чувства питаел и Тхопага, който след време се привързал към чашката в стремежа си да притъпи болката, терзаеща душата му. Един ден, вече 17-годишен, той се прибрал пиан у дома и когато майка му го сгълчала, почувствал угризения и ѝ обещал, че ще направи всичко, което тя пожелае, за да се поправи. Изведнъж отдавна трупаната ненавист завладяла съзнанието на майката и тя му заръчала да намери някой чародей, който да го научи на черна магия, че да отмъсти на чичо си.

През XI в. вярата в черната магия е била широко разпространена в Тибет (впрочем, същото важи и за XX в.). Тук винаги е имало доста

хора, твърдящи, че притежават подобни сили. Сред тях бил и някакъв лама, на име Юнтун Трогял^[2], който се ползвал със страховита репутация — за него се шушукало, че можел да развихря бури и да причинява смърт от разстояние. Тхопага се примолвил да го вземе за свой ученик и ламата се съгласил. След дълго чиракуване най-сетне бил готов да се заеме с отдавна лелеяното отмъщение.

Тхопага изчакал деня, в който щял да се жени един от братовчедите му, син на същия този чичо, който постъпил толкова несправедливо с него и майка му. Сватбите в Тибет неизменно са повод за големи празненства и гостите често изминават огромни разстояния, за да присъстват на тях. Щом всички близки и далечни родственици се събрали, Тхопага прибягнал до техниките, на които го бил научил Юнтун Трогял. Първо напълнил къщата с всякаква „напаст“ — насекоми, гризачи и пр., след което я сринал до основи. В руините загинали тридесет и пет души, но в повествованието се казва, че Тхопага се погрижил да спаси живота на чичо си и леля си, „за да изтърпят още по-големи мъки“. Подтикван от майка си, която далеч не била удовлетворена от кошмарния завършек на сватбата, Тхопага изрекъл съответните заклинания и предизвикал буря, която унищожила реколтата по нивите на чичо му и по този начин го докарал до просяшка тояга.^[3]

Макар и впоследствие да се разкрил за постъпките си, Тхопага още дълги години служил вярно на Юнтун Трогял и едва на зрели години решил да скъса с черните изкуства. Отхвърляйки дотогавашните си ценности, той станал ученик на знаменития Марпа, основател на *Каргютпа*, една от будистките школи в Тибет, и повсеместно почитан като светец. Марпа обаче отказал да го посвети в Учението, докато не се очисти от предишните си грехове. Затова в продължение на шест години Тхопага трябвало да търпи най-редовно пердах от учителя си, който за капак му възлагал и всякакви непосилни задачи. Една от тях се изразявала в многократното построяване и разрушаване на каменна къща^[4], тъй като Марпа все не харесвал изпълнението. Едва когато Тхопага станал на 44 години, Марпа решил, че вече се е пречистил и го удостоил с посвещението, към което той така беззаветно се стремял.

От този момент Тхопага посветил всичките си сили на доброто — горе-долу със същия плам, с който навремето служил на злото. След

смъртта на майка си (за която бил предизвестен в *съня* си), дал обет да посвети живота си на постигането на най-висшата духовна цел. Според будистите, цялото съществуване е подчинено на закона на кармата. В общи линии този закон гласи, че настоящите ти помисли и действия предопределят следващото ти превъплъщение. Подобно на всички тибетци, Тхопага бил абсолютно убеден в реалността на реинкарнацията. В този контекст най-висшата духовна цел може да бъде само една: освобождението от *сансара*, т.е. порочния кръг на раждането, смъртта и прераждането, задвижван от кармичните деяния. Самият стадий на освобождението, включващ и преживяването на мистичната реалност отвъд привидното, се нарича *нирвана*, макар и тибетците по-често да използват израза „да се влееш в потока на Чистата светлина“.

По всеобщо убеждение, нирвана е възможно най-високата награда за положените усилия по духовния път. Това е и възжеланата цел на всеки будист, но обетът на Тхопага бил от по-особено естество — той щял да положи необходимите усилия, за да я постигне (в рамките само на един живот), а в случай че успеел, щял да се откаже от собственото си освобождение, докато и всички други същества не постигнали просветлението. С други думи, целта му била да стане буда^[5].

Устремен към тази цел, Тхопага станал отшелник и си намерил подходяща обител горе в планините — Бялата пещера на Конския зъб — където никой нямало да смущава неговите медитации. За да оцелее в жестокия студ, той усвоил и доусъвършенствал метода *тумо*, една специфична психична техника, чийто ефект се изразявал в повишаването на телесната температура. Затова му била достатъчна само една тънка памучна роба, наричана в Тибет *репа*, покрай която получил и името, с което е най-известен днес — Миларепа.

В пещерата Миларепа се хранел само с отвара от коприва, поради което кожата и косата му придобили зеленикав оттенък. С течение на времето развил и някои доста по-необичайни способности. Можел по собствено желание да напуска тялото си и да пътува, където си поиска, при това не само в „този свят“, но и на останалите нива на реалността. Можел да се превръща в най-различни животни и птици, както и в „пламък“ или „планински поток“. Според някои, владеел и левитацията.

Когато мълвата за чудодейните му сили се разнесла, Миларепа установил, че пещерата вече не може да ги защитава от нежелани посетители^[6], затова се преместил в една безлюдна област под Еверест. Някакъв лама обаче му завидял за славата и му проводил по вестител отровна извара. Естествено за човек с такива способности не било трудно да разбере какво представлява „подаръкът“. Миларепа обаче обяснил на вестителя, че отровата не може да му причини зло, но го е решил да напусне този свят (вече бил на 84 години)^[7]. Извикал в пещерата всички свои ученици и в продължение на няколко дни ги поучавал за кармата и естеството на реалността. След това потънал в *самадхи*, трансopodobно състояние, смятано за прелюдия към нирвана, и изпуснал сетния си дъх.

С това обаче чудесата на Миларепа не приключили. Той съживил своя труп, а накрая възкръснал — наистина, „в друго тяло“, но пък то запяло будистки химни сред пламъците на погребалната клада, малко преди да се влее в „ потока на Чистата светлина“. Изсипал се дъжд от цветя, а небето било набраздено от комети, които изписали с огнените си опашки гигантска мандала. Когато пламъците на кладата угаснали, се оказало, че от Миларепа няма и следа — нито кости, нито пепел, защото били отнесени от духовете *дакини*^[8].

На пръв поглед този разказ може да ни се стори „типичен средновековен мит“, една от онези спиритуализирани легенди, изпълнени с вълшебства и чудеса, зад които обаче понякога се крият и реални исторически фигури. (Нещо подобно се случва на Запад, когато епосът за Камелот обявява за „крал“ Артур, който — ако изобщо е съществувал — едва ли е бил нещо повече от племенен вожд.) Но колкото и неправдоподобни да ни се струват небесните мандали и внезапно пропялите трупове, би било най-малкото прибързано да отхвърляме покрай тях и цялата история.

И до днес житието на Миларепа е източник на вдъхновение за всеки будист. Какъв обаче е делът на истината в него (ако изобщо я има)? От момента, в който този разказ става известен на будисткия свят, са изтекли повече от пет столетия, но малцина европейци са успели през този период да посетят Тибет, за да станат и свидетели на подобни чудеса. Впрочем повечето от тях едва ли са проявявали интерес към тази щекотлива материя. Например, когато през 1903 г. експедицията на Йънгъсбонд пристига в Лхаса, съпровождащият я

кореспондент на *Таймс* Пърсивал Ландън (за който вече стана дума) отбелязва, че по пътя си минали край пещерата на някакъв отшелник, който от години живеел там в пълно усамотение. Днешният наблюдател вероятно би оценил духовната сила на този човек. През 1903 г. обаче Ландън се задоволява само да вметне, че отшелникът просто пропилявал живота си заради едно нелепо суеверие^[9].

Но всичко това се променя през 1916 г., благодарение усилията на една забележителна жена. Луиз Йожени Александра Мари Давид е родена през 1868 г. в Париж, но израства в Брюксел, където живее след петата си година. За разлика от кореспондента на *Таймс*, тя още от ранна възраст проявява интерес към окултизма. Едва 15-годишна е, когато за първи път се запознава с окултната мисъл чрез публикациите на една лондонска езотерична общност, известна под името *Общество на Върховния гносис*. След пет години отива да учи във Великобритания и редовно посещава щабквартирата на въпросната организация, където опознава; спиритизма, розенкройцерството и теософията.

Когато става на 21 години, Александра Давид се завръща на континента, записва се в Сорбоната и се настанява на пансион при едно теософско семейство в Латинскѝ квартал. Именно тук се пробужда интересът ѝ към будизма.

Александра пътува за първи път до Далечния изток, когато е само на двадесет и три — тя похарчва скромното си наследство, за да посети Индия и Шри Ланка (тогава Цейлон). По време на това пътуване зърва за първи път и Хималаите, които впоследствие изиграват толкова важна роля в нейния живот. През 1904 г. се омъжва за инженера Филип Неел и макар да се разделят само след две години, бракът им не е разтрогнат и Филип в продължение на дълги години ѝ оказва финансова подкрепа. Така тя отново може да пътува и се завръща в Индия през 1911 г., където започва романтична връзка с махараджата на Сикким.

Сикким, едно от най-малките индийски княжества^[10], се намира в Източните Хималаи и граничи с Тибет. Александра Давид-Неел моментално е омаяна от тибетската култура. С помощта на своя възлюбен, махараджата, се среща с ламите и от двете основни разклонения на Ваджраяна (т.нар. „червенокапци“ и „жълтокапци“), а през април 1912 г. е и първата ѝ аудиенция при Далай Лама.^[11]

Тогавашият Далай Лама (а и не само той) е един от най-странните монарси, които световната история познава — става дума не за личността, а за самата „длъжност“. Той е едновременно духовен и политически водач на Тибет, а освен това се смята за ипостаса на Ченресиг (Шенраб), божеството покровител на страната, и негова тринадесета инкарнация. Това описание се нуждае от някои пояснения.

Също като индусите, тибетците приемат безусловно реинкарнацията — прераждането в друго тяло — като житейски факт. Тук не става дума за умозрими спекулации. Между практическите приложения на тази идея е и това, че можеш напълно законно да сключиш заем, който да изплатиш... в следващия си живот.

При подобни обществени нагласи едва ли трябва да ни изненадва и това, че безброй поколения тибетци отказват да приемат факта, че смъртта би могла да сложи край на доброто управление на тяхната родина. Ето защо, когато някой Далай Лама умре, те моментално се заемат да издирят неговото превъплъщение. Процедурата е доста сложна.

Най-напред умиращият Далай Лама напъга своите духовни дарби (които е усъвършенствал през целия си живот), за да предскаже посоката, в която душата му би могла да отлети, търсейки новото си тяло^[12]. След смъртта му се допитват и до споменатия вече „държавен“ оракул. Британският пилот Робърт Форд го описва като чудато създание, „жестикულიращо, въртящо се и биещо се по гърдите, съскащо, ръмжащо и скърцащо със зъби, като на устата му избива пяна като на епилептик“^[13]. Присъстващите ламы не се впечатляват особено от тези „театрални ефекти“ и обикновено успяват да извлекат нещо смислено от несвързаното ломотене на „медиума“, което пък им дава допълнителни сведения за мястото, където би могъл да се прероди покойният Далай Лама.

След това изпращат експедиции, за да издирят подходящи кандидати — към които ги насочват „личби“ или по-конкретни знаци като рождени петна и бенки, съвпадащи с тези на стария Далай Лама. Тези кандидати, обикновено съвсем малки деца, се подлагат на съответните изпитания. Можем да си изградим известна представа за тях от разказа сегашния, 14-ти Далай Лама (в изгнание), който описва изпитанията, потвърдили навремето собствената му „автентичност“. От двора на стария Далай Лама бил изпратен един благородник, за да

подложи момчето на щателен оглед, но бил преоблечен като слуга, докато този, който се представял за водач на мисията, бил всъщност най-обикновен прислужник, натъкмен за случая с фини и скъпи одежди. Момчето обаче тутаки разпознало истинския велможа. След това наредили пред него разни предмети и му предложили да си избере от тях — то взело само онези, които наистина били принадлежали на стария Далай Лама. Когато съгледвачите решили, че са открили истинската реинкарнация — имало и други кандидати за този статус — взели момчето от родителите му и го отвели в Лхаса, за да премине нужното обучение.

Впрочем именно неговият предшественик, 13-ият Далай Лама, е монархът, дал аудиенция на мадам Давид-Неел, който между другото ѝ казва, че ако тя действително се интересува от Тибет, най-напред трябва да научи тибетски. Интересното е, че почти по същото време тя попада и на един *налджорпа* (странстващ тибетски магьосник), който се изказва доста непочтително за Негово Преосвещенство, сякаш за да ѝ намекне, че няма защо да се съобразява със закона, забраняващ на чужденците да влизат в Тибет, ами най-добре да потърси сама посвещение от някой духовен наставник. Александра обаче се вслушва в съвета на Далай Лама и затова се връща в Сикким^[14].

Избухването на Първата световна война превръща Александра в пленница на Хималаите, тъй като са отрязани всички пътища, по които би могла да се завърне в Европа. Но се сблъсква и с доста сериозни лични проблеми. Принц Сидкеон внезапно умира и тя трябва да се раздели с безгрижния живот, който е водела в двореца на своя любим. Вместо да оплаква съдбата си, Александра приема промяната като една „златна възможност“ и става ученичка на Великия отшелник (Гомчен) от Лачен. Въпросната особа живее в Хималаите, в Пещерата на Чистата светлина, на 12 000 фута над морското равнище. Александра дава обет за пълно послушание и се заселва в една пещера на около миля от тази на учителя ѝ.

Ето че разполагаме и със съвременни доказателства за това, че преданието за Миларепа съдържа и немалка доза истина. Между техниките, които Александра усвоява от преподобния Гомчен, е и *тумо*, йогистката методика за повишаване на телесната топлина, която помогнала на Миларепа да оцелее сред лютия студ на тибетските планини. За нейна почуда, техниката се оказва изключително ефикасна

и тази францужойка успява да преодолее изпитания, почти по нищо не отстъпващи на онези, с които някога се е сблъскал тибетският светец.

През 1916 г. Александра прониква за първи път в Тибет. Независимо че го прави по покана на самия Панчен Лама, вторият по ранг след Далай Лама, тя успява да вбеси властите в Британска Индия и след завръщането си е изгонена от Сикким. Този път е принудена да използва заобиколен маршрут — заминава за Япония, после за Китай и оттам се прехвърля в Тибет.

Александра прекарва повече от две години в манастира край Кумбум, след което през 1921 г. предприема рисковано и продължило три години пътешествие до тибетската столица Лхаса. И този път *тумо* ѝ помага да оцелее при опасните преходи през снежните преспи, нощите в ледени пещери и честите боледувания. Пристига в Лхаса през февруари 1924 г., но е разочарована от града и си тръгва още през април. През 1925 г. се завръща във Франция.

От 1925-а до смъртта си през 1969 г. (на цели сто години!) Александра публикува безброй статии и няколко книги за своите преживелици. Авторката винаги е проявявала задълбочен интерес към езотериката, затова и в творбите ѝ са включени описания на психични и духовни феномени, които изключително рядко се срещат в други източници. Тя разказва например за телепатичната връзка, която установила с Отшелника от Лачен — според тибетците, това било най-сигурният начин да получаваш духовни наставления. По всичко личи, че се е подложила и на тайнствения *чод*, ритуална саможертва пред демоничните сили, чийто краен резултат е освобождаването от всички земни връзки. Сред другите феномени, на които според твърденията ѝ е била свидетел, са прословутите тибетски бързоходци *лун-гом-па* и — може би най-„сензационното“ — *тулпа*.

Според традицията, *лун-гом-па* могат да намаляват теглото си и дори да левитират, за да предават съобщения на огромни разстояния през изключително труден терен. Наистина бързоходецът, който Александра Давид-Неел вижда, не левитирал, но затова пък се придвижвал със странни подскоци (като „тупкаща гумена топка“) и очевидно бил изпаднал в транс.

Тулпа обаче е нещо далеч по-необичайно. Според традицията, ако човек (с необходимата подготовка) се взре и съсредоточи, примерно в някое религиозно изображение, той може след време да

направи този образ, запечатал се в съзнанието му, видим и за околните^[15]. Нещо повече, при определени обстоятелства „образът“ може да заживее собствен живот и да се държи, най-общо казано, като привидение. Мадам Давид-Неел вижда първата си *тула*, когато един млад тибетски художник идва в нейния лагер. Мъжът има поспециално отношение към едно от тибетските божества и непрекъснато го рисува или пък визуализира по време на медитациите си. По думите ѝ, Александра вижда „ефирната, но ясно различима фигура“ на божеството, надзъртащо през рамото на художника.

Мадам Давид-Неел не е единственият европейски гост на Тибет през ХХ в., описващ подобни феномени. Немският пътешественик Теодор Илион проявява доста по-слаб интерес към окултното, но въпреки това потвърждава разказаното от нея за ефекта на *тумо* (макар и според него той да не е чак толкова „чудотворен“). Впрочем, ето какво още казва той: „Реалността на предаването на мисли на големи разстояния и някои други не чак толкова удивителни явления като психометрията и подобните ѝ не подлежи на никакво съмнение“^[16]. Илион предполага, че тибетските магьосници използват хипноза, за да накарат хората да „виждат“ неща, които не съществуват в реалния свят, и добавя едно свое любопитно наблюдение: някои „психични феномени“ всъщност се дължат на климатичните условия — психометрията^[17] например е възможна само при дъжд — докато други се получават без проблеми на десет хиляди фута височина, но на тринадесет хиляди изобщо не могат да бъдат постигнати.

Има и други, макар и непроверени сведения за още една мистериозна тибетска техника, боравеща със звука, която не се е съхранила изцяло до наше време, но все пак е оставила интригуващи следи. Основният източник в това отношение е *Fiirsvunnen teknik* на шведския автор Хенрих Кйелсон, публикувана през 1961 г. До момента на написването на тези редове (2002 г.) не успях да открия английски превод на въпросната книга, но знам, че копенхагенското издателство „Нихил“ е публикувало през 1974 г. превода ѝ на датски, а също и че английският писател Андрю Колинс се позовава на нея в своето изследване *Боговете на Едем* (A. Collins, *Gods of Eden*, Headline, 1998).

Но пък онова, което Кйелсон съобщава, е наистина изумително. Той се позовава на разказа на един шведски лекар (наричан в книгата просто Ярл), който през 30-те години посетил по покана на свой

тибетски познат някакъв манастир на югозапад от Лхаса. По време на престоя му го завели и при една канара, извисяваща се в близост до манастира. На около 250 метра под върха ѝ имало пещера, чийто вход бил заобиколен с широка площадка. Точно там монасите строели каменен зид.

Както можем да предположим, не било лесно да се добереш до това място. Единственият начин бил да се спуснеш по въжетата, които монасите връзвали за върха на канарата. Ярл се почудил как пренасят строителните материали. Не забелязал никакви подедни механизми, но на дъното на пропастта, горе-долу на същото разстояние от пещерата, както от върха на канарата до площадката, имало един огромен вдлъбнат каменен блок, грубо наподобяващ чаша, около който се били скупчили голяма група монаси. Вниманието на Ярл било привлечено от неколцина от тях, които носели големи тъпани и дълги тръби.

Междувременно един монах с помощта на възлесто въже определил точното местоположение на всеки инструмент за предстоящия ритуал (пропуснахме да кажем, че тъпаните били тринадесет, а тръбите — шест на брой). Музикантите се подредили в деветдесет градусова дъга срещу каменния блок с форма на чаша. Зад всеки инструмент били строени в права редица по десетина монаси, а в центъра на дъгата стоели други петима. Този в средата носел малко барабанче, окачено на врата му, тези от двете му страни — по-големи барабани, окачени на дървени рамки, а на фланговете стоял по един монах с триметрова тръба. Зад тях се виждали още барабани, сред които и най-големият тъпан, който Ярл някога бил виждал. Всички барабани били само с една кожа, а долната им част зеела точно срещу каменния блок.

С шейна, теглена от як, докарали още един каменен блок, който група монаси вдигнали на ръце и го поставили във вдлъбнатината на „чашата“. Тогава този в центъра започнал да пее и да бие барабанчето си. Същият ритъм бил подхванат от тръбачите, след това и от тъпаните, и постепенно се ускорил, за да се слее накрая в една-единствена нота.

Всичко това траело не повече от три-четири минути. Изведнъж камъкът в „чашата“ се размърдал. В същия миг монасите започнали бавно да издигат инструментите си нагоре, без да спират да свирят. Камъкът се заиздигал заедно с тях, сякаш левитирал благодарение на

звука, и описал дъговидна траектория до входа на пещерата. Щом увиснал във въздуха точно над площадката, музикантите спрели да свирят и той тупнал долу, за да бъде „на разположение на строителите“.

Кйелсон съобщава и за други случаи на „звуколевитация“, чийто свидетел бил един австрийски кинорежисьор, когото той нарича „Линауер“. Пак през 30-те Линауер посетил някакъв отдалечен тибетски манастир. Там му показали огромен гонг, чиято централна част била от чисто злато, а около нея били наснадени пръстени от желязо и мед. Показали му и струнен инструмент, чийто корпус наподобявал чаша. Тази „цитра“ била дълга два и широка един метър, и също като гонга бил изработена от три различни метала. Освен това, била толкова тежка, че я пренасяли с помощта на специална дървена носилка.

Използвали я по следния начин: до гонга поставяли „цитрата“, а около тях опъвали два паравана, съединени в единия си край, така че се образувал триъгълник. Щом ударели гонга, вибрациите му докосвали струните на „цитрата“, а параваните отразявали и пренасочвали звука към голям каменен блок. Когато повторели няколко пъти тази процедура, камъкът вече можел да бъде вдигнат само от един човек, колкото и тежък да изглеждал. Един монах му обяснил, че „преди много, много години“ предците на днешните тибетци използвали същите инструменти, за да изградят защитните стени, които „опасвали цял Тибет“. Казал му също, че тези инструменти могат да издават звуци, които разклащат огромни канари и карат материята „да се разпада на съставните си части“.^[18]

[1] Става дума за т.нар. Намтар (житие) на Миларепа, преведен и на бълг. (Животът на Миларепа, Шамбала, 1998). Авторът цитира по превода на Еванс-Уенц (Evans-Wentz 1951). — Б.пр. ↑

[2] Това очевидно не е било рожденото му име, тъй като означава „Гневен и победоносен учител по зло“. — Б.а. ↑

[3] Впрочем, ако съдим по текста, чичото сам си „изпросил“ тази съдба — когото изгонил жената на покойния си брат и двете ѝ деца, той произнесъл следните знаменателни думи: „Ако имате достатъчно сили, бийте се с нас, ако са малко — проклинайте ни!“. — Б.пр. ↑

[4] Тази сграда в Южен Тибет се е запазила и до наши дни. — Б.а. ↑

[5] В популярните представи на запад Буда е само един, но това далеч не е така. Принц Гаутама, основал пет века преди Христа религията, която днес познаваме като будизъм, е само едно от звената във веригата от буди, простираща се от миналото до наши дни. Буда Не е име, а почетно звание, означаващо „пробуден“ или „просветлен“. — Б.а. (В традициите на Махаяна, към която принадлежи и тибетският будизъм, будата, който се отказва от нирвана, за да помага на останалите страдащи същества, се нарича най-често бодхисаттва. — Б.пр.) ↑

[6] Между които и едни разбойници, които на два пъти ограбили приношенията, оставени в пещерата от поклонниците на светеца, и дори го изтезавали до смърт, за да се уверят, че не е скрил нещо от тях. — Б.пр. ↑

[7] Според една от версиите, Миларепа решил да удовлетвори желанието на сестра си Пета и на една своя съселянка, с която се познавали от деца — жените го умолявали да спре с тези непомерни самоизтезания. — Б.пр. ↑

[8] В индуизма това са жестоки и злонамерени към човека демонични създания от женски пол (аналогични на сукубите от европейската езотерика), които съставят свитата на Кали. Във Ваджраяна обаче те не само помагат на праведните будисти, но дори влизат в ролята и на духовни наставници, а свирепият им вид получава съвършено ново тълкувание — те просто са нетърпими към всичко, което би удължило пребиваването на индивида в сансара, или порочния кръг на раждането, смъртта и прераждането. — Б.пр. ↑

[9] Landon (1905). — Б.а. ↑

[10] С площ ок. 7000 км² и 200 000 жители освен коренните лепча тук живеят и непалци (лимбу, гурун, ками и др.), всички говорещи на езици и наречия от тибето-бирманската група. Днес е индийски протекторат, със столица Гатгток. Впрочем прословутият Канченджунга, с чийто демон се сблъсква Кроули, се намира тъкмо на неговата територия. — Б.пр. ↑

[11] Но не в Лхаса, а в Калимпон, Бутан, където по това време тибетският духовен водач е принуден да подири убежище. — Б.пр. ↑

[12] В интерес на истината, една от основните тези на будизма е тази за аната, т.е. илюзорността на самата идея за душа, но повечето будисти предпочитат да забравят тази подробност... — Б.а. ↑

[13] Ford (1958). — Б.а. ↑

[14] Повечето факти от живота на Александра Давид-Неел и феномените, които тя наблюдава в Тибет, са извлечени от David-Neel (1967), преведена и на бълг. (Тибет — магия и тайна, Пейо Яворов, 1994). — Б.пр. ↑

[15] Срв. с „мислоформите“ от европейската езотерика. — Б.пр. ↑

[16] За повече подробности вж. Illion (1991). — Б.а. ↑

[17] Психометрия е вид окултна „диагностика“, при която се съставя детайлен портрет на дадено отсъстващо лице чрез оглед на вещи, които са му принадлежали (самият термин е изкован от психолога д-р Дж. Р. Бюканън, а негов синоним е „вещогадание“, или object-reading). В случая обаче става дума по-скоро за психокинеза, т.е. преместване или въздействие на предмети от разстояние „със силата на съзнанието“. — Б.пр. ↑

[18] За повече подробности вж. Collins (1998). — Б.а. ↑

3

ТАЙНИТЕ НА ЗВУКА

Какъв извод можем да направим от всичко това? Александра Давид-Неел е свидетел, който определено заслужава доверие — едва ли случайно е станала кавалер на Почетния легион, златния медал на Френското географско дружество, сребърния медал на Белгийското кралско географско дружество, както и на китайския орден на Брилянтната звезда — но въпреки това разказите ѝ за Тибет звучат фантастично. Сведенията на Хенрих Кйелсон са от втора ръка, а и той дори не съобщава истинските имена на своите информатори. Твърденията на Теодор Илион за телепатията и психометрията също не са подкрепени с по-солидни доказателства.

Тибет със сигурност е много подходящ за „сцена“ на най-различни романтични измислици — затънтено място на края на света, трудно достъпно и слабо познато^[1]. В една легенда например се твърди, че Иисус Христос се скарал с родителите си и избягал в Индия, откъдето след няколко години се прехвърлил в Тибет и там изучил будизма — и по-точно в манастира Хемис край град Ладах. Накрая се завърнал в родината си и започнал да проповядва една нова религия. (Останалото го знаете.) Има ли нещо вярно в тази история? Просто няма как да разберем. Според популярната версия, оригиналният ръкопис бил взет от същия тибетски манастир от един руски пътешественик, но впоследствие бил откраднат от друг чужденец и изчезнал безследно. Междувременно руснакът успял да преведе тибетския текст, но неговата автентичност по понятни причини не може да бъде доказана...

Разбира се, това не означава, че трябва да отхвърляме всеки разказ за Тибет като „измишльотина“, колкото и необичайно да изглежда той на пръв поглед. Пример за това е пасажът, с който завършва предната глава. Самата идея, че звукът може да „разлага“ материята или поне да разбива скали звучи нелепо. Но пък английският биолог д-р Лайъл Уотсън в своята книга за

свръхестественото (Watson 1973) описва един инцидент във Франция, при който наши съвременници стават свидетели на абсолютно същия феномен.

По думите на Уотсън, един професор по технически науки, някой си Гавро, страдал от непрестанни пристъпи на гадене, когато работел в своя институт в Марсилия. Болестта му толкова се влошила, че бил на път да се откаже от работата си. Единственото, което го спирало, било смътното му подозрение, че нещо в непосредствената му среда е причина за тези неразположения. И той се заел да го открие.

Първата мисъл била, че в кабинета му може би има някакви вредни химикали. По това време (началото на 70-те) се вдигало голям шум около съставките на някои строителни материали и перилни препарати. Но уредите не открили подобни вещества. Проф. Гавро започнал да проверява за по-специфични химикали, дори за радиоактивност, но резултатите отново били отрицателни. Вече бил готов да махне с ръка и да зареже всичко, когато шансът се намесил на негова страна. Търсел нещо в кабинета си, който бил на последния етаж на института, когато доловил слаба вибрация. Скоро установил, че цялата стая е изпълнена с някакво бучене с много ниска честота.

Гавро се заел да открие източника на този звук — оказало се, че това е климатичната инсталация, монтирана на покрива на отсрещната сграда. По една случайност неговият кабинет бил с нужната форма и местоположение, за да се превърне в идеалния резонатор на това устройство. Всъщност причината за неразположенията му бил основният ритъм на бученето — седем оборота в секунда.

Гавро бил изумен от откритието. Решил, че ще е най-добре и той да създаде някакво устройство, което да произвежда инфразвуци, за да може да изследва по-обстойно заинтригувалото го явление. Подирил подходящ прототип и установил, че това е стандартната свирка, която носи всеки френски полицаи: тя можела да възпроизведе цялата гама от нискочестотни звуци. Само че „свирката“, която той измайсторил, била дълга цели шест фута и се наложило да я надува с помощта на компресор.

Когато устройството било изпробвано в лабораторни условия — по стечение на обстоятелствата не от самия Гавро, а от един техник — тибетските теории за разрушителната мощ ма звука били доказани по доста драматичен начин. Още при първото „изсвирване“ техникът се

строполил на пода. При медицинския преглед се установило, че е починал на място, а при аутопсията — че вътрешните му органи са станали на пихтия...

Въпреки тази трагедия Гавро продължил с изследванията си, но, разбира се, взел предпазителни мерки. Следващото изпитание било проведено на открито, а наблюдателите се скрили в бетонен бункер. Сгъстеният въздух бил пускан постепенно, но полученият звук се оказал достатъчно мощен, за да изпочупи всички прозорци в диаметър от половин миля.

Не след дълго Гавро се научил да контролира амплитудата на вибрациите, а също и да конструира много по-малки звукогенератори. Установил също, че звукът може да бъде насочван към точно определени точки. Ако насочел примерно две звукови вълни към дадена сграда, можел да я разруши от разстояние от цели пет мили! Гавро патентовал някои от устройствата. Очевидно е въпрос само на време и френските военни да проявят интерес към темата (ако вече не са го направили).

Експериментите на Гавро потвърждават тибетските твърдения за разрушителната мощ на звука, но едва ли можем да преглътнем толкова лесно и идеята, че звукът може да намалява теглото на твърди тела и дори да издига във въздуха масивни каменни блокове. Но и тези наглед абсурдни твърдения като че ли имат известно основание...

Джон Ърнст Уоръл Кийли е роден в Честър, Пенсилвания, но според някои това е станало във Филаделфия. Спорна е и годината — 1827 или 1837. Със същите неясноти е изпълнена и останалата част от колоритната му биография. Можем да кажем само, че този човек не се е вместила в никакви рамки. Впускал се е в най-невероятни начинания, бил е и страхотен самохвалко, така че в неговия случай е особено трудно да се отдели измислицата от истината. Електронното издание на *Енциклопедия Британика* от 1998 г. му дава кратка, но изчерпателна характеристика: „американски авантюрист, представящ се за изобретател“.

Според биографа му Тео Пайманс (Paijmans 1998), Кийли определено не е бил сред най-образованите хора на епохата си. Напуска училище на 12-годишна възраст, за да стане чирак на един

дърводелец. Но дърводелството никога не е било неговата стихия... По-късно ще заяви, че е започнал да се занимава с „акустична физика“, т.е. със силата на звука, още преди да навърши десет. През 1872 г. смайва света със съобщението, че е открил нов източник на енергия.

Тази нова енергия, „интрамолекулярните вибрации на етера“, звучи доста подозрително за съвременното ухо, но самият „етер“ — невидимата универсална субстанция, служеща за проводник на електромагнитните вълни — през целия XIX в. се смята за едно напълно издържано и намиращо широко приложение в практиката „научно понятие“^[2]. Кийли заявява, че в продължение на две години е изследвал влиянието, което вибрациите на звука оказват върху въздуха и водата. Получавала се специфична реакция, при която се освобождавала една неизвестна на науката енергия. Според Кийли най-голямото технологично предизвикателство на епохата се състояло в конструирането на машина, която би могла да произвежда тази „етерна енергия“.

Кийли никога не е бил човек на половинчатите действия, затова сяда и измисля не една, а *няколко* такива машини. Демонстрирайки своята страст към бароково пищните термини (от която няма да се отърси до края на живота си), Кийли нарича едната „хидропневматичен пулсаторен вакуумапарат“. Няма и година от откриването на „интрамолекулярните етерни вибрации“, когато той съобщава за друг неизвестен досега енергиен източник — този път това е някаква „газообразна или парообразна субстанция“.

През 1874 г. Кийли демонстрира своите изобретения пред група бизнесмени, които е поканил да се включат в една новосъздадена корпорация — Кийли Мотър Къмпани. Демонстрацията трябва да е била доста впечатляваща. До приключването на срещата е продадена стока за около десет хиляди долара. Но тази сума е троха в сравнение с милионите, които потичат към касите на компанията през следващите шест години. Кийли продължава да бълва най-невероятни изобретения и от време на време дори ги демонстрира, но упорито отказва да обясни принципите, на които те са конструирани — или поне терминологията, която използва, е понятна единствено на него.

През 80-те става ясно, че Кийли Мотър Къмпани е само един балон, който всеки миг ще се пукне. Което впрочем и става. Акционерите се събират и единодушно гласуват да бъде прекратена

субсидията за Кийли. Изобретателят вече не може да плаща сметките си и се озовава на ръба на банкрута. Точно тогава в живота му влиза Клара Блумфийлд-Мур — възхищението, което тази дама изпитва към Кийли и неговите изобретения е сравнимо единствено с богатството ѝ. Тя го измъква от сполетялите го финансови затруднения и дълги години щедро го спонсорира.

Ако Кийли е извлякъл някаква поука от случилото се, то това не проличава в следващите му действия. Продължава с мегаломанските си претенции и използва всякакви средства, за да убеди слушателите си да инвестират в компанията, но отново не отронва и дума за принципа на действие на своите изобретения. (Веднъж заявява, че предпочита да отиде в затвора, отколкото да даде каквито и да било обяснения за машините си, което бива изтълкувано като „обида на съда“.) Накрая дори на мисис Блумфийлд-Мур ѝ писва от неговите капризи. Тя оттегля подкрепата си, след като един английски психиатър подлага Кийли на обстоен преглед и диагнозата му е крайно неблагоприятна.

Когато Кийли умира през 1898 г., по настояване на кредиторите правят щателен обиск в дома му и се натъкват на доста подозрителни факти — скрити тръби, замаскирани отвори по пода, дори един таен изход. Откриват и двутонна стоманена сфера, заровена точно под работилницата. Скептиците веднага подеват в хор, че цялата тайна на Кийли се свежда до следното: „чудодейните“ му машини са били задвижвани със сгъстен въздух (т.е. те са „въздух под налягане“ и в буквалния смисъл на думата). При наличието на такива улики, а и като имаме предвид хаотичния живот, който Кийли е водил, можем лесно да си обясним язвителната характеристика в *Енциклопедия Британика*, с която той посмъртно се сдобива.

Но така или иначе имаме ред основания да смятаме, че делото на Джон Ърнст Уоръл Кийли все още не е получило своята окончателна оценка. Ако подходи по-повърхностно към изложените факти, човек може да остане с впечатлението, че милионите, потекли в касите на компанията, са отивали всъщност в джоба на Кийли. Само че нещата не стоят точно така. Вярно е, че Кийли е изразходвал голяма част от тези средства, но за закупуването на скъпи машинни детайли, които са му били необходими за неговите изобретения. Самият той е живеел сравнително скромно с отпуснатата му субсидия, а след като я спират,

е разчитал главно на подаянията на мисис Блумфийлд-Мур. Впрочем, има запазени документи, от които става ясно, че когато бил изправен пред фалит, е отказал десетте хиляди долара, които тя му предложила, и едва след дълги увещания се съгласил да приеме само половината.

Освен това Кийли почти не е излизал от работилницата, в която е конструирал над две хиляди машини. Много рядко си е позволявал почивка. Един мошеник едва ли би се държал така. А и в случая липсва най-важният мотив — финансовият.

Това, разбира се, не изключва вероятността да е имал други мотиви. Много хора се стремят не толкова към парите, колкото към обществен престиж или власт. Но и те едва ли са били целта на Кийли. Истината е, че той не е упражнявал почти никакъв контрол над компанията, носеща неговото име — през повечето време е бил скаран с останалите членове на управителния съвет — а и житейските му изяви в никакъв случай не са допринесли за укрепването на неговия престиж. Още приживе е бил обвиняван в мошеничество, почти толкова често, колкото и след смъртта си.

Твърдението, че неговите демонстрации всъщност са били ефектни трикове, също буди съмнения. Обвинението, че е използвал състен въздух, също не е обосновано. След смъртта му някои инженери се опитват да постигнат същия ефект, но без успех. Прословутите „скрити тръби“ се оказват твърде тесни, за да издържат нужното налягане. Колкото до металната сфера, за нея би бил необходим някой много голям (което ще рече и шумен) компресор — безшумната ръчна помпа в случая не би могла да свърши никаква работа. По-същественото е, че той е демонстрирал изобретенията не само в своята работилница. Знаем за поне един случай, в който е направил това в Катскилските планини, и то при обстоятелства, които изключват каквато и да било „инсценировка“. Дванадесет собственици на мини идват в дома на Кийли с надеждата да намерят евтин и ефикасен метод за извличане на злато. Той им показва едно малко ръчно устройство, което долепя последователно до няколко скални отломъци със златно съдържание. Един по един те се разпадат на прах, сред който блесват бучки чисто злато. Миньорите са впечатлени, но и предпазливи. Казват, че са готови да финансират промишленото производство на това устройство, ако той им го демонстрира при „естествени условия.“ Кийли се съгласява и повтаря демонстрацията в

планината, и то върху скала, посочена му от миньорите. За по-малко от 20 минути устройството му издълбава тунел, дълъг 18 фута и с диаметър четири фута и половина.

Може би ще попитате защо изобщо се занимаваме с Кийли. Работата е там, че ако този човек е бил *наистина* изобретател (макар и неразбран от съвременниците си), а не мошеник, то тогава някои от изобретенията му потвърждават твърденията на онези тибетски монаси — че звукът може да влияе върху тежестта на твърдите тела и дори да ги издига във въздуха. Кийли действително е бил обсебен от идеята за преодоляване на гравитацията. През 1881 г. заявява, че за един свой клиент от Калифорния е създал „секретно“ устройство, което можело да повдига огромни тежести. Подобно на много свои съвременници, той също се е опитвал да създаде въздухоплавателен апарат. Така и не доживява до сбъдването на мечтата си. Но според него разковничето на проблема е било не в наподобяването на птичия полет или използването на въздушните потоци, а в т.нар. „вибрационна елевация“ — ако съдим по оскъдните данни, най-вероятно е имал предвид нещо като звуколевитация.

Впрочем Кийли нееднократно е демонстрирал въпросната „елевация“. С нейна помощ през пролетта на 1890 г. успява да издигне над земята макет на „въздушен кораб“, тежащ няколко фунта, което не му пречи да заяви, че щом изобретението му бъде напълно готово, ще могат и кораби с всякакъв тонаж да „литнат леко като перушинка“. Американският теософ Р. Харт описва в една от книгите си как Кийли вкарал „някаква енергия“ в железен цилиндър, тежащ няколко центнера, след което успял да го повдигне само с един пръст. Мисис Блумфийлд-Мур е разказвала на познати, че Кийли можел да пренесе една от машините си (с мощност 500 конски сили) от единия край на работилницата си до другия с помощта на някакви тайнствени „левитационни приспособления“. В един филаделфийски вестник е отпечатан разказът на очевидец, подписал се като Джеферсън Томас, според който Кийли веднъж повдигнал във въздуха метална сфера, тежаща шест хиляди фунта — вероятно същата, която открили под пода на работилницата след смъртта му^[3].

При друг експеримент, подкрепен с по-достоверни свидетелства, Кийли накарал кантара на един бакалин да заплава по водата, просто като докоснал струните на някакъв инструмент, напомнящ арфа. През

1893 г. Джейкъб Бън, вицепрезидент на Илинойската часовникарска компания, наблюдавал как Кийли карал тежки метални топки да се реят във въздуха, докато той свирел на някаква „много особена устна хармоника“. На нещо подобно става свидетел и бостънският учен Алфред Х. Плъм — тежка метална сфера плавала и накрая потънала във водата, направлявана от звуците, които Кийли възпроизвеждал с помощта на тромпет.

Всичко това доста напомня тибетската „звуколевитация“, но не решава проблема с „научната репутация“ на Кийли. Независимо от липсата на мотиви и другите фактори, за които споменахме, действията на този човек пораждаат не малко съмнения. Хвалел се е, че е изобретил безброй най-невероятни устройства, но е патентовал само няколко — нещо, за което е търпял постоянни укори от спонсорите си.

За щастие свидетелствата на очевидците от ХІХ и началото на ХХ в. не са единствените, на които можем да се позовем, когато говорим за наличието на „звукотехнологии“ в древен Тибет. В крайна сметка тези хора *може би* просто са били заблудени с помощта на приспособления, каквито използват илюзионистите. Но както писах в една от предишните си книги, *Тайната история на Древен Египет (Secret History of Ancient Egypt, Piatkus, 2000)*, изкуството на звуколевитацията явно е било познато и в съседна Индия или поне споменът за него се е съхранил до наши дни.

През 1961 г. англичанката Патриша (Пади) Слейд (днес вдовица, живееща в Бат) посещава Индия със своя съпруг, служещ в британската армия. Когато пристигат в Пуна, техен познат им препоръчва да видят една много специална религиозна церемония.

Церемонията, изпълнявана под открито небе, включвала участието на единадесет жреци (или по-скоро факири), облечени в бели роби, и огромен каменен блок, който според Пади Слейд тежал „поне четиридесет тона“. Жреците започнали да обикалят около скалата, напявайки някакви мантри. На единадесетата обиколка пеенето секнало, всеки жрец допрял пръст до камъка и заедно го повдигнали на височината на раменете си. Задържали го във въздуха за около половин минута, след което го спуснали отново на земята.

За да покажат, че няма никакъв трик, жреците подканили покуражлиите от зрителите да повторят изпълнението. Сред

доброволците била и Пади. Заедно с другите тя започнала да обикаля с песен около скалата. След това се опитали с общи сили да я повдигнат.

За огромна нейна изненада, каменният блок се издигнал със същата лекота, както преди малко.

Но да се върнем на Тибет. Струва си да отбележим факта, че тези странни технологии са се запазили, поне в отделни аспекти, и до наши дни. Например, мадам Давид-Неел разказва за срещата си с един „майстор на звука“ в бонския манастир в Тесмон.^[4]

Монасите се подготвяли за някаква церемония, когато нахлул един натрапник. Братята го помолили да напусне, но той започнал да се държи още по-непристойно. Тогава ламата взел един *чан*, ритуално звънче, и с него произвел някакви необичайни дисхармонични звуци. Досадникът надал болезнен писък и паднал по гръб, след което побързал да си плюе на петите.

Мадам Давид-Неел го последвала навън и там нещастният човечец ѝ обяснил, че видял как от звънчето излиза „огнена змия“. Други очевидци на инцидента пък ѝ казали, че чак змия не са видели, но от чана били изскочили ослепителни мълнии. Самата Александра обаче така и не видяла нищо...

По-късно ламата ѝ обяснил, че тези хора просто са видели „силата“ на проклятието^[5], което той изпратил с помощта на звънчето. Намекнал ѝ, че „понякога“ звукът може да сътворява форми и дори живи същества. Интересното е, че когато размахал същото звънче пред мадам Давид-Неел, от него се разнесли „приятни мелодични звуци“.

И бонските, и будистките монаси често използват звука в своята духовна практика. Почти всяка обител има свой „оркестър“, но задачата на музикантите определено не е свързана с музиката или поне не това, което най-често се разбира под „музика“ на Запад, функцията на „оркестъра“ се състои в това да възпроизвежда специфични комбинации от звуци, улесняващи изпълнението на дейности от типа на медитацията. Впрочем, има още една интересна връзка между звука и човешкото тяло. През 1983 г. в Холандия е поставена пиеса, чийто музикален фон се състои от електронното възпроизвеждане на най-

различни телесни звуци — биенето на сърцето, циркулирането на кръвта във вените и пр. Сред зрителите е и Ерик Бройн, писател и пътешественик, който от дълги години изучава тибетските храмови практики. Той моментално открива поразителни сходства между звуците от представлението и тези, които е чувал в Тибет. Когато представлението завършва, Бройн вече е убеден, че тибетските храмови оркестри всъщност се стремят да възпроизведат онези ефирни звуци, пораждащи се най-естествено в очертанията на човешкото тяло.

Друг повсеместно разпространен компонент на сакралната звукова палитра в тибетските храмове е т.нар. пееща чаша. Местните обикновено обясняват на пътешествениците, че това са най-обикновени прибори за хранене. Те наистина могат да изпълняват и тази функция, но има една малка подробност: изработват се от седем различни „свещени“ метала, всеки със своето астрологично съответствие.

Въпросните метали са злато, сребро, живак, мед, желязо, калай и олово. Планетарните им съответствия са следните:

Злато = Слънце
Сребро = Луна
Живак = Меркурий
Мед = Венера
Желязо = Марс
Калай = Юпитер
Олово = Сатурн

Щом я ударят с чукче, чашата (или купата) от този тип издава кънтящ звук, но в ритуалите тибетците най-често използват съвършено различна техника. Когато прокарате бързо къса дървена пръчка по ръба на чашата, се получава един постоянен обертон (служещ като фон на останалите инструменти).^[6] По този начин се постигат доста любопитни ефекти. Ако налеете вода в чашата, можете не само да модулирате въпросния обертон, но и да образувате различни форми по повърхността на водата. (Ще ги видите по-ясно, ако капнете малко боя или напръскате водата с пудра.) При по-прецизна манипулация на чашата водата може дори да се „разбушува“ или да изригне като

фонтан. С повече практика е възможно да се постигне и т.нар. „изправена вълна“ — вертикална водна колона, задържана в тази форма единствено от силата на звука.

По-същественото е, че всяка чаша е посвоему уникална, тъй като използваните метали са в различно съотношение, което се отразява и на обертона, който тя възпроизвежда. Тези вариации не са произволни. Просто чашите са „настроени“ по различен начин. Причината се крие в убеждението на тибетците, че звукът им може да влияе на онази фина енергия, циркулираща в човешкото тяло.

[1] Питър Бишъп развива доста убедително тази теза в своята книга Блянове за власт (Bishop 1993), в която разглежда въздействието на Тибет върху западното въображение. — Б.а. ↑

[2] То излиза от употреба чак през 1905 г., когато Айнщайн публикува своята теория за относителността. — Б.а. ↑

[3] Ако е същата, значи свидетелят малко е преувеличил тежестта ѝ. — Б.а. ↑

[4] Случаят е описан в David-Neel (1988). — Б.а. ↑

[5] Използваното в случая понятие е дзун, което означава магическа формула [санскр. „мантра“] и съдържа смисъла на „улавям“ или „сграбчвам“. — Б.а. ↑

[6] Същият принцип важи, когато прокарате навлажнения си пръст по ръба на винена чаша, но звукът определено не е толкова дразнещ. — Б.а. ↑

ФИНИТЕ ЕНЕРГИИ

Един от постулатите на тибетската медицина гласи, че всеки ембрион изгражда в себе си сложна енергийна система още през първите осем седмици в майчината утроба. Най-напред се появяват трите основни канала (*ца*) на жизнената енергия^[1]. Централният (*бу-ма*) започва от областта на темето, точно под меката част на черепа, и се спуска по гръбнака, за да завърши в една точка на четири пръста под пъпа. Десният (*ро-ма*) се отклонява от централния в областта между веждите, след което се спуска успоредно с него, за да се съединят отново точно под пъпа. Левият канал (*кян-ма*) е огледално отражение на десния, но от другата страна на централната вертикала.

Макар и разположението му да съответства на гръбначния стълб, централният енергиен канал, както и другите два, не е физическа реалност и е недостъпен за нормалното човешко зрение. Тибетците обаче смятат, че хората, развили съответните сетива, т.е. „ясновидците“, могат да ги съзерцават и с течение на времето дори са им съставили подробни описания. Централният например е кух и излъчва синя луминесцентна светлина, а диаметърът му е като на стрела (т.е. около четвърт инч или половин сантиметър). Страничните са по-тънки, но също кухи и луминесцентни. Цветът им зависи от пола на детето. Ако е момче, десният е бял, а левият — червен, и обратното, ако е момиче.

Щом тези три канала се появят в ембриона, започват да се оформят и по-малки *ца*, за да изградят мрежа, която постепенно покрива цялото тяло. Според някои източници, общият сбор на разклоненията достига 72 000, но тази „бройка“ е по-скоро символична и би следвало да се тълкува просто като „голямо количество“.^[2]

Във визуализациите основните канали най-често се появяват като три успоредни прави, но това се прави само за удобство. Всъщност страничните се преплитат с централния в някои важни точки. Там са разположени и енергийните центрове, които тибетците наричат *корло*, понятие, обикновено превеждан като „колело“ и съответстващо на добре познатото ни *чакра*. То също означава „колело“ (на санскрит) и отдавна е навлязла в западната терминология — с него се определят специфичните и последователни „завихрянния“ в човешката аура, през които минава и се преобразува универсалната жизнена енергия (*прана*), за да се разсее след това из цялото тяло.

Чакрите се споменават за първи път в йогистката книжнина на индуизма. Системата е усвоена и в основните направления на будизма, след което е подложена на допълнителни модификации в тибетската ламаистка практика. Това обяснява и разликите между описанията на самите чакри, но в случая става дума не за противоречия, а по-скоро за различни подходи и акценти.

Съществуват може би стотици „второстепенни“ чакри, но в стандартната индуистка система главните центрове са само няколко (най-често шест плюс още един на темето). Те са разположени по централната права, съвпадаща с гръбначния стълб. Двата странични канала, *ро-ма* и *кян-ма*, за които споменахме, се увиват около тях, без обаче да ги пресичат.

Макар и западната биология да отрича чакрите, все повече учени са склонни да приемат, че те наистина съществуват. Един от тях, японецът Хироши Мотояма, решава да провери йогистките идеи в експериментални условия. Той се заема да измери нивото на енергията, пораждаща се в точно определени зони на човешкото тяло. За целта участниците в експериментите влизат в оловен контейнер, който ги изолира от външните влияния. Мотояма установява, че на местата, където според традицията са разположени чакрите, се освобождава една специфична високочестотна енергия. По-същественото е, че когато участниците с известен опит в медитацията са помолени да „отворят“ точно определена чакра (което обикновено става чрез визуализация), в съответната зона се наблюдава чувствително покачване на нивото на енергията. Любопитното е, че когато една дама прави това, фотоелектронната клетка регистрира и чувствително покачване на светлинните нива.^[3]

За да разберем в какво се състои тибетската система, трябва първо това да се запознаем с оригиналната — индуистка — идея за седемте основни чакри. Според хора, развили съответните сетива, всяка от тях прилича на многоцветно колело със спици или, казано по-поетично, на *лотосов цвят*. Наблюдателят остава с впечатлението, че те се движат и поточно се въртят около оста си. Впоследствие тези впечатления са обобщени и систематизирани в стройно учение, според което всяка чакра има свой

доминиращ цвят, определен брой „венчелистчета“ и скорост на въртене (или на енергийните вибрации). Върху изброените фактори влияе и здравният статус на индивида. При заболяване чакрите се „замъгляват“, а въртенето им се забавя или става спорадично.

С течение на времето йогите, работещи с чакрите, са изградили и съответните асоциации, свързани с всяка от тях. Те включват специфични звуци, геометрични фигури, елементи и дори букви от азбуката. Таблица 4.1 съдържа основната информация за чакрите според оригиналните индийски източници.

Този начин на поднасяне на информацията определено върши работа, но страда от някои неизбежни ограничения. Например, да кажеш, че *муладхара-чакра* контролира външните гениталии, означава да игнорираш останалите ѝ функции, които не са никак маловажни. Чрез връзката си с кръстни я сплит на централната нервна система този център контролира и долните крайници. Ако продължим нагоре през останалите чакри, ще видим, че влиянието на всяка от тях става все по-разностранно.

Таблица 4.1. Индуистката система на чакрите

Чакра	Корен (мула)	Кръст	Слънчев сплит	Сърце	Гърло	Чело
Местоположение	Основа на гръбнака	Четири пръста под пъпа	На нивото на пъпа	Между лопатките, в центъра на гръдния кош	Гръклян	Между веждите
Физически аналог	Кръстен сплит	Хипогастричен сплит	Слънчев сплит	Сърдечен сплит	Шиен сплит	Medula gata
Контролира	Външни гениталии	Вътрешни репрод. органи и секрецията	храносмилат. система	Кръвообръщение	Дихателна система	Автоматичн. нервна система
Санскр. Название	муладхара	свадхищхана	манипура	анахата	вишудха	аджна
Венчелистчета	4	6	10	12	16	96
Цвят	жълт	бял	червен	сиво-син	бял	
Елемент	Земя	Вода	Огън	Въздух	Етер	
Звук	лам	вам	рам	ям	хам	ах
Форма	квадрат	полумесец	триъгълник	хексаграма	кръг	

Свадхищхана-чакра (разположена в областта на таза и по-точно върху половите органи) влияе на пикочния мехур, вътрешностите в долната част на корема, пикочния канал и отделителната система.

Манипура (в областта на слънчевия сплит) влияе на стомаха, вътрешностите в горната част на корема, жлъчния и пикочния мехур, жлъчните канали, семенните канали на мъжа, черния дроб, бъбреците и гръбнака. Подобно на кръстната чакра, също оказва влияние на пикочния канал.

Анахата (в сърдечната област) влияе на сърцето и до известна степен на белите дробове, което ще рече и съставките на кръвта и кръвообращението.

Вишуддха (в гърлото) влияе най-вече на белите дробове и дихателната система като цяло, но контролира и горните крайници.

Междувеждната *аджна* контролира сетивата и е свързана по-специално с очите, ушите, носа, езика и кожата.

Теменната *сахасрара* е може би най-разностранна от всички. Смята се, че универсалната жизнена енергия (прана) прониква в тялото именно през тази чакра и след това потича надолу към останалите, всяка от които я преобразува в типа енергия, необходим за индивидуалните ѝ функции. Самата тя е от различен порядък в сравнение с другите — тази чакра съществува в едно по-висше измерение на реалността и изгражда връзката с космическото съзнание. В чисто физически план нейните връзки с мозъка и съзнанието ѝ позволяват да упражнява пряк или непряк контрол върху всяка телесна функция.

„Звуците“, дадени в таблицата, са, така да се каже, „основните“ или „централни“ *биджа-мантри* на всяка чакра, състоящи се от по една сричка. Споменахме, че самите чакри се визуализират като лотосови

цветове, всеки с различен брой венчелистчета. Всяко венчелистче също е свързано с определен звук. Например, шестлистният лотос на *свадхицхана* има за своя биджа-мантра сричката *вам*, но всяко венчелистче (т.е. енергиен поток) произвежда собствен „обертон“: (*шм, бхам, мам, ям, рам и лам*). Със своите 972 енергийни потока теменната *сахасрара* представя всъщност безкрайност) разнообразие, пораждащо се при взаимодействието на всички обертони, произвеждани от венчелистчетата на останалите чакри.^[4]

Наред с тези основни функции, всеки енергиен център се асоциира и с определени божества и животни. Основната характеристика на сърдечната чакра например е движението, а това обяснява и избора на елена за неин символ, тъй като качеството, с което най-често свързваме това животно, е бързината.

Освен с физически процеси и символи, всяка чакра е свързана и с определен поведенчески модел и състояние на съзнанието. *Муладхара* стои в основата на инстинкта за самосъхранение и на всичко онова, което бихме определили (без да влагаме каквито и да е негативни конотации) като животинска природа. *Свадхицхана* влияе на общото състояние на организма. *Манипура* е свързана с емоциите като цяло и много често се оказва важен фактор за постигане на трансони, „медиумистични“ състояния. *Анахата* се асоциира с по-възвишените чувства като безкористната обич. *Вишуддха* има отношение към ефективната комуникация, творческите способности, и — колкото и странно да звучи — някои състояния на „разширено“ съзнание. *Аджна* е свързана с проникателността, интуицията, психичните сили и озарението. *Сахасрара* показва постигнатото от индивида ниво на духовна еволюция. Вече споменахме, че е свързана с космическото съзнание и най-висшите стадии на просветлението.

Предполагам, вече сте се убедили, че индийската система е доста комплексна. Същото важи и за тибетската. Като изключим терминологията, най-очевидното различие между двете е това, че тибетците боравят само с пет главни чакри, вместо индийските седем. В Тибет коренната чакра е известна като *сан-на* („Тайното място“) и съвместява функциите и характеристиките на *муладхара* и *свадхицхана* от класическата йога. „Тайното място“ има отношение най-вече към възпроизводителния процес, докато храносмилателните и отделителните функции се свързват по-скоро с горната чакра, тази върху слънчевия сплит.

На срещуположния край също се наблюдават различия — теменната и междувеждната чакра са обединени в общ енергиен център, наречен *хаб-стон*, или „Хилядолитният лотос“. Тази модификация сама по себе си е интересна, тъй като междувеждната *аджна* се свързва и с прословутото „трето око“, в което според далекоизточната традиция протичат всички визионерски преживявания. Тибетците, както ще видим по-нататък, не споделят общоприетото на запад мнение, че този тип преживявания са по принцип „субективни“. Те смятат, че ако не всички, то поне някои от тях представляват директен контакт с други нива на реалността. В Таблица 4.2 са представени основните характеристики на всяка чакра, но от тибетска гледна точка.

Може би ще е най-добре да приемаме чакрите като отделни аспекти — макар и „своенравни“ — на основните енергийни канали (*ца*). Във фигура 4.1 са показани техните връзки и взаимодействия.

Таблица 4.2. Тибетската чакра-система

Чакра	Гениталии	Пъп	Сърце	Гърло	Глава
Местоположение	В основата на гръбнака между гениталиите и ануса	На пъпа	В центъра на гръдния кош на нивото, на физическото сърце	Върху гърлото	Върху темето, обхваща и челото
Ендокринна система	гонадите или яйчниците	вероятно панкреаса	над бъбречните жлези	щитовидната жлеза	епифизата и хипофизата
Тибетско название	Колело на съхранението на щастието	Колело на трансмутацията	Колело на феномените	Колело на наслаждението	Колело на блаженството
Енергийни потоци (спици)	32	64	8	16	32
Цвят	зелен	жълт	син	червен	бял
Елемент	Въздух	Земя	Вода	Огън	Етер

Звук	ха	сва	хум	ах	ом
Посока	север	юг	изток	запад	център
Качество на Буда	непогрешност	извор на скъпоценности	невъзмутимост	безгранична светлина	да придава видимост на формите
Аспект на Буда	активност	качество	ум	слово	тяло
Психичен процес	понятия	чувства	съзнание	възприятия	форми
Глупост (отрова)	ревност	горделивост	гняв	желание	невежество
Мъдрост (трансмутираща отрова)	Всеобхватна мъдрост	Балансирана мъдрост	Огледална мъдрост	Разграничаваща мъдрост	Абсолютна мъдрост
Животно	птица	кон	слон	паун	лъв



Основните психоенергийни центрове и канали в човешкото тяло. В тибетската система най-горните две чакри са съчетани в една, което важи и за най-долните две.

В някои езотерични системи психичните канали и протичащите през тях енергии са едно и също нещо, но в тибетската се прави отчетливо разграничение между тях. „Каналът“ (*ца*) е проводник на енергия, аналогичен на водопроводната тръба, електрическата жица или речното русло. Самата енергия (санскр. *прана*) се нарича *лун*, което (в зависимост от контекста) се превежда като „въздушно течение“, „полъх“, „дихание“ или „сила“.

Третият елемент в уравнението е *тхиг-ли* (или *тхиг-ле*), понятие, обхващащо всички фини субстанции, които изграждат психосоматичната специфика на индивида. Те се делят на две категории: относителни и абсолютни. Относителните са продукт на основната *тхиг-ли*, действаща в сърдечната чакра

и съдържаща в себе си „същината“ на жизнената сила и тази на Петте първоелемента. Образно казано, относителните *тхиг-ли* са нещо като капчици, които се отронват от централната „есенция“ и проникват в отделните части на тялото през каналите *ца*. В тибетската система фигурира червената капка — „майка“, стичаща се надолу по централния канал (*бу-ма*), и бялата капка — „баща“, която пък се движи нагоре. Относителните *тхиг-ли* никога не напускат психоенергийните канали и се схващат общо взето като носители на живота и осъзнаването.

„Абсолютната“ *тхиг-ли* обаче е доста по-различна. Не е нито „капка“, нито „струя“, няма и точно установено местоположение. Затова пък прониква във всеки канал, чакра и относителна „субстанция“ в цялата психоенергийна система. Според ламите, това е самоозаряващият се, неизменен и просветлен Разум на изконната Мъдрост, която, за съжаление, остава недостъпна за повечето от нас.

Взети заедно, тези три реалии — каналите *ца* с разположените по тях чакри (*корло*), психоенергията *луни* различните *тхиг-ли* — се явяват основни компоненти на „финото“ тяло, което съществува, независимо от „грубото“, физическо тяло, макар и двете взаимно да се проникват, и реализира връзката с онова, което тибетците наричат *дордже*^[5] — „диамантеното тяло“, представляващо съкровена природа-на-Буда, или още „божествената искра“ в индивида^[6].

Тези компоненти взаимодействат с физическото тяло и познатите ни психични процеси, за да изградят човешката личност в нейната цялост. От тибетска гледна точка, физическото тяло зависи от *ца*. Те на свой ред зависят от „енергиите“, попадащи под общия знаменател *лун*. *Лун* пък зависи от съзнанието. Тази логика май ще стане по-ясна, ако ги разгледаме в обратен ред. Тогава ще видим, че съзнанието (най-често с помощта на емоциите) контролира телесните „енергии“, които пък контролират каналите, а те — многобройните процеси във физическото тяло. В този смисъл съзнанието контролира *всичко*, но не непременно на „съзнателно ниво“. Тибетците казват, че *лун* е като необязан кон. Съзнанието е ездачът, но съзнателната мисъл трябва да се научи как да държи „коня“ под контрол.

Самото съзнание не съвпада напълно с онова, което обикновено разбираме под това понятие. В това отношение тибетската метафизика се съгласува със западната психология: има цели сфери на съзнанието, за чието съществуване и функциониране най-често не си даваме сметка. Но тибетците отиват още по-далеч, като постулират и тезата за „фините“ нива и взаимодействия между съзнанието и енергията, за които Западът дори не подозира. Това ни връща отново към понятието за абсолютната *тхиг-ли*. За разлика от нас, които си представяме съзнанието като „нещо“ в черепа, зад очите, тибетците смятат, че неговата „абсолютна същност“ изпълва цялото тяло и чрез него можем да осъществим връзка със собствената си природа-на-Буда (или „божествената искра“).

Връзката между съзнанието и фините енергии в тялото е един от най-интересните аспекти на тибетската система. В речта си пред Четвъртата конференция под мотото „Съзнание и Живот“, проведена през 1992 г. в Дхарамсала, Индия, Далай Лама се спря и на тази тема, като заяви, че нито духът, нито съзнанието е „нещо-в-себе-си“, тъй като в действителност има най-различни нива и степени на духа и съзнанието. Съществуването на т.нар. „грубо съзнание“ — онова, чрез което осмисляме реалността в обичайното си будно състояние — зависи от мозъка. То функционира, докато функционира и мозъкът. Мозъчната смърт предполага и смърт на съзнанието (или поне това, което най-често разбираме под него).

Дотук всичко се съгласуваше със западната неврофизиология, но ето че Далай Лама заговори и за фината „същина на съзнанието“, съществуваща, независимо от мозъка и изпълваща енергийната система на тялото (най-вече сърдечната чакра). Тоест, от тибетска гледна точка съзнанието може да преживее мозъчната смърт, поне докато функционира въпросната психоенергийна система. Както ще видим по-нататък, тази свръхфина „субстанция“ продължава да функционира дори и след като физическата база на енергийната система престане да съществува — или, образно казано, когато „плътта изтлее, а костите станат на прах“.

Както вероятно се досещате, тибетските теории трудно се поддават на рационално обяснение. Нещо повече, в самата система съществуват различни инварианти, които могат да се окажат непреодолимо препятствие за тези, които са запознати само с „класическите“ индийски теории. Но ние трябва да познаваме (поне в общи линии) идеята за психоенергията, ако искаме да разберем и в какво се състои тибетската окултна практика, тъй като именно манипулирането на фините енергии стои в основата на всички духовни и магически „феномени“, с които Тибет от хилядолетия се свързва.^[7]

[1] Срв. с „незримите канали“ (сукшма-нади), по които според повечето йогистки системи протича прана. — Б.пр. ↑

[2] Е, има и нумерологична стойност, но това е друга тема... — Б.пр. ↑

[3] За повече подробности вж. Houston (1993). ↑

[4] Всъщност броят на обертоновете, произвеждани от теменната чакра, не е безкраен, а просто много голям. Ако приемем, че броят на енергийните потоци на другите чакри отговаря на истината, можем да изчислим и този на теменните обертонове: 4 423 680. — Б.а. ↑

[5] Под дордже могат да се разбират най-различни неща, включително и ритуално пособие, което често подвежда читателя. Всъщност дордже съответства на санскр. ваджра и означава „мълния“, „гръмотевица“, „диамант“ (оттук и „твърд като елмаз“). — Б.а. ↑

[6] На санскрит — ваджра-деха или дева-деха (съответно елмазено и божествено тяло). Изграждането му е възжеланата цел на всеки адепт на Тантра. За целта той преобразява (трансмутира) не само компонентите на своето тяло, използвайки различни прийоми на вътрешната алхимия, но и собствената си „същност“, за да се превърне в изцяло ново, „свръхчовешко“ същество (сдобило се с ново „тяло“ в смисъл на психосоматично единство), което вече притежава и свръхестествени способности. Самият процес понякога се нарича „преосъществяване“ (трансубстанциализация). — Б.пр. ↑

[7] Авторът общо взето следва изложението на Давид-Неел в Тибет — магия и тайна. Читателят може да намери по-подробно описание на тази система и нейното практическо приложение в Тибет в: Lama Anagarika Govinda. Foundations of Tibetan Mysticism (преведена и на бълг.). Впрочем авторът пропуска един съществен момент, за който споменава мимоходом в следващата глава — главните чакри имат и астрологически съответствия в лицето на седемте планети от класическата астрология. — Б.пр. ↑

5

ДА МАНИПУЛИРАШ ЕНЕРГИИТЕ

Познаването на тибетската система ще ни помогне да разберем и принципа на пеещите чаши. Всъщност предназначението на всяка чаша е да въздейства на конкретна чакра (или на няколко едновременно), затова и те намират най-широко приложение в традиционните лечителски методи и медитацията.

В предишната глава споменах, че при заболяване чакри — те се замъгляват и движението им се променя. Това е така (взаимодействието между енергийните системи на финото тяло и физическите процеси в грубото се приема като нещо, разбиращо се от само себе си), но трябва също да поясним, че влиянията върху отделните чакри са строго обусловени. Ако имате, примерно, проблеми със сърцето, то тогава е напълно възможно те да се проявят на първо време само в *анаката*, или сърдечната чакра. Едва след масивен инфаркт, който би се отразил на цялото тяло, можете да очаквате реакции и в останалите главни чакри.

Според тибетската езотерика здравето и болестта се обуславят от астрологичните влияния. По-точно казано, по разположението на планетите в индивидуалния хороскоп могат да бъдат разгадани и заболяванията, към които е предразположен въпросният човек. Връзката очевидно е енергийна; с други думи, разположението на небесните тела (и техният енергиен обмен) влияе върху енергийната система на индивида.

Вече видяхме, че астрологията присъства осезателно и в пеещите чаши. Всички метали, от които те са изработени, имат своите астрологични съответствия. Ето защо, в зависимост от съотношението им, чашата може да бъде „настроена“ на вълната на точно определена планета. Например, ако сред съставките ѝ преобладава медта, „влиянието“ на чашата ще е от този тип, който по традиция се приписва на планетата Венера.

Съотношението между металите определя и обертона, който чашата произвежда. Ето как, по пътя на планетарните асоциации — и след безброй експерименти и провали през вековете — е открита и разработена методика, по която пеещата чаша може да бъде „настроена“ на точно определена вълна, в случая чакра^[1]. Това определя и нейният обертон, който, както казахме, може да въздейства на няколко чакри едновременно, а дори и на цялата психоенергийна система.

Обикновено чашата има съвсем конкретно приложение, затова обертонът ѝ най-често влияе само на една чакра. Щом чашата „запее“ — в такива случаи тя се държи на нивото на съответната ѝ чакра — ефектът е едновременно подсилващ и балансиращ. Някои чаши се използват не толкова за лечение, колкото за диагностика. Звученето им се променя, когато ги „прокарват“ по чакрите на пациента. Опитният лечител мигновено долавя промените във вибрациите и въз основа на тях определя дали дадена чакра функционира ефикасно или не.

В миналото (т.е. преди китайското нашествие) пеещите чаши са намирали по-широко приложение в религиозната и/или медитативната практика, които в Тибет най-често се сливат в едно цяло. Комбинирали са ги и с най-различни други инструменти, включително човешкия глас. Тази комбинация често се определя като „религиозна“ или „сакрална“ музика, но, както споменахме в Глава III, това не е „музика“ в обичайния смисъл на думата. Когато някой тибетец влезе в манастир (обикновено на съвсем ранна възраст), тази „музика“ става част от неговата инициация. През първите си години в манастира години момчето изпълнява функциите на прислужник — например, сервира онзи подсолен чай, съдържащ и порядъчна порция мас от як, с която тибетците се спасяват от студа. Но преодолее ли тези изпитания и докаже ли, че е „достоеен“, той преминава своята първа (лична) инициация, след което му позволяват да бие големия тъпан, отмерващ темпото при религиозни церемонии и процесии. Като за първи инструмент този избор като че ли не е особено изненадващ. За разлика от другите музикални инструменти, функцията на ударните се състои най-вече в това да отмерват ритъма, но там е работата, че *някои* ритми оказват и доста любопитен ефект върху човешкото съзнание...

Нервните клетки в мозъка непрекъснато произвеждат електрически сигнали, вариращи в различни граници. През 1929 г.

немският психиатър Ханс Бергер решава да изясни какво точно представлява телепатията и се впуска в един дръзновен експеримент, като за целта създава и специален уред, електроенцефалограф, който регистрира, анализира и интерпретира биотоковете в мозъците на хора и животни. Това, което устройството записва, се нарича електроенцефалограма (съкратено ЕЕГ). В ЕЕГ-то на нормален възрастен (в будно състояние) преобладават бета-вълните с честота от 15 до 30 херца. При по-голяма релаксация вече преобладават алфа-вълните с честота от 7 до 14 херца. Някои медитативни състояния са свързани с тета-вълни (4–7 херца), докато за дълбокия сън без съновидения са характерни делта-вълните (0.54 херца). Но в случая може да се говори просто за подразделения (в по-широкия смисъл на думата). Различните необичайни състояния на съзнанието (НСС) демонстрират специфични вълнови амплитуди.

Използването на електроенцефалографа води и до откритието на един процес, известен като „колебание на потенциалите на ЕЕГ“. Казано по-просто, човешкият мозък има свойството да се „поддава“ на всеки що-годе доминиращ ритъм в непосредствената си среда. Този ритъм се възприема не само чрез слуха — може да бъде визуален, тактилен и дори да предизвиква леки епилептоидни пристъпи у почувствителните индивиди. Бергер доказва експериментално реалността на този процес, като регистрира биотоковете в мозъците на хора, подложени на „ритмична стимулация“, но самото явление е било познато още в зората на човешката история. Известна е ролята на ударните инструменти във вуду-ритуалите, под чиито звуци слушателите изпадат в транс, в който биват „обсебвани“ от духовете *лоа*. Подобна функция изпълнява и шаманският тъпан, с чиято помощ душата на шамана се отправя на „пътешествия“, най-често в отвъдното. Практически във всяка култура ритмичният звук е бил използван за предизвикване на НСС. Затова и случаят с Тибет съвсем не е изолиран.

Но „колебанието на потенциалите“ е само изходната позиция в създаването на онази невероятно софистицирана система от сакрални звуци, развита в тибетските манастири. След като усвои тъпана, „новооглашеният“ се научава да свири и на дългия рог, един внушителен инструмент, дълъг понякога повече от три метра и изработен от посребрена мед. Рогът произвежда дълбок, плътен и

кънтящ звук, който се разнася на далечни разстояния. След него идва ред на зурната, раковината и различните камбанки, звънци, цимбали и гонгове. Ако вече е развил нужните качества, може да усвои и т.нар. „обертоново пеене“, специфична вокална техника, характерна с дълбокото, „сурово“ звучене, което, уви, не се поддава на никакви описания^[2]. Обучението в това изкуство започва на съвсем ранна възраст, много преди пубертета. Смята се, че този тип пеене играе изключително важна роля в духовната еволюция, затова монасите полагат огромни усилия, буквално рискувайки да скъсат гласните си струни.

Тясно свързано с инструменталната музика е напяването на мантри. Най-общо казано, мантрата е звук, дума или словосъчетание, използвано като средство за концентрация. В Тибет най-често използват прословутата *Ом мани падхе хум*, което обикновено се превежда като „Поздрав към скъпоценния камък в лотоса“. С нея се призовава божеството покровител и, съгласно древната традиция, тя съдържа в себе си „същината“ на радостта, благоденствието и познанието, явявайки се и най-сигурния път към освобождението.

Подобно на много други мантри, и тази се повтаря ритмично, като финалната сричка хум се слива с началната ом — „Ауммм-маниии-падмеее-хуммм“ — така че да зазвучи като „змия, захваща собствената си опашка“ (т.е. добре познатия ни *уроборос*). По този начин мантрата внася покой в съзнанието, елиминирайки всички повърхностни мисли, опитващи се да се вклинят в медитацията.

Можете сами да се убедите в това, ако заемете любимата си поза за медитация, релаксирате и започнете да напявате на глас мантрата. Влезете ли веднъж във въпросния циркулярен ритъм, ще можете и да „интернализирате“ мантрата, като продължите да я напявате, но вече наум. Ако дотогава не сте използвали мантри, сигурно веднага ще забележите, че количеството на разсейващите мисли е минимално в сравнение с обичайната ви практика.

Но това е просто една от функциите на мантрата. Самото ѝ съдържание, „Поздрав към скъпоценния камък в лотоса“, подсказва една друга, много по-важна функция. Ключовата дума тук е „лотос“, която ни отправя директно към чакрите. „Камъкът“ е скъпоценната природа-на-Буда, състоянието на абсолютно просветление, което тибетският мистик се стреми да постигне^[3]. Тоест предназначението

на мантрата е да се превърне в един от най-преките пътища към освобождението от *сансара*. Ако хвърлите още един поглед на Таблица 4.2, ще видите, че звукът, асоцииран с теменната чакра, „Колелото на блаженството“, е ОМ, докато ХУМ се свързва със сърдечната. С други думи, тази мантра съвместява две от акустичните структури, открити в хода на хилядолетната практика, за да упражнява директно влияние върху енергийните центрове в главата и сърцето.

Част от непосредствения ефект на мантрата е резонансът в теменната и сърдечната чакра, който впоследствие „пречиства“ цялата енергийна система, за да се стигне и до онова специфично психично състояние, наричано космическо съзнание. Само не си мислете, че това става едва ли не за секунди. Очищението може да отнеме цял живот (че дори и няколко, както би казал тибетецът). Но поне сравнително бързо ще се уверите в ефикасността на звука, стига да отделите малко повече внимание на случващото се в теменния и сърдечния център, докато напявате на глас мантрата. Ефектът в сърдечната област ще бъде почти незабавен. С малко повече постоянство ще го усетите и в темето.

Манипулирането на фините енергии е включено и в обучението на *лун-гом-па*, за които разказва Александра Давид-Неел. Тя среща за първи път такъв бързоходец, когато пътува през Чан Тан, високопланински степен регион в Северен Тибет, чиито единствени обитатели са шепа номади, скитащи със стадата си. В началото той е само една „точича на хоризонта“, но с помощта на бинокъла Александра скоро успява да различи самотната фигура на мъж, движещ се с невероятна бързина. Един от спътниците ѝ я предупреждава да не се опитва да спре бързоходеща и да го заговаря, защото това щяло да прогони обсебилото го божество, което пък можело да се отрази много зле на нещастния човечец и дори да го убие^[4].

Щом бързоходецът се приближава, мадам Давид-Неел забелязва безстрастното изражение на лицето му и широко отворените очи, втречени в някаква точка на небесната шир. С лявата си ръка придържа лешовете на робата си, а в дясната стиска *пхурба*. При всяка своя крачка ламата размахва ритуалната стрела така, сякаш се опира на острието ѝ като на „бастун“, независимо че то изобщо не докосва земята. Впрочем той и не тича по обичайния начин, а по-скоро

подскача като гумена топка. Когато минава край тях, спътниците на мадам Давид-Неел се просват на земята в знак на почит, но монахът не им обръща внимание и най-вероятно дори не ги забелязва^[5].

След време Александра среща друг *лун-гом-па*, като обстоятелствата са още по-необичайни. Тя се разхожда заедно с осиновения от нея лама Йонден в една гора в Западен Тибет (Ценшуан), когато неочаквано се натъква на гол мъж, чието единствено облекло са омотаните около тялото му тежки вериги. „Странният пътник“ седи на един камък и явно е потънал в медитация. По някакъв начин обаче усеща, че го наблюдават, скача от камъка и изчезва, „бърз като елен“, в горските дебри. Йонден ѝ обяснява, че това отново е бил *лун-гом-па*. Бързоходците носели такива вериги, за да станат „по-тежки“ — в процеса на обучението им телата им толкова „олеквали“, че понякога излитали от земята и започвали да се реят във въздуха...^[6]

В Кхам, същият онзи планински регион, където партизаните създадоха такива главоболия на китайските нашественици, мадам Давид-Неел среща за трети път *лун-гом-па*, който обаче още не е завършил обучението си. Човекът случайно се присъединява към кервана им, но едва след няколко дни Александра научава за необичайните му способности (в началото тя го мисли за *арджопа*, или скитащ монах, нещо обичайно за Тибет). В един момент обаче го вижда да се движи по склона с „удивителна лекота и бързина“, като походката му напомня тази на бързоходеца в степта. От пръв поглед си личи, че е изпаднал в транс. По-късно Александра узнава, че е започнал да изучава метода *лун-гом* в близкия манастир, но сега си търсел нов учител, тъй като предишният му гуру бил напуснал страната.

Става ясно също, че непосредствената причина да изпадне в транс е съвсем прозаична — прищяло му се да похапне печено месо. Самият метод (*лун-гом*) естествено се държи под най-строга тайна, но Александра все пак успява да изтръгне някаква информация (с помощта на Йонден). Едно от упражненията например е неотклонното виране в звездното небе. Най-добре се тичало пък в ясна нощ или при залез-слънце.

Целта на този мъж бил манастирът Шалу Гомпа, център, специализиран в обучението на *лун-гом-па*. Според легендата, самият метод бил създаден през XIV в., когато трябвало да бъде намерен

подходящ вестносец, който да обходи бързо страната и да извести всички демони, че в Шалу Гомпа ще бъде изпълнен тържествен обряд и тяхното присъствие е „наложително“. Въпросната церемония се изпълнявала на всеки дванадесет години и тази практика се запазила до китайското нашествие^[7]. Идеята била следната: най-съвършеният лама да подчини на властта си призованите демони, за не вършат повече злодеяния (поне до следващата церемония). Ролята на „примамка“ играел въпросният вестносец, наричан *махекетан* („зовящ бивол“), който по традиция се избирал сред послушниците от манастирите Нян Тод Кид и Самдин. Обучението му протичало в пълен мрак (в специално помещение, наричано *цхам кхан*) и траело общо три години, три месеца, три седмици и три дни.

От разказа на мадам Давид-Неел научаваме, че обучението на махекетаните — което явно не се е различавало особено от това на *лун-гом-па* — е включвало усвояването на някои дихателни техники плюс една доста любопитна разновидност на йога, чиято цел очевидно е била преодоляването на земното притегляне. Тази последната, подозрително напомняща съвременната „трансцендентална медитация“ на Махариши Махеш, се изразявала в подскоци (на място) с кръстосани нозе, комбинирани с „дълбоки вдишвания“. Тъй като ръцете не се използвали, основната тежест падала върху мускулите в областта на таза и бедрата. С течение на времето бъдещите махекетани се научавали да преодоляват и доста големи височини. Според тибетското поверие, тялото ставало „леко като перушинка“ и адептът вече можел да седне върху ечемичен клас, без да наклони стъблото му. С други думи, тези гротескни подскоци били само прелюдия към същинската левитация.

Впрочем, самото понятие *лун-гом-па* съдържа същото онова *лун*, с което се наричат фините енергии, на които се спряхме в Глава IV, а това показва в какво всъщност се е състояло обучението на бързоходците. Тоест *лун-гом* е общото название на най-различни техники, чийто ефект се проявява във физически и духовен план („трансовото бягане“ е само един от примерите), а целта на обучението е адептът да овладее своята психоенергийна система^[8].

Мадам Давид-Неел е толкова впечатлена от *лун-гом-па*, че се заема да проучи по-обстойно въпроса за тяхната подготовка. Установява, че началният етап включвал няколкогодишни упражнения

по йогистко дишане и едва след като преценил, че ученикът е достатъчно подготвен, гуруто можел да му разреши да се пробва в същинското „бягане“. Тогава му предавал и тайната мантра, която бъдещият бързоходец трябвало да повтаря наум, синхронизирайки с нея дишането си и всяка своя стъпка. (Това било, така да се каже, неговото второ посвящение.)

Първите „кросове“ се провеждали само в ясни нощи, на безлюдна и пустинна местност. Така ученикът можел да си избере някоя звезда, за да се фокусира върху нея по време на „тренировката“, а в околната среда нямало нищо, което да го разсейва. Мадам Давид-Неел пише, че някои монаси спирали да тичат, щом звездата им се скриела зад хоризонта, но имало и такива, които я запечатвали в съзнанието си и продължавали по пътя си, без да им е необходимо да я виждат с очите си.

Въз основа на тази информация можем да направим и някои изводи. И йогисткото дишане, и звукът (мантрата) влияят на лун енергиите. Очевидно в началото ученикът е усвоявал по-стандартни йогистки техники, които са укрепвали енергийната му система и са му гарантирали добра кондиция. После се е научавал да контролира дишането си, а накрая е идвал и ред на мантрата, която по преценка на учителя е била най-подходяща за индивидуалната му енергийна система. С течение на времето тя се е запечатвала в съзнанието му и вече не е било нужно да я повтаря на глас, за да стимулира чакрите си.

Разбира се, мантрите са нещо много повече от звуците, които съдържат. *Подходяща* мантра ще рече и *подходящ* ритъм, а ритъмът, както знаем, има хипнотичен ефект. Но това не е единственият хипнотичен елемент в *лун-гом*.

Задължително предусловие за автохипнозата е субектът да фиксира вниманието си върху някоя точка над нивото над очите. По този начин очите му бързо се уморяват и се появява усещането за релаксация и сънливост, което при хора с по-податлива (разбирай, и *тренирана*) психика лесно може да премине в транс. Абсолютно същото се получава, когато бъдещият *лун-гом-па* фиксира погледа си върху звезда.

Друго предусловие е пустинната равнина. Ако в продължение на часове пейзажът около теб не се променя, неминуемо настъпва и отегчението, което само по себе си също оказва хипнотичен ефект.

Когато строяли първите магистрали в Европа, архитектите следвали логиката на най-късото разстояние и се стараели по възможност да избягват завоите. Впоследствие се оказало, че много водачи „заспиват“ на волана, затова се наложило да добавят някои „ненужни“ на пръв поглед извивки по пътищата. Всъщност повечето шофьори не „заспивали“, а изпадали в нещо като хипнотичен транс.

Фиксирането на погледа, монотонният пейзаж и ритъмът на „интернализираната“ мантра, синхронизиран с този на дишането и движенията на краката — всички те са идеални условия за изпадане в хипнотичен транс, което бързоходците лун-гом-па са постигали със същата лекота, с която шофьорите „заспиват“ зад волана.

Трансът от този тип се отличава с някои интересни особености. Всеки хипнотизатор добре знае, а и непрестанно го доказва, че „хипнотизираният“, т.е. изпаднал в транс субект, често демонстрира невероятна сила и издръжливост, немислими в обичайното му будно състояние. Нараства и способността му за визуализация, при което запечатаният в съзнанието му образ заменя истинската звезда, а това пък позволява на бързоходеца да продължи своя път и през деня. Същото се отнася и за мнемоничните му способности. Тибетските бързоходци са били използвани най-вече като вестноосци, но мадам Давид-Неел никъде не споменава, че са носели свитъци, пликосе или някакви други документи. Те просто са запечатвали „текстовете“ в съзнанието си, колкото и обемни и сложни да са били те.

И така, типичният лун-гом-па е умеед да изпада при необходимост в *транс*, а наред с това е знаел и как да интензифицира своята *енергийна система* и да контролира *дишането* си — ето и трите компонента, на които са се дължали неговата изумителна бързина и издръжливост. Но можем ли да приемем, че той е владеел и левитацията? В много тибетски тестове се твърди, че с течение на времето лун-гом-па ставал толкова „лекокрил“, че краката му вече не докосвали земята.

Така наречената „хипнотична левитация“, която много фокусници и илюзионисти включват в репертоара си, се постига с помощта на най-различни механични приспособления, но не и транс. Но ако изпаднете в транс, почти със сигурност ще изпитате усещането, че тялото ви е „олекнало“. Някой би възразил, че това усещане ще е „субективно“, само че усещанията за „тежест“ и „лекота“ по принцип

са субективни. Ако левитацията действително е фигурирала сред способностите на *лун-гом-па*, то по-вероятно е тя да е била постигана с помощта на звука (напяването на мантри) или чрез някоя друга манипулация на фините енергии, а не с „обичайния“ транс.

Малцина западнци биха се подложили доброволно на подобен режим — а и улиците на големия град крият много повече опасности в сравнение с пустинните тибетски плата — но можете абсолютно спокойно да експериментирате с *някои* елементи на *лун-гом* в най-близката фитнесзала. На първо време проверете кондицията си на механичните тренажори. После, като отпочинете, повторете същите движения, но се постарайте да ги синхронизирате с някоя мантра (по-добре ще е да си я повтаряте наум — така де, не е нужно да събирате всички погледи). Можете да пробвате знаменитата *Ом мани падме хум*, но почти същата работа ще ви свърши и всяко друго словосъчетание, стига да е налице нужният ритъм. Със сигурност ще усетите прилив на енергия, а успеете ли да синхронизирате и дишането си, ефектът ще бъде още по-осезателен. Достатъчно е само да затворите очи и да визуализирате някоя звезда, разликата пак ще е чувствителна.

Но основните елементи на *лун-гом* не са единствените тибетски техники, с които бихте могли да експериментирате, ако, разбира се, разполагате с нужната мотивация и време. Адептите на *тумо* са известни и като *репа* (като в Миларепа), заради тънките памучни роби, които носят по всяко време на годината. В обичайния случай ученикът получава първата си *репа*, след като преодолее едно доста сурово изпитание. Събличат го гол и го увиват с одеяло, нахиснато преди това в ледените води на планински поток. От него се иска да го изсуши с топлината на собственото си тяло. Но изпитанието не приключва с това. Увиват го с друго одеяло, после с още едно. Едва след третото той може да се смята достоен за званието „репа“. Но сдобият ли се веднъж с тази атестация, *тумо-йогините* вече могат да си организират и турнири — за целта те сядат в хималайските преспи и за победител се смята този, който е стопил най-голям кръг в снега около себе си.^[9]

Самата дума *тумо* означава „стопляне“, „топлина“, но в случая трябва да се разбира психичен феномен. Тибетците различават три вида такава „топлина“:

Тумо, появяващо се спонтанно по време на екстатично религиозно преживяване.

Мистично тумо, или Огънят на райското блаженство.

„Екзотерично“ тумо, което има чисто практическо приложение — „да се сгрееш без огън сред снеговете“ (Давид-Неел).

Третият вид *тумо* — този, който ще разгледаме в тази книга — е свързан с „финия огън“, затоплящ семенната течност на мъжа и явяващ се основен източник на неговата енергия (наричана в Тибет *шуг*). Когато топлината се повиши, въпросната енергия потича по каналите *ца*. Повече от ясно е, че *тумо* не е прерогатив единствено на мъжете, щом и мадам Давид-Неел е могла да го практикува, така че под „семенната течност“, спомената в древните текстове, би трябвало да разбираме по-скоро специфичната психоенергия, зараждаща се в центъра на сексуалността, или най-долната чакра в тибетската система — „Колелото за съхранение на щастieto“, съвместяващо характеристиките на *муладхара* и *свадхищхана* от класическата йога.

На пръв поглед посвещението в *тумо* представлява сдобиване със сила — някаква мистериозна способност (*анкур*) се предава от гуруто на неговия *чела* (ученик). Това обаче се случва след дълъг период на изпитания и сурова самодисциплина, през който ученикът действително не жали сили, за да постигне набеязаната цел. Тоест, става дума не толкова за разкриване на езотерична тайна, колкото за символичен акт, с който се признава, че ученикът е достигнал определено ниво в своята духовна еволюция. Основната работа е свършена от самия него, а учителят „просто“ го е напътствал.

От мадам Давид-Неел научаваме също, че тибетските наставници предупреждавали учениците си никога да не практикуват *тумо* в закрито помещение или в близост до други хора, защото „замърсеният въздух“ и „отрицателните вибрации“ можели да възпрепятстват напредъка им и дори да им причинят сериозни увреждания. Това отново потвърждава нашата теза, че в случая става дума за манипулиране на „фини“ психоенергии, реализирано в най-висшите нива на съзнанието.

Обучението по *тумо* минава през три отчетливо разграничени етапа: предварителна подготовка, усвояване на основните положения и практическо приложение. Всеки етап на свой ред се дели на няколко подетапа. Ще се спрем по-подробно и на трите в следващата глава.

[1] Трябва обаче да поясним, че не всички чаши се изработват от метал — понякога се използва и планински кристал. Макар и в случая да не може да се говори за преки астрологични влияния, с малко повече прецизност кристалните чаши също могат да бъдат настроени на „астрологична вълна“, което ще рече и на точно определени чакри. — Б.а. ↑

[2] Е, в Интернет ще намерите колкото щете мостри в MP3-формат... — Б.пр. ↑

[3] Срв. с философския камък на алхимиците, превръщащ оловото в злато. — Б.пр. ↑

[4] Този случай, както и останалите, са описани в Глава VI на David Neel 1967 (срв. Давид-Неел, Александра. Тибет — магия и тайна, Пейо Яворов, 1994). — Б.пр. ↑

[5] Впрочем, това така и не става ясно. Мадам Давид-Неел се опитва да го проследи, но след около три километра бързоходецът внезапно свива от пътеката, изкатерва се по един стръмен склон и изчезва от погледа ѝ. — Б.пр. ↑

[6] И това има своя аналог в западната традиция (но не точно езотеричната) — да си припомним например бързоходеца на барон фон Мюнхаузен. — Б.пр. ↑

[7] Според същата легенда, церемонията била изпълнена за първи път от знаменития маг Юнтон Дорджи Пал (1284–1376), смятан за седмо възплъщение на Субхути, един от учениците на историческия Буда. С церемонията трябвало да бъде умилостивен Шиндже, повелителя на смъртта, иначе той всеки ден щял да разкъсва по едно живо същество. В кулминационният миг Юнтон сътворил безбой тулпи (т.е. мислоформи) на гълъби и ги пуснал в ненаситната паст на Шиндже. Впоследствие се оказало, че трябва да бъде умилостивявано не само божеството, но и членовете на свитата му, затова се наложило да бъде издирен бързоходец с нужните качества, който да успее навреме да обходи всички демони и да ги покани на церемонията (т.е. да ги призове на магически „дуел“) — явно това не е можело да става по всяко време на годината, а в точно определен момент. — Б.пр. ↑

[8] Срв. с китайския цигун. — Б.пр. ↑

[9] Авторът отново преразказва цитираната вече книга на Давид-Неел (Тибет — магия и тайна). — Б.пр. ↑

6 ТУМО

Обучението по *тумо* изисква време. Вече споменахме, че в Тибет то по традиция е траело „три години, три месеца, три седмици и три дни“, и макар цифрата да е по-скоро символична, за повечето от нас би било изключително трудно да овладеят тази практика за по-малко от 36 месеца. Трябва също да поясним, че отделните етапи в обучението имат сами по себе си благотворен ефект и ще са от полза дори за тези, които нямат амбиции да стават експерти по *тумо*.

За по-голямо удобство отделните етапи тук са представени като три групи от основни упражнения.

ЕТАП 1: ПРЕДВАРИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

УПРАЖНЕНИЕ № 1: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ НА БОГИНЯТА

Първото от петте подготвителни упражнения започва с молитва, която отправяте към своя гуру, за да ви помага във вашето начинание. В Тибет връзката гуру-чела играе изключително съществена роля (както впрочем и в целия Изток), която обаче е трудноразбираема за европейците. Тук не става дума просто за отношенията между учител и ученик или майстор и чирак (което е по-точното определение). Общоприето е мнението, че предаването на езотерични техники предполага наличието на *духовна* връзка между двамата, включително телепатична, продължаваща и след смъртта на гуруто. По този начин комуникацията с гуруто (чрез) молитва може да бъде осъществявана по всяко време, независимо къде се намира той и дали изобщо е жив, което пък гарантира и неговата помощ.

След като направите това, трябва да визуализирате себе си като „гола невръстна девица“ — това е популярният образ на Ваджрайогини, тантристко божество, олицетворяващо духовната енергия. Тази богиня има сияйна рубинено червена кожа и ясно видимо „трето

око“ на челото си. В дясната си ръка издига високо над главата си лъскав закривен нож, с който пресича още в зародиш всички разсейващи адепта мисли. В лявата държи точно пред гърдите си човешки череп, пълен с кръв. На главата ѝ се вижда диадема от пет мумифицирани човешки глави, а на врата ѝ виси огърлица с още петдесет човешки глави, от които капе кръв. По ръцете, китките и глезените ѝ проблясват масивни гривни. Ако не броим тях, единственото ѝ „облекло“ е Огледалото на Кармата, което е окачено на гърдите ѝ на ремъче с мъниста, издялани от човешки кости. Върху сгъвката на лявата ѝ ръка е опрян дълъг жезъл, а цялото ѝ тяло е обкръжено от огнена аура. Богинята танцува: десният ѝ крак е леко присвит, а с левия е стъпила върху просната човешка фигура.

Това описание звучи доста отблъскващо за западното ухо, но всеки от „страховитите“ детайли носи символичен заряд. Огърлицата от отсечени глави например представя откъсването от Колелото на раждането, смъртта и прераждането, което задържа човечеството в плен на илюзията — понятия, на които отново ще се спрем по-нататък в тази книга.

Това е външният облик на Богинята, но наред с него трябва да си представите, че вътрешността на тялото ви е абсолютно празна — вие сте нещо като „копринена шатра“ или „надут балон“.

В тази първа визуализация Богинята би трябвало да е висока колкото вас. Но запечатате ли веднъж чертите ѝ в съзнанието си, вече ще можете да увеличавате ръста ѝ (което значи, че ще „растете“ и самите вие) — Богинята ще ви се явява висока колкото къща, хълм и т.н. Продължавайте да „растете“, докато вашата „богоформа“ не запълни цялата вселена, след което отделете малко време и за самосъзерцание.

След това ще трябва да смалите ръста си, но постепенно, докато не станете колкото синапено семе^[1]. После се опитайте да смалите и този образ — той трябва да стане колкото се може по-микроскопичен, но да запази всички детайли. С това приключва и първото подготвително упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ № 2: ВИЗУАЛИЗИРАНЕ НА КАНАЛИТЕ

Второто упражнение се гради върху първото или, с други думи, започвате с визуализацията на Ваджра-йогини (с нормален ръст). Но

след това трябва да се концентрирате върху *бу-ма*, централния енергиен канал във вашето тяло. Той би трябвало да ви се яви като права и куха цев, дълга колкото стрела и с яркочервен, почти искрящ цвят.

Както в предния случай, започвате да увеличавате тази въображаема „стрела“ — тя трябва да стане колкото бастун, после колкото колона, къща, хълм и накрая да изпълни цялата Вселена. В този си вид *бу-ма* ще се разпростре из цялото ви тяло, стигайки до върха на пръстите, макар и „обичайното“ му състояние да няма нищо общо с това.

После го смалете, както в предишното упражнение — диаметърът на цевта трябва да стане колкото „една стотна от диаметъра на човешкия косъм“.

УПРАЖНЕНИЕ № 3: ПОЗА И ДИШАНЕ

В този случай преди самата визуализация ще трябва да заемете специална поза (*асана*), както и да упражните една от дихателните техники. В Тибет най-често препоръчват „позата на Буда“ или *дордже-позата*, която съответства на лотосовата (*надма-асана*) от хатха йога. Седнете на пода с кръстосани нозе, след което поставете ходилата върху бедрата си, с петите нагоре (най-отгоре трябва да е дясната).

За тази поза обикновено се изисква известна йогистка школовка, но изглежда е създавала проблеми и на тибетците, затова се предлага и една по-лесна алтернатива. Това е *сиддха-асана*, или „съвършената поза“ от хатха йога, при която краката ви са кръстосани така, че левият е притиснат под перинеума, а десният почива върху прасеца му (точно пред гениталиите). Ще ви трябва и лента за глава, от онези, които се използват при медитация. Дължината ѝ превишава четири пъти обиколката на главата ви, затова се стяга на възел отзад на врата, а краят ѝ се подпъхва под коляното — това ще ви помогне да държите изправен гръбнака си. Хубаво е да използвате и възглавничка за медитация. Това са едни квадратни парчета плъст, като всяка от страните им е дълга около половин метър, а дебелината им е четири пръста.

Но каквато и поза да заемете, трябва да поставите ръце в скута, точно под нивото на пъпа, като притискате опакото на дланите си към бедрата. Палецът, показалецът и кутрето трябва да са изпънати, а

другите пръсти — свити. Изпънете гръб и се опитайте да разтегнете диафрагмата си колкото се може повече. Притиснете брадичката си към гръкляна, поставете езика на небцето и съсредоточете погледа си във върха на носа си, хоризонта или небето.

Щом заемете позата, издишайте бавно и продължително, за да изчистите дробовете си от застоялия въздух. Повторете тази процедура три пъти, след което поемете дълбоко въздух, като леко повдигате диафрагмата си — идеята е гръдният ви кош да заприлича на „обърнато гърне“. Задръжте колкото се може по-дълго дъха си, но без излишно напрежение.

Щом започнете да издишвате, представете си, че от всяка пора на тялото ви излизат петоцветни лъчи, които изпълват целия свят. Цветовете им са синьо, зелено, червено, бяло и жълто, отговарящи на елементите Етер, Въздух, Огън, Вода и Земя. При вдишването си представете, че тези лъчи се връщат обратно през порите, за да изпълнят и тялото ви с пъстроцветна светлина. Повторете процедурата седем пъти.

След това си представете, че всеки лъч се превръща в петоцветна версия на сакралната сричка хум. Горното очевидно ще е по-лесно за тези, които познават тибетската азбука, но за ваше улеснение давам по-долу и стилизирано изображение на въпросната сричка. При издишване светът трябва да се изпълни с петоцветни образи на хум. Вслушайте се в звуците, които издават. При вдишване нека изпълнят вътрешността на тялото ви. Повторете процедурата седем пъти.

След това петоцветните „хумове“ трябва да се превърнат в образи на гневни божества, големи колкото синапени семена. В тези визуализации вие така или иначе играете ролята на тибетски монах, затова е напълно логично да ви заобикалят образи на божества, правещи свирепи гримаси — те присъстват доста осезателно в свещените текстове и в тибетското религиозно изкуство. Добре е да имате известна представа за тибетската живопис, преди да се заемете с този дял на упражнението, но смятам, че приведеното по-долу описание също ще ви е от полза.

Дордже

Първо, не се опитвайте да „репродуцирате“ разните многоглави и многоръки божества, с които изобилстват далекоизточните пантеони. Едно лице и чифт ръце са напълно достатъчни — мога да ви уверя в това. Всяко божество трябва да държи в дясната си ръка *дордже* (вж. илюстрацията), а лявата да притиска към сърцето си. Освен това трябва да има същата окраска като лъчите. Десният му крак да е присвит, а левият — вдигнат във въздуха. Но във всички случаи нека изглежда колкото се може по-свирепо, сърдито и страшно.

Процедурата е ясна: при издишване божествата изпълват всемира, при вдишване се завръщат в тялото ви. Е, няма как, и това ще повторите седем пъти. Следващата стъпка е и кулминацията на упражнението. Трябва да си представите, че във всяка пора на тялото ви се е настанило по едно от тези микроскопични божества и наднична намусено оттам. Ако изпълните както следва тази визуализация, ще видите, че тялото ви се покрива с нещо като втора кожа, изтъкана от гневни божества, които вече функционират като люспи на защитна броня.

УПРАЖНЕНИЕ № 4: ВИЗУАЛИЗИРАНЕ НА БУКВИТЕ

Това упражнение започва с визуализацията на левия и десния канал (*ро-ма* и *кян-ма*), спускащи се от двете страни на централната вертикала. След това трябва да си представите петте гласни и двадесет и едната съгласни от тибетската азбука, разположени съответно в лявата и дясната „цев“^[2]. Всяка буква трябва да е ясно очертана и оцветена в червено. Подредете ги в колона, една под друга. После затиснете с палец (или показалец) дясната си ноздра и започнете да издишвате. Представете си, че гласните се изнизват една по една с въздушната струя. После вдишайте и си представете как те се завръщат на предишните си места, но проникват в тялото през пениса (или вагината ви). Повторете същата манипулация и със съгласните, но тогава затиснете лявата си ноздра. В тибетските текстове се използва една ефектна метафора: буквите се реели като „ефирни огънове“^[3]. Там естествено се препоръчват тибетските букви, но мога да ви уверя, че същата работа вършат и техните аналози от латиницата.

УПРАЖНЕНИЕ №5: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ НА КОРЕННИЯ ГУРУ

Петото и финално подготвително упражнение може би ще създаде известни главоболия на европейските си изпълнители. В случая трябва да визуализирате не някой друг, а своя „коренен гуру“, седнал с кръстосани нозе в сърдечната ви чакра. Езотеричната традиция на Изтока се основава на идеята, че всеки, поел по духовния път, бива насочван от серия учители (гурута), някои от които вече напуснали телесната си обвивка, а други са божества, към които ученикът има специален „афинитет“. „Коренният гуру“ (*мула-гуру*) обаче е човек от плът и кръв — той е първото звено във веригата от свръхчовешки същества, напътстващи ученика. Тибетецът вероятно ще визуализира своя наставник със същата лекота, с която вие бихте си представили физиономията на шефа от службата, но проблемът е в това, че ние на Запад сме лишени от тази базисна структура *гуру-чела*, характерна за всички източни култури. Нашият източник на езотерични познания най-често са книги, лекции или групови семинари, но не и директния диалог с учителя.

В такъв случай кой би могъл да е *вашият* коренен гуру? Отговорът вероятно ще изисква известни усилия. Имате ли си някой — мъж или жена — който пръв ви е насочил към езотеричния път? Имате ли си духовен наставник? Ако нямате отговор на тези въпроси, опитайте да се сетите за някой, който ви е повлиял дълбоко с личния си пример — някой, на когото сте искали да приличате, вашият, така да се каже, ролеви модел. Ако не ви идва наум по-подходяща фигура, изберете си тогава автора на някоя книга, която е събудила интереса ви към езотериката.

Тази идентификация, уви, е само началото — според тибетските текстове вие трябва да визуализирате цялата верига от „безплътни“ гурута, и то във възходящ ред, разположени един над друг по централния психоенергиен канал. В тибетската традиция тази верига е строго йерархична, като почетното място се пада на върховният гуру Ваджра-Дхара, извисяващ се над всички. На западняка, който най-вероятно не е и чувал за Ваджра-Дхара, това едва ли ще говори нещо. Ето че отново трябва да се замислите за всички онези, които са ви оказвали влияние, които са ви *вдъхновявали*. За един християнин това биха могли да са някои от светците, образуващи верига, която естествено ще завършва с Христос. За юдаиста това ще са великите равини от древността или библейски персонажи като Мойсей и

Соломон, Последното звено във „веригата“ на мюсюлманина ще е Мохамед и т.н., и т.н., в зависимост от вашата духовна традиция.

Сглобите ли веригата, ще трябва да се обърнете към всички гуру-звена с „Молитвената формула на Шестте учения“. Тук западният човек отново ще си има проблеми, тъй като тази молитва не е стандартен текст, а по-скоро тайна формула, предадена на ученика от неговия гуру. При липсата на такъв „дар“ не ви остава нищо друго, освен сами да съставите своята формула. Но ако искате да останете верни на духа на тибетската традиция, тази формула би трябвало да включва следните елементи: да поискате помощ, 1) за да се убедите в илюзорното естество на реалността, но и в съществуването на една чиста и кристално ясна Светлина, скрита в нея; 2) за да пречистите физическото си тяло чрез йога, както и „финото“ чрез съответните манипулации на психоенергиите; 3) за да постигнете нирвана и статуса на буда. Тъй като всичко това има пряко отношение към тумо, би трябвало да включите и молба за помощ в „разгарянето на психичния огън“.

Щом приключите, представете си, че цялата верига от наставници се слива в едно-единствено тяло, това на „коренния гуру“, което на свой ред се слива със същността на блаженството. Нека това опияняващо усещане изпълни и вашето тяло...

ЕТАП II: ПОРАЖДАНЕ НА ПСИХИЧНА ТОПЛИНА

Щом приключите с предварителната подготовка, вие вече ще сте готови за втория етап, състоящ се в генерирането на психична „топлина“. За начало заемете позата на Буда или пък *сиддха-асана* (и двете са описани в подготвително упражнение № 3). Ако сте били достатъчно прилежни на предния етап, поне едната от тях няма да ви създава проблеми. Когато описват как трябва да е изправен гръбнакът, тибетците използват сравнението „като колонка от китайски монети“. Този образ е много подходящ (включително и за визуализация), тъй като всяка китайска монета има дупка в средата, сякаш да минава през нея централният канал на психоенергията.

Щом заемете избраната поза — с китки, положени върху коленете, език, опрян в небцето, и поглед, фиксиран върху върха на носа или хоризонта — ще трябва да синхронизирате мислите си с ритъма на дишането си. Според тибетската традиция, потокът на

мислите се променя при всяко вдишване и издишване. Контролът над съзнанието — един от най-съществените аспекти на тибетската езотерика — може да бъде постигнат само чрез забавянето на техния ритъм. Тъй като дишането и мисловните процеси са взаимозависими, контролът над дишането е първата стъпка към овладяването на съзнанието.

КОНТРОЛИРАНЕ НА ДИШАНЕТО

ПЪРВА ФАЗА: ПЛАВНО ДИШАНЕ

В случая става дума за комплекс от упражнения. Започва се с усвояването на това, което тибетците наричат „плавно“ (или „безметежно“) дишане, което на свой ред се дели на две фази. Първата се нарича „Деветте натискания на духалото“.

Затиснете лявата си ноздра с показалец и дишайте само през дясната, след което:

Завъртете бавно глава от дясно на ляво, като *три пъти* вдишвате и издишвате през дясната ноздра.

Затиснете с пръст дясната ноздра и повторете *три пъти* тази процедура, но този път завъртете глава отляво надясно.

За финал повторете още *три пъти* същата процедура, но този път дишайте през двете ноздри, като същевременно гледате право пред себе си, без да помръдвате.

Това деветократно „натискане на духалото“ трябва да се направи три пъти. Първият път трябва толкова леко да дишате, че дъхът ви да бъде едва доловим. При втория вложете малко повече сила. При третия трябва да изпразвате съдържанието на дробовете си при издишване и съответно да ги напълвате до краен предел при вдишване. (За целта ще се наложи да използвате коремните мускули.)

Четири съчетани дишания

Щом приключите с „Деветте натискания на духалото“, пристъпете към втората фаза, известна като „Четири съчетани дишания“. За целта наведете глава така, че шийните ви прешлени да се извият като „кука“. После поемете дълбоко въздух през двете ноздри — „от разстояние шестнайсет пръста“^[4] — като се стараете да не

издавате никакъв звук. Вдишаният въздух трябва да стигне до дъното на дробовете. Стегнете диафрагмата така, че гръдният кош да се „издуе като гърне“.

Сами ще се убедите, че не е никак лесно да задържите исканата форма. В такива случаи тибетските учители препоръчват серия от „къси“ вдишвания, но с по-интензивно използване на съответните мускули, които трябва да насочват поетия въздух първо към десния, а след това и към левия бял дроб, като същевременно регулират налягането и в двата. (Е, да, на тях им е лесно да го кажат, но я се опитайте *вие* да го направите — явно ще са ви нужни малко повече занимания с хатха-йога.)

Щом приключите с „балансирането“, издишайте поетия въздух — първо бавно, после по-бързо, след това отново бавно и т.н. Всичко това обаче трябва да се слее в едно-единствено издишване. В тибетските източници този процес се нарича „да изстрелваш дъха като стрела“. Когато натрупате опит, ще разберете защо...

КОНТРОЛИРАНЕ НА ДИШАНЕТО

ВТОРА ФАЗА: УЧЕСТЕНО ДИШАНЕ

Става дума за още един аспект на тумо, чието описание едва ли ще ви затрудни — за разлика от усвояването му. За удобство ще го разделим на пет отделни упражнения.

Първото се състои в това да изпразвате съдържанието на белите си дробове, след което бавно да ги напълвате до краен предел. Ключовата дума тук е *бавно*. Целта на упражнението е да преодолеете онова учестено, „накъсано“ дишане, което е обичайната реакция на организма, когато не му достига въздух.

У. Й. Еванс-Уенц нарича втората техника „изкуството да вдишваш така, че въздухът да прониква във всички естествени канали“.^[5] В оригиналните тибетски текстове не се дават разяснения, но от коментара на съставителя се подразбира, че човек просто трябва да превърне това упражнение в обичайна практика. Може и да е точно така, но съдейки по своя скромнен опит с езотерични техники, аз съм склонен да мисля, че тук се крие още нещо. Имам предвид традиционната връзка между *дъха* и *духа* (или духовната енергия), която присъства във всички по-значими религии и датира още от

праисторическата епоха. „Пневмата“ на древните гърци може да се преведе и като „дъх“, и като „дух“^[6]. В много култури се смята, че духът (жизнената енергия) на умирация напуска тялото с последното му издихание. Шаманите понякога „вдъхват“ жизнена енергия на „пациентите“ си, за да им помогнат да се възстановят. Същата връзка се прави и на Изток, където се смята, че универсалната жизнена енергия се поражда в Слънцето, но се разпространява по въздуха. С оглед на това, а и на следващите упражнения, аз смятам, че втората техника се състои най-вече в това: да дишаш с ясното съзнание, че всяко твоё вдишване ти вдъхва и частица от вселенската мощ. Също така мисля, че в случая ще е от полза и визуализирането на енергията като *бяла светлина* (макар и това да не се споменава в тибетските текстове).

Целта на третата техника, наричана „Изкуството да разширяваш максимално дробовите си“, е отново контролът над дишането. Очевидно един от начините е да задържате колкото се може по-дълго дъха си, за да извлечате и по-голямо количество енергия от въздуха. С течение на времето ще се научите да го задържате за все по-дълги периоди, но запомнете едно — не се насилвайте. Да се занимавате с йога не означава да почервенияте като раци и да сумтите от напрежение. Също така трябва да осъзнавате целта на упражнението, а тя е да извлечате *енергия* от задържания в дробовите ви въздух, а не да поставяте рекорди. И тук визуализацията ще свърши добра работа.

Четвъртата техника ще ви помогне да овладеете напълно дишането си, така че извлечаната от въздуха енергия да прониква своевременно в каналите на психоенергийната ви система. В този процес, познат и в западната езотерика, много важна роля играе визуализацията. За целта си представете, че Светлината плавно се разлива из цялото ви тяло и прониква във всяка фибра.

Целта на петата и последна техника е „изливането“ на усвоената и пречистена жизнена мощ в онзи неизчерпаем резервоар на космическа енергия, който ни заобикаля отвсякъде. Това се нарича „отпускане на дъха“, което предполага поне едно плавно, „релаксирано“ издишване. Именно чакрите са местата, където вътрешната и външната жизнена комбинират въздействието си, затова ще ви е от полза да визуализирате цялата психоенергийна система (припомнете си атрибутите им от Таблица 4.2 в Глава IV).

С усвояването на горните пет техники вече навлизаме в третия и финален етап на обучението по *тумо*. Както можем да предположим, той включва и манипулирането на *психични* образи.

Първият вече ви е познат — образът на Ваджра-йогини. Този път обаче не вие ще изпълнявате ролята на Богинята. Сега трябва да си я представите изправена в цял ръст (има предвид нормален човешки ръст) над вас. Чрез нейния образ ще установите контакт с вселенската енергия и той ще стане част от визуализирания „генератор“, който ще произвежда необходимата ви психична „топлина“.

Вторият елемент, който трябва да визуализирате, е централният канал (*бу-ма*) с четирите главни чакри, край когото се спускат и двата странични (*десния ро-ма* и *левия кян-ма*). Започнете с *бу-ма*: представете си куха, перпендикулярно разположена цев, червена на цвят, но прозрачна и искряща. Този канал, както си спомняте, започва от темето и завършва в точката на четири пръста под пъпа. След това визуализирайте двата периферни канала, които се плъзват по мозъчната кора, преминават през отворите на ноздрите и се спускат надолу успоредно на *бу-ма*, за да се съединят с него в основата му. (Вж. фигура 4.1 в Глава IV).

След като си представите нагледно трите канала, ще включите в този образ и чакрите. Теменната трябва да изглежда като „колело с тридесет и две спици (т.е. по-малки *ца*)“, което чрез тях излъчва енергията си към вътрешността на черепа. Там ги пресрещат други шестнадесет „лъча“, изпращани нагоре от гръкляновата чакра. От сърдечната тръгват надолу още осем „вени“. Съответно от пъпната чакра се стрелват нагоре други шестдесет и четири. В тибетските текстове се говори за „две колела на колесница“, въртящи се около ок, т.е. централния канал, но този образ е доста непълен.




Ето че идва ред и на най-съществената визуализация в *тумо*, която вероятно ще изненада мнозина. Съгласно тибетските текстове, тайната на психичната „топлина“ се крие в „едната половина на А“.

В предишните упражнения визуализираните букви се използват за прочистване на психичните канали. На съответния етап аз препоръчвах употребата на латиницата (или кирилицата), отчасти защото „екзотичните“ знаци на тибетската писменост биха създали


допълнителни затруднения на западния читател и отчасти защото в случая бяха необходими спонтанни асоциации, които биха могли да породят само добре познати символи.

Сега обаче ситуацията е съвършено различна. Ясно е, че тук ни трябва *точно определена* форма, която може да ни предложи само „едната половина на *тибетското А*“, за която се смята, че оказва специфично (и изпитано на дело) въздействие върху психоенергийната система.

Нещата изглеждат странни само на пръв поглед. През 1949 г. един чешки радиоинженер, Карел Дърбал, успява да патентова изобретението си — малък картонен макет на Голямата пирамида в Гиза — след като открива, че с него може... да наточи бръснача си. Според автора на изобретението, самата *форма* на макета му позволявала да акумулира в себе си „естествена енергия“, която пък на свой ред влияела върху молекулярната структура на бръснача. Пирамидата фигурира и сред устройствата, създадени от руския изобретател Роберт Павлита, които също въздействат осезателно на околните тела благодарение единствено на своята форма.

Тибетското А изглежда така: . Значи, „едната му половина“ ще е или , или . Според Еванс-Уенц, тибетските мистици са използвали именно първия вариант, напомнящ арабската цифра 3, но нищо не ви пречи да поекспериментирате и с втория (напомнящ латинското V), за да прецените сами кой от двата ще ви свърши по-добра работа.

Но който и да изберете, трябва да го визуализирате точно върху онази точка, в която се съединяват трите *ца* — на четири пръста под пъпа. Очертанията му трябва да са с „дебелината на човешки косъм“, риждокафяви на цвят и „топли на пипане“, които сякаш леко се полюшват и потръпват. При движенията си тази форма издава едно леко пукане като „фитил на запалена свещ“.

След това визуализирайте тибетското *хам* — върху теменната чакра на върха на централния канал. Буквата изглежда така  и трябва да е бяла на цвят, с капка нектар, увиснала от опашницата в най-долната и част.

Поемете дълбоко въздух, за да влeете жизнена енергия в левия и десния канал — те трябва да набъбнат пред очите ви, сякаш сте ги напompали с въздух. Наблюдавайте как „силата“ прониква в средния канал и се спуска надолу, за да стигне до визуализираното, чиито размити и потрепващи контури постепенно се превръщат в ясно очертана форма, оцветена вече в червено. Когато издишвате, представете си, че въздухът излиза от *бу-ма* под формата на синкава струя.

Продължете с този тип дишане, съчетано с визуализация, докато го усвоите напълно — тоест, докато отделните елементи не започнат да изплуват в съзнанието ви сякаш от само себе си. След това можете да внесете и някои модификации, например, при вдишване в очертанията на „К“ да лумва огнено езиче, дълго около половин сантиметър.^[7] Пламъчето трябва да сочи право нагоре и да е яркочервено на цвят, но и прозрачно. То ще примигва, сякаш се върти около оста си. При всяко вдишване ще се удължава с още половин сантиметър, така че след осмото върхът му ще докосва пъпната чакра. След още две пламъкът трябва да проникне и във всяко от венчелистчетата ѝ.

Със следващите десет вдишвания и издишвания този имагинерен пламък трябва да се спусне в долната част на тялото ви, изпълвайки последователно корема, бедрата, коленете, пищялите, ходилата и пръстите на краката ви.

В рамките на още десет цикъла той трябва да се издигне нагоре, за да изпълни тялото ви до нивото на сърдечната чакра.

Със следващите десет трябва да стигне до гръкляновата чакра, а накрая — след нови десет — и до Хилядолистния лотос на теменната чакра.

Не сте забравили, предполагам, че вече сте асоциирали този психоенергиен център с тибетското *хам* ༄ . Щом стигне до чакрата, имагинерният огън ще преобрази символа в млечнобяла „лунна роса“, която ще изпълни чашката на лотоса.

Точно този „флуид“ е и ключът към *тумо*. Наблюдавайте го в съзнанието си, докато се стича от чашката на лотоса, за да изпълни последователно (и винаги в рамките на десет респираторни цикъла) гръкляновата, сърдечната и пъпната чакра, а накрая и цялото тяло.

И така, всички „трасета“ на *тумо* се покриват в рамките на 108 вдишвания и издишвания. За да овладеете този метод, в началото ще ви се наложи да изпълнявате целия комплекс от упражнения по шест пъти на денонощие (в идеалния случай би трябвало да спирате само за ядене и сън). Тези усилия обаче си струват. Ефектът ще се почувства само след месец. Белите ви дробове ще увеличат чувствително капацитета си, което ще ви позволи и да поемате по-големи количества от вселенската жизнена мощ. След това спокойно можете да сведете броя на процедурите до четири.

ЕТАП III: ДА ВКЛЮЧИШ ТУМО

След като усвоите механизма на действие на *тумо*, не ви остава друго, освен да го „включите“, така както се включва всяка отоплителна система. Това пък може да стане по три начина. Най-простият е като вдишате дълбоко, така че въздухът да стигне до дъното на дробовете ви, и като стегнете диафрагмата си, за да изпъкне гръдният кош.

Другите два са следните:

Седнете с кръстосани нозе и обхванете с длани долната част на бедрата си. Раздвижете трикратно коремните мускули, първо в дясната част, след това в лявата, като торсът ви остава напълно неподвижен. (Ако имате опит с хатха йога, постарайте се мускулите ви да опишат „кръг“ около пъпа, първо по посока на часовниковата стрелка, след това в обратната. Изпълнете тази процедура три пъти.) „Разбъркайте“ съдържанието на стомаха си, като бързо раздвижвате мускулите му от горе на долу, след това се отръскайте като мокро куче. В същото време се повдигнете (както сте с кръстосани нозе) и после се отпуснете върху възглавницата — трябва да се получи лек рикошет. Повторете цялото упражнение три пъти и го завършете с още по-висок отскок.

Визуализирайте се като Ваджра-йогини, като трите основни канала, чакрите и символът трябва да се виждат съвършено ясно. Представете си, че в дланите и по петите ви греят слънца. Долепете длани и пети така, че слънцата да се слоят. Визуализирайте още едно слънце, този път в точката, в която се сливат трите *ца* — на четири пръста под пъпа. Сега потрийте една от другата дланите и петите си. От техните „слънца“ трябва да лумне пламък, който ще близне петото „слънце“ под пъпа, след това символа и накрая ще се разпростре из

цялото тяло^[8]. При всяко издишване визуализирайте психичната „топлина“, която изпълва целия свят.

Според тибетските текстове, ако съчетаете тази визуализационна серия с двадесет и един подскока с кръстосани нозе и изпълнявате редовно цялата процедура в продължение на седем дни, ще можете да издържате „почти на всякакъв студ“, облечени само с една тънка памучна *рена*.

ТЕСТОВИ УПРАЖНЕНИЯ

За да станете експерт по *тумо*, очевидно се изисква доста труд. Но можем ли още отсега да бъдем сигурни, че тези причудливи техники ще имат ефект? За щастие ефективността на тибетското *тумо* може — поне до известна степен — да бъде подложена на най-различни тестове, без да се налага да изпълнявате цялата програма, която току-що описах. Например, в някой по-студен ден можете да изпробвате следната визуализация: да си представите, че в областта на пъпа ви пламти огън. Образът трябва да бъде колкото се може по-жив и реалистичен, като същевременно отпускате цялото си тяло. От опит мога да ви уверя, че дори и това съвсем просто упражнение е достатъчно, за да предизвика усещане за топлина, колкото и „субективно“ да е то (вече обсъдихме този въпрос).

Ефектът ще е по-осезателен, ако съчетаете визуализацията с ритмично дишане. При моите експерименти най-добра работа вършеше тактът 2/4. (Впрочем той е типичен за западната езотерична традиция.) Става дума за следното: поемате въздух, като броите наум до четири, след това задръжте дъха си в продължение на два такта и издишайте, броейки отново до четири и т.н. в същия дух. Направете го няколко пъти, докато ритъмът не потръгне „от само себе си“, и тогава визуализирайте пламъка в пъпа си. Можете да изпробвате и друг вариант, като синхронизирате дишането си с ударите на сърцето. Това са двата основни ритъма на тялото и синхронизирането им повишава ефективността на визуализацията.

Има и един опростен вариант на *тумо*-тренинг, който може би ще представлява интерес за онези, които не разполагат с достатъчно време, за да изпълнят цялата програма. За начало заемете една от двете медитативни пози — тази на Буда или *сиддха-асана*, за които вече стана дума. Започнете да дишате дълбоко през носа си, за да

прочистите каналите му. Представете си, че издишвате надменността, гнева и похотта — изобщо всички негативни емоции, които се таят в душата ви — а на тяхно място вдишвате блаженството, мъдростта и духа на Буда.

Продължете в същия дух, докато не постигнете вътрешен покой, след което визуализирайте златен лотос в областта на пъпа си. Във вътрешността на лотоса трябва да блести тибетското хум, символизиращо жизнената мощ на божествата:



Пред мисления ви взор този символ ще се преобрази във Ваджрайогини (която описахме подробно в началото на тази глава), след което и вие ще се слееете с нея, само с едно усилие на въображението си. Когато го направите, трябва да си представите „едната половинка“ на А върху пъпната чакра и буквата *хам* върху теменната.

Започнете да дишате бавно и дълбоко, за да разпалите огъня в пъпа. Тези вдишвания и издишвания ще изпълняват функциите на „духало“ и постепенно пламъкът — в началото само една точица — ще става все по-голям и по-голям. След това пламъкът ще се стрелне нагоре по централния канал (*бу-ма*). В началото каналът ще изглежда като тънка тлееща нишка, която постепенно увеличава диаметъра си, за да стане колкото кутрето ви, после колкото ръката ви, а накрая ще се превърне в огнен стълб, издигащ се право нагоре и стигащ до темето ви. След това го изтласкайте от тялото си и изпълнете с него целия свят.

Задръжете за миг в съзнанието си образа на света, изпълнен с пламъци, след което повторете същата визуализация, но в обратен ред, така че пламъкът да се завърне в тялото ви и започне да се смалява, за да стане отново тънък като нишка, която накрая ще изчезне.

Е, този вариант едва ли ще ви превърне в експерти по *тумо*, но поне би могъл да ви убеди, че си струва да изпълните и цялата

програма, ако искате да постигнете по-осезателни резултати.

[1] В оригиналните текстове и по-специално Дордже-хилу е използвано санскритското понятие тила (сусам). Позволих си волността да предложа негов аналог, който е по-познат на западния читател. — Б.а. ↑

[2] В оригиналния тибетски текст се казва, че трябва да си представиш една гласна в левия и една съгласна в десния канал, но от по-нататъшните инструкции става ясно, че в употреба влиза цялата азбука. А по-нататък пък става ясно, че може да се използва и всяка друга азбука, включително кирилица. — Б.пр. ↑

[3] Evans-Wentz (1969). — Б.а. ↑

[4] Това указание на пръв поглед изглежда безсмислено, но когато натрупате известен практически опит, ще разберете за какво става дума. — Б.а. ↑

[5] Evans-Wentz (1969). — Б.а. ↑

[6] В славянските езици връзката е повече от очевидна. — Б.пр. ↑

[7] Мадам Давид-Неел цитира и тибетското определение, което може би ще ви улесни визуализацията ви: „кръгло като овча барабонка и също толкова голямо“. — Б.пр. ↑

[8] На този етап може да станете свидетели на едно любопитно явление — „пламъкът“ да изплува пред вашия мислен взор, без всъщност да искате това, нещо, което за пореден път доказва тибетската теза за тясната връзка между психоенергийната система и визуалните образи в съзнанието ви. — Б.а. ↑

РЕИНКАРНАЦИЯ

Традиционната тибетска култура е възникнала в страна, която спокойно можем да определим като „царство на вечните снегове“. Тук растителността е оскъдна и най-често за огрев се използват животинските екскременти. В някои райони местните жители дори си копаят землянки, за да оцелеят през зимата. Затова не е трудно да разберем защо тибетците са създали цяла йогистка система, чиято цел е пораждането на телесна топлина.

По-сложно стоят нещата с ритуала *чод*, който също е характерен само за тибетската езотерична традиция. По думите на Александра Давид-Неел, тази зловеща церемония крие толкова опасности, че може да доведе до полудяване и дори смърт^[1]. Самите места, на които се изпълнява чод, трябва също да вдъхват ужас — идеална би била къща с призраци, гробище или местност, в която наскоро се е разиграла кървава драма. В Тибет най-често избират някоя дива и безлюдна пустош.

Изпълнителят трябва да е въоръжен с камбанка, *дордже*, ритуална стрела *пхурба*, малък тъпан *дамару* плюс зурна от човешка бедрена кост, наричана *канлин*. След продължителна подготовка, в която наред с всичко останало трябва да умиротвори и страстите си, той призовава със заклинание някое страховито женско божество, което — ако всичко върви според предписанията — ще изскочи от темето му и ще се изправи пред него, размахвайки заплашително меч.

Още от античността евокацията^[2] играе съществена роля в европейската езотерична традиция, като целта обикновено е призованите „същества“ да помогнат с нещо на самия заклинател. Тук обаче от божеството се иска не нещо друго, а да *отсече* главата му. И то ще направи точно това, само с един замах на меча, след което отвсякъде ще започнат да се стичат зажадени за прясна кръв духове. После богинята ще се заеме с разфасовката на трупа. Ще отреже

ръцете и краката, после ще одере и кожата от торса. Накрая ще го изкорми, така че вътрешностите да се изсипят на земята и таласъмните ще се нахвърлят като изгладнели псета върху тях...

Какво по дяволите става тук?!^[3] Смята се, че тази потресна церемония е от изключително значение за личната еволюция на изпълнителя. Понякога тя може да отнеме години и тогава ламите преброждат цяла Индия, Непал, Бутан и Китай, за да открият подходящи „девствени кътчета“, след като са изчерпали възможностите на родния си Тибет. Според традицията, чод трябва да се изпълни „край 108 езера, 108 гробища, 108 гори“ и т.н. За европейца всичко това би било истинска лудост...

Самият факт, че чод се изпълнява многократно, подсказва, че тази „касапница“ няма отношение към *физическото* тяло на изпълнителя. Става дума за визионерско преживяване — нещо като „кошмарен транс“, в който изпълнителят многократно изпада (по своя воля), за да усети още по-осезателно вливащите се в плътта му зъби и от тялото му да остане „купчинка оглозгани кости в калта“. Сигурно ще кажете, че това е по-лошо и от самоубийство! При него поне умираш само веднъж...

За да схванем същността на чод, трябва преди това да разберем в какво точно се състои една от основните идеи на тибетската езотерика — имам предвид тази за *реинкарнацията*. Вече стана дума, че навремето в Тибет са сключвали заеми с уговорката, че ще бъдат изплатени в „някой бъдещ живот“. Това може да ни звучи нелепо, но има и някои факти, над които си струва да се размислим.

Да вземем случая с Имад Елавар.

Имад е роден в Ливан, в едно от онези малки и затънтени селца, в които времето сякаш спира и хората гледат да не се отдалечават много от родния дом. Ето че един ден той обявил, че е живял и преди — в тялото на някой си Ибрахим Бухамзи, в едно друго селце, Хриби, на тридесетина километра от неговото. Колкото и да ги убеждавал, неговите съселяни така и не приели сериозно твърденията му — до деня, в който се сблъскал на улицата с човек, когото познавал от предишния си живот и който действително идвал от Хриби. Близките на Имад разпитали странника и той им обяснил, че преди години имал съсед, който по-късно починал, а името му било... Ибрахим Бухамзи. Това ги накарало да проучат по-обстойно въпроса, при което се

установило, че 44 от общо 47-те неща, които Имад им бил разказал за семейство Бухамзи, отговаряли напълно на истината, включително и фактът, че Ибрахим навремето си имал „закачка“ с някоя си Джамиле. [4]

Откъде Имад е могъл да научи тези подробности, при положение че никога не е стъпвал в Хриби? В случая спокойно можем да изключим вестниците, телевизията и дори клюките в селското кафене — когато започнал да разправя за Бухамзи и тайнствената му възлюбена Джамиле, Имад е бил само на две години...

Впрочем подобни случаи на „спонтанни реминисценции“ от предишни съществувания има по целия свят. Шанти Деви, Бишин Чанд и Реена Гупта от Индия, Джоуи Вървей от Южна Африка, Роми Крийс от Съединените щати и още много други — това са все хора, които на съвсем ранна възраст си припомнят някой свой предишен живот и дават изчерпателна информация, която при проверка най-често се оказва вярна.

„Спонтанни реминисценции“ се наблюдават и при възрастни — аз самият съм свидетел на подобен случай. Преди години при мен дойде една жена, за да ме пита за някакъв свой „натрапчив“ сън. Сънят включвал и прекосяването на арена, напомняща древен амфитеатър — нещо като Колизеума, но по-малък и с приятелски настроена публика. В съня си дамата била много по-млада от сега и облечена в туника. На тази арена нямало гладиаторски схватки или нещо от сорта. Тя просто крачела по пясъка — по някаква причина трябвало да отиде на отсрещния край, но винаги се събуждала, преди да успее да го стори.

Попитах я дали се интересува от гръцката или римската история, но се оказа, че си няма и понятие. А и символиката на съня като че ли не ѝ говореше нищо. Единственото, което можа да ми каже, бе че сънувала за първи път този сън, когато била тийнейджърка и оттам насетне той най-редовно ѝ се присънвал (по време на срещата ни тя вече бе на средна възраст). Винаги бил много „реалистичен“ и съдържанието му всеки път било едно и също.

Нямах представа защо изобщо сънува такива неща, но пък жената се оказа податлива на хипноза, затова я поканих да се включи в серията реинкарнационни експерименти, които възнамерявах да проведа след известно време. Тези експерименти се базираха на един процес, известен в науката като *регресия*.

Още бащата на съвременната психиатрия, Зигмунд Фройд, е установил, че много от нашите емоционални проблеми се коренят в отдавна забравени преживявания от детството. За да помогне на пациентите си, той създава и своя знаменит психоаналитичен метод. Някои от последователите му включват и други похвати като хипнозата и наркоанализата^[5], но целта остава неизменна: чрез регресията пациентите трябва да се завърнат в най-ранното си детство и да си припомнят (т.е. да „преживеят“ отново) онова, което се е случило тогава, но по една или друга причина убягва на паметта им.

Реалността на самата регресия едва ли подлежи на съмнение. В това състояние субектът започва да демонстрира всички черти, типични за възрастта — ограничен речников запас и дори бебешки интонации. Психиатърът става свидетел на цялостна промяна на личността му. Същото важи и за поведенческите модели. Ако пациентът бъде накаран да рисува, рисунката му ще изглежда така, сякаш е дело на несигурна детска ръка. Много по-интересни са промените в почерка — той започва да пише по абсолютно същия начин, както когато действително е бил на „внушената“ му възраст.

В един от експериментите (ставаше дума за „поетапна“ регресия) една жена хвана тебешира с лявата си ръка, когато ѝ бе внушено, че в момента е на шест години. Впоследствие се оказа, че тя по рождение била левачка, но когато тръгнала на училище, я накарали да пише с дясната ръка. Подобни явления често се наблюдават в регресионните експерименти, дори когато субектът няма спомен, че като малък си е служел най-вече с лявата ръка. В такива случаи наблюдаващите се допитват до родителите и обикновено този факт се потвърждава. Тези феномени показват, че в случая не става дума за „преструвки“ или мистификация. Но истинските открития тепърва предстояха.

В най-ефектния експеримент участваше един 30-годишен мъж, който бе настанен в специален стол, използван от психолозите за стимулиране на емоционални реакции. (Щом се натисне една ръчка, облегалката му пада назад и столът най-неочаквано се превръща в легло.) Идеята бе субектът да стане отново на една годинка. В един момент натиснахме ръчката и той политна рязко назад. Ако възрастен попадне в такава ситуация, най-често ще разпери инстинктивно ръце и

крака — това е т.нар. „компенсаторно действие“. Само че в този случай човекът изписка тъничко, тупна по гръб и се напишка...

В началото психиатричната регресия се ограничава само с детските години. Но още през 1898 г. един френски ентузиаст, практикуващ в Париж — Албер дьо Роша — решава да провери дали не е възможно регресията да обхване и ембрионалния стадий. Скоро пациентите му започват да си припомнят и „неща“, случили им се в майчината утроба. Тогава е направена и решителната крачка. Експерименталната регресия на дьо Роша вече включва и периода *преди* утробата... Резултатите не закъсняват и в съзнанието на пациентите му изплуват спомени за неща, които би трябвало да им са се случили в някой предишен живот.

Откритието на мосю дьо Роша предизвиква — в най-добрия случай — смесени реакции. Единствените, които по това време в Европа са склонни да приемат реинкарнацията — а това са теософите — проявяват интерес към работата му, но скоро установяват, че тя противоречи на основните им доктринални постановки, според които минималният период между две въплъщения е 1 200 години. (Пациентите на дьо Роша говорят за „няколко десетилетия“.) Британският психиатър Алегзандър Кенън придава известна академична тежест на казуса. Той „регресира“ около 1 400 пациенти и постепенно стига до извода, че техните спомени за предишни съществувания са напълно „автентични“.

Примерът му е последван и от други, но в професионалните среди тези експерименти скоро са прекратени, тъй като са преценени като твърде „спорни“. Събраният материал е определен като „фантазии“ и целият епизод попада в графата на „аномалиите“. Налага се мнението, че това всъщност са „псевдоспомени“ (от типа на конфабулациите), патент на пациентите с по-богато въображение. Да, но в моята работа аз многократно съм се натъквал на доказателства, че това не е така. През последните десетилетия в света бяха проведени много експерименти, които показаха, че с такива спомени би могъл да се похвали почти всеки.

Което, разбира се, не означава, че са и автентични. Нещата са доста по-сложни. Едва ли подлежи на съмнение фактът, че това често са най-обикновени „фантазии“, измислени или пък извлечени от забравени книги, пиеси и филми. Но би било огромна грешка да

приемем, че *всички* преднатални спомени попадат в същата категория. Д-р Артър Гирдъм, бивш главен психиатър на Бат, Англия, съобщава за своя пациентка, която си спомнила, че някога е живяла във Франция, и то в тялото на катарка^[6]. Когато съобщението бе публикувано, за самата секта се знаеше твърде малко и учените побързаха да обявят разказа на жената за „исторически недостоверен“ (и следователно „плод на фантазията“). Но съвременните изследвания нагледно показват, че не жената, а тъкмо историците грешат. С течение на времето много детайли от разказа ѝ бяха потвърдени от археолозите. Ето защо смятам, че не бива да прибързваме с изводите, когато се натъкваме на подобни твърдения.

При сеансите с жената с натрапчивия сън аз прибегнах до следния метод: най-напред използвах хипнотична регресия, за да събера данни за евентуални предишни съществувания, след което на един по-късен етап проверявах доколко отговарят на онова, което е известно на историческата наука. Е, понякога данните се потвърждаваха, но по-често — не. В такива случаи трудно може да се предвиди резултатът.

На първия сеанс жената се добра до спомена за една своя „Викторианска инкарнация“, чиято достоверност просто нямаше как да проверя. Последваха и други реминисценции, в които тя се изявяваше като милосърдна сестра на фронта през Първата световна война. Сестрата загиваше на своя пост, пронизана в гърба от парче снаряд. Това също не можеше да се провери, но си струваше да бъде отбелязан фактът, че въпросната дама страдеше от болки в гърба, точно на мястото, където в „предишния“ ѝ живот я бе улучил шрапнел.

На третия сеанс жената изпадна в дълбок транс, който очевидно възкреси лавина от спомени. В един от тях се видяла да седи край нещо като плувен басейн. Облеклото ѝ — гръцка туника — отправяше недвусмислено към античността. Подложих я на по-обстоен разпит и се добрах до следната информация: жената от съня се оказва мидянка и се казваше Андрея.

След няколко месеца започна да се оформя цяла биография. Андрея живеела в град, на име Ксантос, и била дъщеря на местния владетел Ада. Самата страна била „цветуща морска цивилизация“, но Ада имал проблеми с управителите на провинциите, които се обединили в коалиция, оглавена от родния му брат Перикъл.

Смутовете прераснали в открит бунт и в крайна сметка Перикъл се възкачил на престола. Ада изчезнал безследно. Андрея се опитала да избяга, но била заловена и хвърлена в мрачно подземие, където хванала някакво белодробно заболяване — съдейки по симптомите, ставаше дума за пневмония.

Докато Андрея се борела с болестта, политическата ситуация рязко се променила. Първо плъзнали слухове, че Перикъл е убил своя брат Ада, а най-вероятно и Андрея. Тъй като предишната царска фамилия се ползвала с обичта на народа, това отново довело до масови безредици. За да предотврати надигания се метеж, Перикъл решил да покаже Андрея на хората, за да видят с очите си, че тя е жива и здрава. (Нямало как да им покаже и Ада, защото той наистина бил убит, най-вероятно по внушение на Перикъл.)

Когато стражите нахълтали в килията, Авдрея вече беряла душа. Войниците я позачистили, доколкото могли, но поне ѝ дали да облече чиста туника. Щом разбрала, че ще я изкарат на арената, тя мигновено съставила план. Правната система в Мидия била такава, че ако някой подадял официален съдебен иск в присъствието на царя, случаят трябвало да бъде разгледан, дори ако в него са замесени и най-високопоставени лица. Андрея си казала, че ако не я убият междуременно, ще може да обвини публично Перикъл в убийството на баща ѝ. Ако не друго, поне обвинението щяло да бъде разгледано пред целия народ.

С тази мисъл Андрея се отправила към арената. Ето че отново се изправяхме пред „натрапчивия“ сън. В съня си жената прекосяваше някаква арена, но не знаеше защо и винаги се събуждаше, преди да го е направила. Ето че сега, в дълбокия транс, тя се върна на същата арена, но вече знаеше защо трябва да я прекоси — за да обвини собствения си чичо. Историята обаче не завършваше с щастлив край. Андрея умираше, преди да отправи обвинението, оставяйки узурпатора да се наслаждава на заграбената власт...

От този разказ можеше да се получи цял роман — заплетена фабула, напрежение и много-много исторически детайли. Но щом се стигна до проверката на тяхната достоверност, възникнаха и проблемите. Андрея сама се бе определила като „мидянка“. В древността наистина е имало царство, наречено Мидия — в днешния северозападен Иран. Обхващало е части от Азърбейджан, Кюрдистан и

Керманшах. Любопитното бе, че някога Мидия е била пословична със стриктно разработената и ефикасна правна система — в Библията се споменава за „закона на мидяни и перси, който не допуска изменения“ (Дан. 6:12). Според тази система, всички, включително и царят, са равни пред закона. След това обаче разказът на Андрея доста се отдалечаваше от историческите реалности.

Първо, оказа се, че столицата на Мидия е била не Ксантос, а Екватана (дн. Хамадан). А и, поне доколкото аз можах да установя, там никога не е имало град на име Ксантос. Нещо повече, Андрея описваше страната като „цветуща морска цивилизация“, което предполагаше пристанища и флота, докато реалната Мидия на практика е била заобиколена със суша. (Е, имала е излаз на Каспийско море, но крайбрежната ивица е била толкова малка, че трудно би могло да се говори за развито мореплаване.) В историческите извори не се споменава нищо за Ада, а още по-малко за някакъв си Перикъл, да не говорим за въстанали провинции.

Вече се бях примирил с факта, че това е поредната „измислица“, когато се сетих, че съм забравил едно важно правило: щом става дума за „спомени“ от толкова далечно минало, всичко трябва да се провери поне по два пъти. И още нещо, което е два пъти по-важно — не бива да се осланяш на предварителните си очаквания. Точно тук бях направил съществен пропуск. Бях решил, че щом Андрея е „мидянка“, то тя би трябвало да е живяла в Мидия. Само че случаят съвсем не бе такъв.

Мидия може и да е започнала съществуването си като независимо царство, но впоследствие е била завладяна от персите и е играла важна роля като провинция в Ахеменидската империя. В тази империя е влизала и Ликия, страна, която някога се е намирала на малоазийското крайбрежие, между Кария и Памфилия, а на изток се е простирала до планинската верига Тавър. Днес тези земи са част от Южна Турция.

При Ахеменидите Ликия се е радвала на относителна независимост, но представителите на управляващата класа са били от мидийски произход. Към тях би трябвало да е принадлежала и Андрея. Честно казано, не открих данни за лице с такова име, но що се касае до останалата част от историята, нещата като че ли започнаха да се подреждат. Ликия определено може да бъде наричана „морска култура“, а столица ѝ е бил тъкмо град Ксантос, разположен на

едноименната река. В ликийската история действително е имало бунт на сатрапи (т.е. управители на провинции), в резултат на който на престола се възкачил и някой си Перикъл^[7].

Жената, която си бе припомнила всичко това, *не вярваше* в реинкарнацията, което съвсем не е необичайно. През 1980 г. д-р Джеймс Пареджеко от Чикагския университет проведе мащабно изследване и резултатите бяха крайно интересни — не само че цели 93% от хипнотизираните лица съобщавали за спомени от предишни свои съществувания, но и най-надеждни „информатори“ се оказали тъкмо онези, които дотогава категорично отхвърляли самата идея за реинкарнация.^[8]

Мога да приведа още много такива примери, но мисля, че тези с Андрея и Ммад Елавар са достатъчни — ако не за друго, то поне да приемем, че тибетската вяра в реинкарнацията не е лишена от известни основания. Д-р Йън Стивънсън^[9], професор по психиатрия в Университета на Вирджиния, е описал повече от две хиляди *проверени случаи* на реинкарнация. Той например доказва нагледно, че понякога рождените петна и други подобни физически белези се предават и в следващия живот — нещо, което за тибетците винаги е било азбучна истина.

Но признанието, че самата идея за реинкарнация „не е лишена от известни основания“, все още е доста далеч от *разбирането* на емоционалната динамика, съдържаща се в тази фундаментална тибетска теза. А за целта може да ви помогне само *личният* опит... За щастие, съществуват многобройни техники, чрез които бихте могли да възкресите спомените, стаени в най-съкровени кътчета на съзнанието ви^[10]. Първата и може би най-ефикасната е тази, която вече споменах — т.нар. транс хипноза.

Хипнозата открай време е обект на всякакви недоразумения. Много хора смятат, че да бъдеш „хипнотизиран“ ще рече да „заспиш“ или най-малкото да „изгубиш съзнание“. Да, но не е така. Един наистина компетентен хипнотизатор може да предизвика лек транс почти у всеки човек, без той да разбере какво му се е случило. За този транс е характерна релаксацията и някои едва доловими признаци, различни единствено за самия хипнотизатор^[11]. Но също така е вярно и това, че лекият транс не е най-подходящото средство за стимулиране

на реминисценциите от предишни съществувания. За целта ще ви е нужна много по-дълбока степен на хипноза.

От чисто статистическа гледна точка, дълбокият транс е възможен само при 10% от хората. Но т.нар. междинна степен (*medium trance*) е постижима поне за половината, така че с този метод шансовете да извлечете от съзнанието си спомени за предишни съществувания чувствително се увеличават^[12]. Така че си намерете надежден хипнотизатор, за предпочитане с опит в регресията. И най-вече човек, на когото можете напълно да се *доверите*. Не се залъгвайте с онази популярна теория, че хипнотизираният не може да извърши нещо, което противоречи на собствените му морални принципи. Уви, не е точно така. Ако сте изпаднали в дълбок транс, опитният хипнотизатор може да ви накара да извършите всичко, което той пожелае, включително и убийство.

Щом веднъж бъде постигната необходимата дълбочина на трансa, регресията се оказва нещо съвсем просто. Най-често хипнотизаторът ще поиска от вас да се върнете мислено на последния си рожден ден и да опишете какво се е случило тогава. Използвайки това като стартова позиция, той най-вероятно ще ви накара да се върнете и на по-ранни дати, обикновено през интервали от пет до десет години. На този етап тембърът на гласа ви, както и речниковият ви запас вече ще започнат осезателно да се променят.

На същия етап някои хипнотизатори ще се опитат да извлекат от вас и *перинатални* спомени, т.е. свързани с престоя ви в майчината утроба. Лично аз винаги съм се стремял да избегна това. Раждането и смъртта са две от най-болезнените травми на реинкарнацията и не виждам основателни причини да подлагам когото и да било на подобно изпитание, дори с „научна“ цел. Ето защо предпочитам да ускоря процедурата, като прекарвам пациента си колкото се може по-бързо през етапа на най-ранното детство и просто „прескачам“ момента на смъртта и прераждането, както и пребиваването в гроба-утроба. Това се постига с възможно най-проста сугестия: „Вие се връщате назад във времето... отминавате момента на собственото си раждане... утробата... връщате се още по-назад... и още по-назад... СТОП!“

След това „СТОП“ идва ред и на въпроса: „Къде сте сега?“. Обикновено в такива случаи хипнотизираното лице описва някоя сцена от отминал живот (или поне се опитва да направи нещо подобно). Една

от задачите на хипнотизатора — който е и ръководител на експеримента — е да насочва подопечния си по такъв начин, че той да претвори своите преживявания във възможно най-живи и реалистични образи. Това става чрез задаване на въпроси. Ако става дума за *първа* регресия, те биха звучали така: „Къде сте сега?“, „Кой сте вие?“, „Коя година е?“, „Как сте облечени?“, „Как точно изглеждате?“, „С какво се занимавате?“ и т.н.

„Къде сте сега?“ Идеята е хипнотизираното лице да опише непосредствената среда, в която се е озовало. Един мой пациент отговори така: „Разхождам се по брега на една река.“ След това регресираният трябва да се опита да назове самата река, страната, в която тя тече, градът или селото, в което живее и прочее в същия дух.

„Кой сте вие?“ Би било нормално да каже някакво име, но невинаги става така. Аз поне съм имал случаи, когато регресираният се озоваваше в толкова древна и примитивна култура, че в нея още не се използваша собствени имена... В такава ситуация най-подходящият въпрос би бил: „Какъв сте вие?“, в смисъл — воин, ловец, рибар или каквото е там, но не се обезсърчавайте, ако не последва никакъв отговор.

„Коя година е?“ Отговорът може да ви поднесе някои неприятни сюрпризи. Регресията далеч невинаги ни отвежда в познати и близки по време култури. Например, ако регресираният се е озовал „някъде и някога в Китай“, отговорът му може да прозвучи така: „Годината на Плъха“. А ако дистанцията е от няколко хилядолетия, можете да си представите с какви трудности ще се сблъскате. През своята история човечеството е използвало най-различни начини за измерване на времето, далеч не всички от които са разбираеми и за нас. Да не говорим, че понякога регресираният изобщо не се интересува от дати, което не е чак толкова изненадващо — та малко ли хора ще се затруднят, ако ги попитате: „Коя дата сме днес?“ Какво остава, ако е средновековен селянин или пък представител на примитивна ловна култура... Тези хора просто имат други координати, свързани с реколтата или миграциите на дивеча и понятието „дата“ им е точно толкова познато, колкото и повърхността на Венера.

Всъщност уклончивите или неясни отговори не би трябвало да ви смущават — това би могло да означава, че регресираният реагира съвсем спонтанно, а не си е подготвил предварително някоя

„екзотична“ история. В такива случаи можете да използване насочващи въпроси, примерно „Кой управлява тази страна?“ — цар, царица, император или императрица и т.н. Може също да попитате за някои по-важни събития, случили се в последно време, примерно битки или нещо от сорта. Ако и това не помогне, питайте как са облечени хората и какви технологични средства използват. Така поне ще стесните възможностите. (Но пак внимавайте и не правете прибързани заключения. Ако чуете, че хората се отопляват с газ, това не означава непременно, че действието се развива в съвременната епоха — още през IV в. пр. Хр. в Китай са използвали природния газ за такива цели. Същото важи и за дамските тоалети — припомнете си крито-микенските фрески. В такива случаи трябва да сте търпеливи и да събирате грижливо всички данни, колкото и оскъдни да са те. Така де, в известен смисъл вие сте и детективи.)

„Как сте облечени?“ Отговорът на този въпрос може да ви поднесе важна информация, но и да ви обърка допълнително. Някои стилове се появяват отново през различни периоди, и то в култури, които нямат пряка връзка помежду си — в това отношение е показателен примерът с т.нар. гръцка туника. Ами ако се окаже, че регресираният не носи *никакви* дрехи? Веднъж и това ми се случи, а след обстояния разпит се оказа, че съм налетял на някакъв адски примитивен египтянин, който си нямаше даже и набедреник.

„Как точно изглеждате?“ Това не е повторение на предния въпрос, както може би ви струва на пръв поглед. Всъщност хората далеч невинаги имат точна представа за външния си вид, камо ли пък когато става дума за предишна инкарнация. Добре би било, ако насочите вниманието на регресирания към собствените му ръце. Попитайте го какъв е цветът на кожата им — нередко субектът може да не усеща никаква разлика и да пропусне да ви съобщи, че пигментацията му се е променила, а това би могло да ви даде ценни указания.

„С какво се занимавате?“ Отговорът може да се окаже подвеждащ, независимо че съдържа и вярна информация. Ако ви каже, например че изработва бойни доспехи, това може да ви ориентира за историческата епоха, но не и за конкретната култура или географско разположение. За целта ще са нужни ред допълнителни въпроси.

След като уточните в общи линии времето и мястото, на което се е озовал регресираният, можете да се опитате да съставите по-пълна картина на въпросната инкарнация. Аз например често задавам следния въпрос: „На каква възраст сте?“, а отговорът ми подсказва в каква посока да продължа. Щом вече разполагате с някаква възраст, дори и приблизителна, лесно ще прецените кои биха могли да са най-важните събития в живота на този човек. А това ще ви подсказже и към кой житейски етап да го насочите при следващия сеанс. Сглобяването на такъв тип „биографии“ изисква време и търпение.

При по-леките форми на транс субектът си припомня предишните си съществувания почти по същия начин, както би си припомнил случки от най-ранното си детство — в съзнанието му се редуват картини, които често нямат видима връзка помежду си. При дълбок транс обаче спомените наистина „възкръсват“. Субектът има усещането, че тези образи са съвсем живи и убедителни — като онези, които възприема в обичайното си будно състояние. Затова и от вас се изисква по-голяма бдителност и тактичност, особено ако регресираният си припомня някакви травмиращи събития.

Хипнозата обикновено дава отлични резултати в експериментите от този род, но далеч не всеки може да овладее тази техника. Добрите хипнотизатори не се срещат под път и над път, а пък тези, които проявяват интерес към регресията, са още по-малко. Да не говорим, че са много малко и хората, които могат да изпаднат в този тип транс, необходим за една успешна регресия. За щастие, има и други техники, които бихте могли да използвате със същия ефект. Сред любимите ми е и едно упражнение за въображението, което нарекох „Магазинът за дрехи“.

За целта трябва да си намерите удобен стол, да релаксирате и да визуализирате следната серия от събития. Ако желаете, това може да стане под надзора на някой ваш приятел или просто да се запишете на диктофон.

Представете си, че влизате в един голям магазин. Още от входа разбирате, че тук предлагат само дрехи, но това определено не е някой моден бутик, а по-скоро вехтошарница. Както се разхождате, забелязвате, че на щандовете има облекла от всички страни по света и от всички епохи, за които се сещате. Навсякъде се виждат мъжки,

женски и детски дрехи, включително обувки, ръкавици, шапки и всевъзможни аксесоари.

Има толкова много неща, че се чудите кое да изберете. За щастие, отнякъде изскача собственикът на магазина (спретнато човече с голяма плешива глава) и възкликва:

— Най-сетне! Откога ви чакам! Имам нещо специално за вас. Елате да ви го покажа.

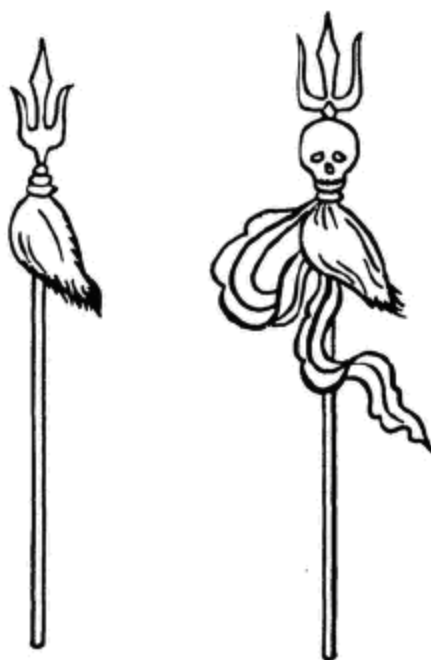
Тръгвате след него и отивате в задната част на магазина, където той ви кани в една голяма стая, явно служеща за пробна. Вдясно от вратата има голямо огледало, което ви отразява в цял ръст. Точно срещу него има вграден гардероб, скрит зад кадифена завеса.

— То е ето там! — казва собственикът на магазина и посочва гардероба. — Ще ви оставя да го пробвате на спокойствие. Излиза от стаята, а вие дръпвате завесата. Вътре виси един костюм. Обличате го. Става ви идеално, сякаш е шит специално за вас. Отивате до огледалото и се оглеждате от всички страни.

Този метод може да ви се стори прекалено прост, но ви уверявам, че е много ефикасен. Проучете внимателно отражението си и отбележете какво се е променило у вас, след като облякохте въображаемия костюм. Например, променил ли се е полът ви? Цветът на кожата, расата, теглото, височината? Огледайте внимателно лицето си — какъв е цветът на очите ви, косата и т.н. Почти със сигурност ще откриете, че лицето, което ви гледа от огледалото, не е същото като онова, което преди малко „влезе“ в магазина. Огледайте и костюма — той може да се състои само от набедреник, но може да бъде и кринолин. Подобни детайли ще ви подскажат мястото и епохата, в която сте попаднали.

Тези указания обаче ще ви дадат само приблизителна представа. За да получите по-пълна информация, трябва да се отъждествите *напълно* с лицето, което ви гледа от огледалото. Ако успеете, очакват ви ред изненади. Още на първата крачка ще попаднете в съвършено различна среда, която няма нищо общо с вехтошарския магазин. Оставете видението да се изтъкне в съзнанието и тогава си задайте онези въпроси, които обикновено задава хипнотизаторът (Къде сте, как сте облечени и т.н.). Ако провеждате експеримента с някой приятел, нека той ги зададе и ви помогне да конкретизирате видението си.

Но както хипнозата, така и упражненията от този тип не са гаранция, че отговорите (т.е. спомените ви) ще са „автентични“. Единственият начин да се уверите в това е като записвате всичко, което минава през въображението ви в такива моменти, а когато съберете достатъчно данни, да проверите достоверността им с помощта на надеждни исторически източници. Най-вероятно ще се окаже, че част от детайлите просто не подлежат на проверка, а други са чисто и просто плод на фантазията ви. Това не бива да ви обезкуражава. Нужно е постоянство. Все в един момент ще ви осени прозрението, че *този път* сте попаднали на нещо истинско — нещо, което действително ви се е случило, но много отдавна, може би в някой друг живот... Ако не друго, то ще ви помогне да си изградите достоверна представа за тибетското отношение към реинкарнацията. И това ще е първата стъпка — но само първата — към разбирането на чод...



[1] Тя описва въпросния ритуал в Глава IV на Тибет — магия и тайна. — Б.пр. ↑

[2] Нещо като „викане на духове“, но в случая призованото „същество“ би трябвало да се яви във видима форма пред заклинателя (обикновено в очертанятията на някоя магическа диаграма), докато при инвокация „то“ се вселява в тялото му. Кое точно ще се случи и, по-

важното, какви ще са последствията — това зависи от уменията на изпълнителя. — Б.пр. ↑

[3] Как какво — най-обикновено „мистично разчленение“, част от инициацията на всеки уважаващ себе си шаман. Мирча Елиаде го разглежда обстойно в Шаманизмът и архаичните техники на екстаза (ЛИК, 2000). Сrv. и аналогичните експерименти, описани от Невил Друъри в Сreци със сакралното (Изток-Запад, 2004). — Б.пр. ↑

[4] За повече подробности вж. моята книга за реинкарнацията (J. H. Brennan, Discover Reincarnation, 1992). — Б.а. ↑

[5] В по-ново време интересни експерименти в тази област проведе Станислав Гроф, един от лидерите на т.нар. трансперсонална психология. Вж. например Психология на бъдещето и Приключението да откриеш себе си (и двете издадени от ЛИК през 2000 г.). — Б.пр. ↑

[6] Катарите са средновековна дуалистична „секта“, силно повлияна от богомилството, която през XI-XIII в. се разраства в масово движение в Северна Италия, Южна Франция, Фландрия и др. Впрочем във Франция (Лангедок) са били известни като албигойци. — Б.пр. ↑

[7] Което би трябвало да е станало през първата половина на IV в., малко преди Александър Македонски да „присъедини“ страната към своята империя. — Б.пр. ↑

[8] За повече подробности вж. J. H. Brennan, op. cit. — Б.а. ↑

[9] Въпросният Стивънсън (род. 1918 г.) е смятан за най-големия световен авторитет в тази „щекотлива“ област. Доскоро бе декан на факултета по неврология и психиатрия към Университета на Вирджиния. Най-известната му книга е Twenty Cases Suggestive of Reincarnation (1. изд. 1966 г.). — Б.пр. ↑

[10] Мястото не позволява да се спрем по-обстойно на тази тема, но отново ви препоръчвам моята книга Discover Reincarnation (Aquarian Press, 1992), първоначално публикувана като Reincarnation Workbook. — Б.а. ↑

[11] Естествено, в ролята на хипнотизатори могат да се изявяват представители и на двата пола. В случая използвам формата за мъжки род просто за да спестя досадните пояснения от типа на „той или тя“, „хипнотизатор (или хипнотизаторка)“ и т.н. — Б.а. ↑

[12] И могат да се окажат много по-големи, отколкото ви се струват на пръв поглед. Моят личен опит ми подсказва, че тук най-важна роля играят фактори като искреното желание да опознаеш най-

далечните си спомени, готовността да сътрудничиш на хипнотизатора, както и търпението (особено ако първите опити не дават резултат). Ако тези предпоставки са налице, практически всеки би могъл да изпадне в транс. — Б.а. ↑

8

СМЪРТТА

Вече споменах за моите реинкарнационни сеанси. Първия път обикновено процедирам така. Хипнотизирам пациента и му казвам:

Върнете се преди момента на раждането ви... Още малко назад... Още... СТОП!

Следва въпросът:

Къде сте сега?

От години тази семпла методика неизменно дава резултат: най-често описание на местност или инцидент, свързани с някой отминал живот, които използвам като стартова позиция, за да изследвам по-обстойно този живот и евентуално да се добера и до предхождащите го. Един ден обаче се видях в чудо, когато в отговор на въпроса ми пациентът каза, че си няма и представа. В първия момент помислих, че просто не знае името на мястото, на което е попаднал, но когато го помолих да го опише, той измърмори, че всичко било потънало в „гъста мъгла“^[1]. Въртях, суках, но повече нищичко не успях да изкопча. Подканях го да продължи напред или да се върне назад във времето, но навсякъде го посрещаше същата непрогледна мъгла.

Накрая се сетих какво се бе случило и тази чисто интуитивна догадка се потвърди след няколко съвсем прости теста. Всъщност аз бях насочил пациента си не в някой отминал живот, а в периода между две негови инкарнации. Ето защо нищо от онова, което му се бе случило там, не бе оставило следа в паметта му. Но от един знаменит тибетски трактат става ясно, че още преди векове някои тамошни мистици са съзирали същата „гъста мъгла“, в която се бе залутал моят пациент, и дори са знаели *защо* периодът между две инкарнации не попада в обхвата на регресионните техники.

Смята се, че въпросният трактат, чието заглавие е *Книга на великото освобождение* е написан в края на VIII в. от н.е. Впрочем самият автор, Падмасамбхава, не е тибетец, за разлика от Йеше Цогял, своя ученик, на когото е продиктувал виденията си.

Доста трудно е да се открие що-годе „достоверна“ информация за Падмасамбхава, чийто живот е обвлян от митове и легенди. В тях се говори за един метеор, долетял от Земята на Вечното блаженство, който оставял след себе си дъря от петоцветни дъги. Метеорът се врязал във водите на езерото Дханакоша (в дн. Пакистан) и се превърнал в остров, от който изникнал гигантски лотос, в чиято чашка пък се явило едно прекрасно дете. Това бил самият Падмасамбхава, който обяснил, че е син на Мъдростта и Състраданието (в други версии — Мъдростта и Пустотата) и идва от Страната на Дхарма.

Един по-реалистичен прочит на легендата би прозвучал така: въпросният адепт най-вероятно е роден в Индия, където си извоювал репутацията на велик светец и затова бил поканен в Тибет от цар Трисон Децен (упр. от 755 до 797 г.). По това време Тибет бил доста агресивна държава — през определени периоди тибетските феодали владеели дори обширни части от Китай. Въпросният цар се опитвал да укроти страстите и решил да основе в страната си будистки манастир. С осъществяването на проекта се заели Падмасамбхава и още един индийски мъдрец, Шантаракшита. Шантаракшита станал първият настоятел на манастира, а Падмасамбхава пристъпил към „опитомяването на многобройните тибетски * демони“ — израз, който най-вероятно подсказва широката популярност на неговите духовни наставления.

Сред тях е и *Книга на великото освобождение (Бардо Тодол)*, сборник с поучения за смъртта и състоянията, през които човек преминава в отвъдното, известни под общото название *бардо* („промеждутък“). Смятало се, че Падмасамбхава отлично познава тези *бардо*, защото можел да странства в отвъдните селения, когато си пожелае, макар да си оставал „човек от плът и кръв“ — легенда, в която, както сами ще видим по-нататък, се съдържа и немалка доза истина.

Будизмът навлиза в Тибет през VIII век, но през следващия махалото се накланя рязко на другата страна, което води до такива жестоки гонения, че новата религия едва не е задушена още в пелени. Явно Падмасамбхава е предчувствал това развитие, защото скрил някои от най-важните си текстове на различни места в страната. Между тях е и *Книга на великото освобождение*, която остава в неизвестност близо пет столетия, преди да бъде преоткрита по време

на духовното възраждане от XIV в. През същия период добива окончателен вид и тибетското учение за раждането, смъртта и прераждането.

Едва наскоро западната наука откри това, което тибетците явно са знаели от столетия — че смъртта не е еднократно събитие, а процес. Може да са минали и няколко минути, след като сърцето ви е спряло да бие, но лекарите пак могат да ви направят ЕКГ въз основа на сигналите, които още се излъчват от сърдечната камера. След още три часа зениците ви пак ще се свиват рязко, ако им капнат пилокарпин — по същия начин, както биха реагирали и „приживе“. По аналогичен начин ще реагират и мускулите ви. Дермата ще функционира поне още 48 часа след „смъртта“ ви и хирурзите могат да присаждат части от нея. Същото важи и за костната тъкан, а артериите ще функционират цели 72 часа. Очевидно животът не секва изведнъж и клетъчната смърт може да се отложи за един сравнително дълъг период.

Но и в макроскопичен план е очевидно, че смъртта всъщност е процес. Биотоковете в мозъка продължават да „пулсират“ * още 4–5 минути след спирането на сърцето. В някои случаи хора, обявени от лекарите за мъртви, са се съживявали след часове и дори дни, през които в телата им не е била регистрирана сърдечна дейност. Независимо, че има безпогрешни признаци като *livor mortis* („мъртвешкото посиняване“, когато под влияние на земното притегляне кръвта престава да циркулира из тялото) или *rigor mortis* (вкоченяването на мускулите), май не можем да бъдем абсолютно сигурни в ничия смърт, докато трупът не започне да се разлага вследствие на бактериологичните процеси.

Тибетската представа за смъртта е много по-детайлна и софистицирана в сравнение с нашата. Ето как е описан този процес в древните текстове. Щом „умрете“, ще усетите най-напред обща слабост и отмаляване, след което ще ви обземе чувството, че тялото ви се сплесква и сбръчкава. Околните образи се размиват и зрението ви се замъглява — все едно че гледате под вода. Всичко се слива в някаква безформена маса.

На следващия етап тялото ви започва да съхне, но това би трябвало да е най-малката ви грижа, тъй като скоро ще престанете да усещате каквото и да било. Образите и звуците избледняват и изчезват, очите и ушите ви спират да функционират. И това е само началото.

Скоро ще ви обвият шеметно виещи се пушеци (онази „гъста мъгла“, в която се бе насадил моят пациент). После пък ще ви стане адски студено.

В този момент усещате и първите промени в психичните ви процеси. Изведнъж откривате, че мислите ви са се разсеяли без следа. Вече нищо не ви интересува, дори и това, което става с вас. Дишането отслабва, а обонянието вече не долавя дори и онази лютивата мъгла. Около вас се стрелкат само някакви искрици.

Ето че дишането спира напълно. Езикът ви е изтръпнал и нямате никакви вкусови усещания. Дори кожата ви вече е абсолютно безчувствена. Вие сте като пламъче на свещ, което примигва за последен път, преди да угасне завинаги.

Западната медицина би определила състоянието ви като „клинична смърт“. Сърцето и мозъкът са преустановили дейността си, спряло е и кръвообращението. Но съзнанието ви продължава да функционира (макар и да не възприема околния свят). Тук още кипи някаква дейност, за която западната наука дори не подозира — във фините психоенергийни канали *ца*. Тя е най-осезаема в централния, или *бу-ма*, и свързаната с него сърдечна чакра.

Въпреки че брътвежът на мислите е стихнал и физическите ви сетива вече не приемат нищо, вие оставате в съзнание и в него витае образът на огромна небесна шир, озарена първо от лунна светлина, а после и от яркооранжева зора. Но и двете светлини са илюзорни. Вие всъщност сте съзрели млечнобялата капчица мъжка енергия, стичаща се от теменната чакра надолу по централния канал, а след нея и алената капчица женска енергия, избликваща от гениталната, за да се срещнат двете в областта на сърцето. Щом се слоят, те обвиват с ефирно було съзнанието ви и то започва да функционира по съвършено различен начин от този, по който сте го усещали приживе^[2]. Най-вероятно ще ви се стори, че точно в този миг „губите съзнание“.

Или по-скоро ще усетите нещо, което повече или по-малко напомня унасяне в дълбок сън. Това обаче не означава, че съзнанието е напуснало тялото. Не, то просто се променя и преминава в онова, което тибетците наричат „ясна светлина“ — следващият, мистичен, стадий на всеобхватното съзнание, което малцина от нас успяват да опознаят и приживе...

Ако погледнете отново фигура 4.1 в Глава IV, ще видите, че двата странични канала се преплитат в чакрите, разположени по централния. Тибетците възприемат тези пунктове като „възли“, задържащи чакрите на местата им. Например, „възелът“ на сърдечната чакра се стяга още в мига на раждането ви и си остава там през целия ви живот. Ето че сега той започва да се разхлабва.

Щом този възел се развърже докрай, и последните остатъци от съзнанието напускат вашето тяло. От тибетска гледна точка, това всъщност е моментът на смъртта, който настъпва много по-късно от „клиничната смърт“ на западната медицина. Някой би казал, че сега сте „по-мъртви от всякога“. Тъй като вече не се захранва от процесите във физическото тяло и психоенергийната система, съзнанието ви става толкова ефирно, че е едва доловимо, дори и за самите вас. То почти се е стопило...

Но и това не е краят.

Какво ще се случи по-нататък зависи от нивото на вашата духовна еволюция. Ако още приживе сте прозрели истинското естество на реалността и сте усъвършенствали достатъчно *по-фините* си сетива, ще разберете, че вече пребивавате в „ясната светлина“. Освободени от физическото тяло и психоенергийната система, вие се превръщате в самата *квинтесенция* на съзнанието и по този начин се сливате с Божественото съзнание, намиращо видим израз в цялата Вселена. Вече сте преодолял и необходимостта си от прераждане. Тибетците биха казали, че сте постигнали просветлението на Буда и преминавате в нирвана.

Макар и потенциално присъстващо във всяка смърт, това трансцендентално преживяване остава недостъпно за останалите хора. При повечето от нас нивото на осъзнатост е толкова „рудиментарно“, че така и не разбираме какво всъщност ни се случва. Ние го гледаме с невиждащи очи и го подминаваме, оставайки в пълно неведение за неговата стойност. Макар за постигането на нирвана да се изискват минимални усилия, това никога не се получава и раят си остава „изгубен“ за нас. Някои все пак успяват да зърнат „ясната светлина“, но се отдръпват като ужилени, защото се боят „до смърт“ от разпадането на старите структури и поведенчески модели, което неминуемо настъпва при достигането на това ниво на самосъзнание.

По този начин те сами се обричат на поредното завъртане на реинкарнационното „колело“ и произтичащите от него страдания.

Отдръпването от „ясната светлина“, независимо дали от невежество или страх, предполага и временна загуба на съзнание. Вие отново се озовавате в мрак и съзнанието ви „помътнява“, без дори да подозирате от какво се лишавате. Вашата най-съкровена същност, онази божествена искра на безплътното съзнание, започва отново да изгражда необходимите структури, за да заемете отново мястото си във феноменалния свят.

Но все още има възможност да достигнете нирвана. Щом изплувате на „повърхността“ след мимолетното си гмурване в „ясната светлина“, вие отново започвате да осъзнавате какво става около вас. Вашият съкровен аз ви е изградил ново тяло, но то още е съвсем ефирно и призрачно, от същата материя, от която са изградени и сънищата ни. Така да се каже, идвате на себе си и дори виждате и чувате онези, които са се събрали около смъртното ви ложе, само че не можете да общувате с тях. Вече сте забравили усещането за пълен разпад. Все едно сте били известно време в безсъзнание и сега се измъквате от собственото си тяло под „формата“ на призрак.

Тези, които са успели да се привържат по-силно към условията, в които е протекъл последният им живот, прекарват този стадий тук, на земята. Бродят в своите призрачни тела, опитвайки се напразно да повлияят на хода на събитията във физическия свят. Понякога присъствието им се усеща от живите и те започват да се оплакват, че им се „привиждат“ духове. Най-често те се появяват в сънищата на своите близки или любими. Но повечето от нас си спестяват „изявите“ от подобно естество. Изпитват само неудържима потребност да се „движат“, заобиколените от странни светлини и звуци... Ето че навлизате в един нов стадий на посмъртното си съществуване, но много по-интензивен и динамичен от всичко онова, което някога сте преживели в земния свят.

Но макар и „интензивно“, вие все пак живеете като насън. Впрочем тибетците смятат, че ние сами сътворяваме „рая“ и „ада“, в които попадаме след смъртта си, като същото важи и за божествата и демоните, които срещаме „там“.

В тибетските текстове се говори за един седемдневен период, през който сънищата на починалия са изпълнени главно с

благосклонно настроени божества, и за още пет дни, през които те стават „адски“ сприхави и раздразнителни. Можете да намерите много ефектни описания на тези божества в *Тибетската книга на мъртвите*^[3], но на запад четивата от този тип като че ли представляват интерес най-вече за академичните среди. Самите тибетци знаят отлично, че „реалността“ на виденията по време на *бардо* е с чисто субективен характер — те са само несъзнателни „проекции“ на собствените ни страхове и надежди, формите, които те приемат, са обусловени от обществената среда, в която сме възпитани. Тоест ако един тибетец попадне в подобна „ситуация“, той ще стане свидетел на явления, които повече или по-малко приличат на описаните в *Бардо Тодол*, докато неговият западен съвременник най-вероятно ще види нещо съвършено друго. Той просто ще сглоби най-адекватните символични образи, извличайки компонентите им от собствената си културна и/или религиозна среда.^[4]

Най-същественото в случая са не самите образи, дори не и това, което те представляват, а фактът, че са сътворени от нас. Всъщност *Бардо Тодол* е нещо като пътеводител — той ни показва „пътя“ към освобождението, като непрестанно ни повтаря, че въпросното междинно състояние (*бардо*) е само една илюзия, проецирана от дълбините на собственото ни съзнание. Но ако в *това* състояние ви осени горното прозрение, то тогава се сдобивате и с възможността да избегнете поредния „сън“ и вече ще можете да се завърнете в „ясната светлина“ на изначалното, непомътнено съзнание. Съгласно тибетската теза, там пребивават онези, които са постигнали освобождението по време на *бардо*. Според широко разпространеното мнение, човек постига много по-лесно просветлението в отвъдното, отколкото в която и да било своя инкарнация.

Но също е вярно, че с всеки изминат етап на *бардо* освобождението става все по-трудно, особено през вече споменатите пет дни на финала, тъй като тогава във виденията ни доминират негативните емоции и модели, натрупани не само през последния земен живот, но и по цялата верига от съществувания, която го е предшествовала. И ако не си давате сметка, че тези образи просто отразяват порочните ви житейски модели (което обаче невинаги е достатъчно), съществува вероятността да „избягате в ужас от тях“, по същия начин, както мнозина от нас избягват приживе да признаят

собствените си недостатъци... Именно това „бягство от суровата реалност“ е факторът, който най-много благоприятства прераждането.

За тибетците, както и за повечето будисти, обстоятелствата, в които отново ще се родите, се обуславят от процеса, наречен *карма* — понятие, което може би е предизвиквало най-много недоразумения, откакто свят светува. На запад са склонни да го тълкуват в светлината на собствената си юдео-християнска традиция. Обикновено в такива случаи се привеждат два цитата от Библията. В старозаветната Книга на Йов се казва: „Както съм виждал, които са орали нечестие и сеели зло, него пожънват“ (Йов 4:8). По-известен е другият, който е от Новия завет. В Посланието до галатяни ни предупреждават: „Недейте се лъга: Бог поругаван не бива. *Каквото посее човек, това и ще пожъне*“ (Гал. 6:7, к.н.).

Идеята, че ще си получим заслуженото, удовлетворява вътрешното ни чувство за справедливост, ала не намира потвърждение в действителността. Явно са много малко тези, които наистина получават онова, което заслужават. Някои трупат състояния, служейки си с измама, лъжа и двуличие, а нерядко и с чисто криминални деяния, и се превръщат в образец за поведение, докато други — порядъчни и дори святи хора — умират от бавна, мъчителна смърт, разядени от рак или нещо подобно. С една дума, на добрите хора се случват лоши неща, а на лошите — добри.

За един християнин конфликтът намира разрешение с идеята за рая. Царството Божие е затворено за лошите. Освен това, си има и Страшен съд, на който — рано или късно — зърното ще бъде отсято от плевата. На пръв поглед идеята за карма напомня вариация по същата тема, просто справедливото възмездие в отвъдното е заменено със справедливо възмездие в друга инкарнация. На днешните ортодоксални християни самата идея за реинкарнация вдъхва доста опасения (независимо че има доказателства, че ранните християни също са я споделяли), докато представата за Божията справедливост си остава все така непоклатима.

Но дори и на изток кармата често се тълкува като безапелационна присъда, произнесена от някаква свръхестествена инстанция, чрез която добродетелта бива възнаградена, а порокът — наказан. Термини като „повелителите на кармата“ се възприемат

съвсем буквално и хората цял живот треперят да не разсърдят с нещо онзи Голям брат горе на небето...

Когато започнах да изучавам източната езотерика и за първи път се сблъсках с идеята за кармата, успях да избегна поне това — да си въобразя, че има някакъв божествен „съдия“. Но затова пък тутакси изпаднах в една друга грешка. Тогава ми се струваше, че ако има изобщо карма, то тя се дължи на вроденото чувство за равновесие у самата природа. С други думи, представях си я като някакъв механизъм, намиращ се „ей там“, който се задвижва от моите добри или лоши постъпки.

Много хора споделят същата представа — в крайна сметка самата дума *карма* означава тъкмо „действие“, „постъпка“ — но това не ѝ пречи да бъде също толкова погрешна, колкото и тази за свръхестествения съдия. Кармата не е процес, протичащ в природата. Тя е процес, протичащ в човешкото съзнание.

Ако трябва да бъдем точни, кармата се свежда не толкова до действието, колкото до *ответното* действие. Всяка ваша реакция на случващото се, било то във вътрешния или околния свят, оставя следа в съзнанието ви^[5]. Тази психична следа обуславя и следващите ви реакции, които на свой ред оставят допълнителна диря. Но щом вашите реакции направляват действията ви, то в такъв случай кармичният процес, стига да бъде оставен да се вихри на воля, ще определи и бъдещия ход на живота ви.

Погледната от този ъгъл, идеята за карма се оказва една доста интересна теория, която може да бъде онагледена с безброй примери от психотерапията. Ще си позволя да приведа един от моята практика, като от понятни съображения съм променил името на пациентката и някои детайли, които биха могли да я идентифицират.

Деирдре бе на тридесет и пет години и работеше като изпълнителен директор в една калифорнийска компания. Кариерата ѝ се развиваше добре, но личният ѝ живот бе пълен потрес. Вече бе успяла на два пъти да се омъжи и разведе, като и двамата ѝ съпрузи се бяха оказали агресивни типове, които хич не си поплюваха с жените. След последния си развод се бе хвърлила в серия от краткотрайни връзки, и то все с неподходящи хора. В колекцията ѝ фигурираше

някакъв алкохолик, който налитал на бой, след като се напиел, което му се случвало най-редовно. Друг пък бил наркодилър, свързан с мафията...

По време на терапията стана ясно, че като малка Деирдре била обект на сексуално посегателство от страна на собствения си баща, а за капак била и напляскана, за да не разкаже никому за това. Тя бе изпълнена с чувство за вина заради този сексуален контакт, за който донякъде упрекуваше и себе си. Всъщност историята се повторила още два пъти, след което баща ѝ престанал да се „интересува“ от нея и се дистанцирал. Деирдре, която все още го обичала, се почувствала изолирана.

Вече като зряла жена отишла на терапевт (от скромност ще премълча името му), който ѝ обяснил, че въпросното преживяване в детството е послужило за изграждането на един подсъзнателен модел, който щял да се повтаря през целия ѝ живот. (Преди да се омъжи за първи път, още като тийнейджърка Деирдре имала поредица от връзки, които неизменно завършвали по един и същ начин — момчетата най-безцеремонно я зарязвали, след като преспивали с нея, нещо, което имала обичай да им предлага в самото начало на връзката.) Тоест тя се опитвала да компенсира емоционалната загуба в лицето на своя баща, като се стремяла да привлече подобен тип мъже, с които — поне така се надявала — би могло да се получи нещо по-добро. Естествено, така и не постигнала нищо „смислено“, защото целият процес бил несъзнателен.

Кармичният анализ на тази ситуация едва ли ще се различава съществено от този на конвенционалния психолог. Всъщност Деирдре е реагирала — едновременно с отвращение и охота — на унижението, на което е била подложена като момиче. Тази реакция е оставила и съответната психична следа. Когато след пубертета попаднала на първия си приятел, под влияние на тази дълбоко заложена в съзнанието ѝ нагласа тя му предложила секс (тъй като баща ѝ я учел, че мъжете желаят именно това в замяна на своята обич) и започнала да изисква още по-силна обич от него. Явно тази страст дошла в повече на въпросния хлапак — защото си е бил точно такъв — и той побързал да си плюе на петите, с което връзката им скоропостижно приключила.

За съжаление, но напълно в реда на нещата, Деирдре реагирала на това също така емоционално, както и при първия случай, залагайки

по този начин нови кармични „капани“ по собствения си път, напомнящ падаща спирала. Ето как кармата пораждала карма, което пък едва не бе съсипало целия ѝ живот, независимо че още не бе навлязла в средната възраст.

Деирдре сама бе избирала начина, по който да реагира на ситуацията — ако не още първия път, то поне на всеки следващ етап, когато този порочен модел се бе повтарял. Всъщност консултацията само затвърди решението ѝ да вземе мерки в това отношение. Тя просто бе стигнала до извода, че „общият знаменател“ във всички тези провалени връзки е самата тя. Тоест, ако искаше да си спести постоянно повтарящите се разочарования, то това означаваше, че трябва да промени първо себе си — или, с други думи, да заличи вече оставените кармични следи.

Историята на Деирдре, а и на още много други, показва красноречиво, че кармата изобщо не функционира като някакъв космически „балансър“ (както аз самият смятах навремето), който рано или късно оправя всички неразбории. Деирдре определено не бе никаква порочна лолитка. Тя просто бе станала жертва на своя баща и по-точно на неговата сексуална фрустрация. Но бе заплатила твърде солена цена...

За да разберем — и евентуално да се справим с реалностите на кармата — би било от полза, ако (поне временно) престанем да боравим с категории като добро и зло, и вместо за тях да мислим за причини и следствия. А също така и да си спомним (и никога да не го забравяме) че не друго, а нашата *реакция* към обстоятелствата, а не самите обстоятелства, е тази, която оставя въпросната кармична следа. Като прибавим и повишеното чувство за отговорност към самите себе си, тези изводи ще ни помогнат да положим и основите на едно далеч по-приемливо бъдеще. В рамките на самата причинно-следствена връзка често се стига до реакции, водещи до неприятни кармични последствия. Да вземем например гнева. Всеки от нас е избухвал, когато нещо го е подразнило, което пък важи с особена сила, ако сме се сблъскали с гнева на някой друг. Това ни се струва най-естественото нещо на света и дори има цели психологически школи (на Запад,

разбира се), които поощряват тъкмо тези реакции, защото било лошо да се потиска гневът...

Но пък гневът, дори и справедливият, оставя негативни кармични следи. Сами по себе си те не са нито добри, нито лоши. Просто по този начин се затвърждава склонността ни да реагираме с гняв. С подобна нагласа човек непрекъснато попада в ситуации, в които получава възможност да излее гнева си. Според западните психолози, той дори се стреми към тях, макар и несъзнателно. Както сами ще видим, тибетските ламы отиват още по-далеч. Но какъвто и да е механизмът, резултатът е очевиден. Сигурно се сещате за някой ваш познат, който често избухва. Наблюдавайте го по-внимателно и ще видите, че той постоянно се забърква в ситуации, които сякаш оправдават реакциите от този тип. Но колкото и странно да изглежда това, на хората, които по принцип реагират сдържано, обикновено не им се налага да избухват.

Една моя позната бе стигнала до извода, че избухливостта ѝ е нещо вродено, т.е. естествена черта, което пък ѝ дава право да нагрубява хората и вечно да налага своето. За съжаление, кармичният „коловоз“, който сама бе прокарала в съзнанието си, постоянно я забъркваше в ситуации, в които този тип реакции бяха неизбежни, и в резултат на това тя изгуби сума ти приятели и изпита всички „прелести“ на емоционалната изолация.

Ако погледнем в историята, ще видим, че абсолютно същият модел е бил следван от Адолф Хитлер. Този иначе „мил човечец“ (обичащ децата и животните) бързо открива, че уж спонтанните изблици на гняв всяват смут в околните, което на свой ред му позволява да ги манипулира, както и когато си пожелае. Само че гневът е адиктивен като наркотиците. Веднъж поддадеш ли му се, ти започваш да изпитваш все по-остра нужда от него. Към края на войната Хитлер вече изчерпва всички обекти на гнева си — с изключение на един... Така се стига и до самоубийството в градината на онзи берлински бункер, докато съюзниците разрушават пред очите му неговия любим райх.

Но именно в процеса на реинкарнацията ефектът на кармата става най-осезателен. За всеки, попаднал в плен на илюзорния свят на бардо, прераждането е нещо неизбежно, като обстоятелствата в

бъдещия живот са предопределени от кармичните следи, които той сам е оставил в съзнанието си.

Според тибетците, шест са „световете“ (или „сферите“)^[6], в които човек би могъл да се прероди, като всеки от тях се явява пряко следствие от доминиращата в съзнанието му кармична следа. Ще ви ги представя във възходящ ред. Това са: адът, селенията на гладните духове, светът на животните, светът на хората, царството на полубоговете (или ревнивите божества) и Божиите селения.

Адът се дели на девет горещи и девет студени „кръга“, в които те изтезават до смърт. (Е, от време на време те съживяват, колкото да те подложат на нови мъки.) Доминиращата емоция тук е гневът, който води до загуба на самообладанието и дори на съзнанието. Попаднеш ли веднъж в капана на собствения си гняв, ти вече започваш да се изявяваш именно в тази сфера на битието.

В селенията на гладните духове доминира алчността, най-често определяна като страстно, но неутолимо желание. Да си алчен ще рече постоянно да се озърташ около себе си, търсейки начини да удовлетвориш своите потребности — всеки будист е твърдо убеден, че това може да бъде постигнато само ако се взреш в *самия себе си*. Затова и в тибетското изкуство обитателите на този свят се изобразяват с огромни стомаси, но с много мънички усти и гърла, което пък никога не им позволява да се наядат до насита. Пейзажът, който най-често ги заобикаля, е безводна пустиня. Гладните духове бродят из един огромен и жесток свят без никаква надежда за удовлетворение — свят, породен от онези кармични следи, с които сами са осеяли пътя си покрай своята липса на щедрост.

В животинския свят доминира невежеството. То се дължи на неумението ни да виждаме отвъд привидното, за да открием и същинската реалност на собствената си природа и света, който ни заобикаля. Да, правилно сте разбрали — в този свят човек се преражда в тялото на някое животно (дали ще е диво или домашно, няма особено значение) и животът му преминава под знака на нагона, лишението и страха.

За света на пол у божествата е характерна гордостта. Неговите обитатели, известни като *асура*, живеят безгрижно и охолно, но като че ли прекалено често се забъркват във военни конфликти. Асурите се бият не само помежду си, но и с боговете, които обаче неизменно ги

попиляват. Това естествено уязвява болезнената им гордост, което пък води до нови войни, нови поражения и... нови терзания. Така цикълът се повтаря до безкрайност.

На пръв поглед Божиите селения са идеалният вариант, почти като нирвана, тъй като да се родиш тук означава да водиш един прекрасен и предълъг живот, в който всички твои желания ще бъдат изпълнени. Но кармичният „корен“ на Дева-лока е същата онази следа, която сте оставили, когато в порива си към удоволствието сте си позволили да се отклоните от наистина важните неща от живота. Хедонизмът определено е нещо привлекателно, но по същество — безсмислено. Той се превръща в проклятие и за самите божества, които в стремежа си да изпитат нови и нови удоволствия забравят за най-стойностната цел, просветлението, и по този начин се обричат на безкрайния цикъл на раждането, смъртта и прераждането.

От тибетските текстове е трудно да се разбере дали Шестте свята следва да се възприемат като алтернативни измерения на реалността или просто като символични аспекти на добре познатия ни човешки свят. Описанията със сигурност са издържани в *символичен* дух. Животът в ада с неговите непоносими мъки, следвани неизменно от смърт и прераждане в същите условия, отразява будистката представа за живота като един „реинкарнационен“ кръговрат на страданието. Едва ли има някой, който да не е срещал „гладен дух“: имам предвид хора, които посвещават целия си живот на трупането на богатства и вещи, но те — кой знае защо — никога не им стигат. Животинският свят нагледно ни показва колко лесно инстинктът и нехайството могат да ни отклонят от пътя към просветлението, макар и въпросът за това дали наистина можем да се преродим в животни (както смятат повечето будисти) да остава открит.^[7] Постоянните конфликти и дразги доста ефикасно осуетяват възможността ни да постигнем освобождението, но от друга страна безгрижието и охолството също не са особен стимул да променяш каквото и да било в живота си.

Във всеки случай прераждането в човешкия свят (чиито „корени“ според тибетската теория тръгват от кармичната следа на ревността) е въпрос на личен опит. В случая се задейства и един изненадващо „логичен“ механизъм, описан в най-общи линии в *Тибетската книга на мъртвите*.

С достигането на финалните стадии на вашите имагинерни срещи с гневните божества, шансовете ви да се измъкнете от *сансара* продължават да намаляват. Съзнанието ви все повече се отдалечава от своята същност, а финото тяло, което си изграждате, започва да прелива от излишна енергия. Това пък неизбежно насочва мислите ви към удоволствията на физическото съществуване. Вярно е, че личните ви предпочитания са кармично обусловени, но в основата им стои един подтик, общ за цялото човечество — трескавите импулси на либидото или, ако предпочитате, волята за живот. Спомените за живота, който сте водили във физическото си тяло, пораждат съответните желания, които ви тласкат обратно в света на материята. Образно казано, вие се лутате из лабиринта на сексуалните фантазии, в който на всяка крачка се натъквате на голи тела, сплетени в любовна прегръдка.

Опасностите, които крият тези сексуални фантазии, са описани с очарователна непринуденост в тибетския фолклор.

Един велик гуру се разхождал сред природата с група свои последователи, когато погледът му се спрял върху красивата дъщеря на един от тях и мъдрецът без никакви предизвестия се опитал да я обладае. Бащата на момичето и неколцина негови приятели се нахвърлили върху гуруто и му хвърлили такъв як пердах, че го помислили за мъртъв и го зарязали на пътя. Изоставили го и всички останали, възмутени до дъното на душата си от такова непристойно поведение. Останал само най-преданият му ученик, който търпеливо изчакал гуруто да дойде отново в съзнание.

— Учителю, защо направи това ужасно нещо? — проплакал още в същия миг ученикът.

Старецът се изправил на нозе, поотупал се от прахта и измърморил:

— *Защо, защо... Много ясно защо! Както се разхождахме, съзрях в астрала духа на моя някогашен учител, който се рееше из висините, дирейки тяло, в което отново да се въплъти. Затова и се опитах да обладая момичето, за да осигуря на моя гуру по-удобна плът за следващия живот. Да, но ония тѣпаци ме спряха, преди да направя каквото и да било... На всичкото отгоре, точно тогава в полето се чифтосваха и едни добичета, тъй че се притеснявам, че моят гуру (царство му небесно) сега ще вземе да се прероди в магаре...^[8]*

Наистина, тази история не бива да се приема особено сериозно, но тя крие и „сериозна“ поука — когато „духът“ (т.е. съзнанието) се вживее прекалено в акта на зачеването, той неминуемо се отправя обратно към утробата, за да започне и следващото си безсмислено и изпълнено със страдания съществуване...

[1] В подобна ситуация една дама изчурулика, че е „обгърната от розова омара“. — Б.а. ↑

[1] Преведена и на бълг. (Шамбала, 1992). В изданието е включено и „Краткото житие на Падмасамбхава“, моменти от което Бренан преразказва. — Б.пр. ↑

[1] Norbu and Turnbull (1972). — Б.а. ↑

[2] Тук би следвало да се поясни, че в тибетската езотерика, както и в индийската и китайската, съзнанието („умът“, „духът“, „мисълта“ и т.н.) се свързва не толкова с мозъка, колкото със сърцето. — Б.пр. ↑

[3] Появявала се е в няколко варианта на български, вкл. и този с предговора на Юнг (ИК „Брайт Стар“, 1993). — Б.пр. ↑

[4] Преди няколко години ми се случи да обсъдя този въпрос с една дама, която бе изпадала в клинична смърт на операционната маса. Преди да се съживи, се бе срещнала с Исус, който пък я утешил с думите, че още не ѝ е дошло времето и тя отново ще се върне на земята. В случая най-интересното бе, че самата жена не бе християнка, а еврейка. Но в средата, в която живееше, евреите явно са били малцинство, затова и бе използвала не собствената си традиция, а доминиращата „културна парадигма“ като основа на своя посмъртен „сън“. — Б.а. ↑

[5] Тибетските ламы биха добавили, че вашата реакция се ръководи или от желанието, или от отвращението — нещо, което почти напълно изчерпва обичайната мотивация на западния човек. — Б.а. ↑

[6] За Шестте свята (лока) на сансара (привичната ни вселена, в която се осъществява безкрайният кръговрат на преражданията) вж. например Чогям Трунгпа, Митът за свободата (ЛИК, 2000, с. 29–44), както и вече цитираната книга на Лама Анагарика Говинда. Според повечето съвременни трактовки, тези светове представляват всъщност отделни състояния на съзнанието. — Б.пр. ↑

[7] В моята практика рядко съм се натъквал на спомени за животински инкарнации — сещам се за един пациент, който твърдеше, че в свой предишен живот е бил горила. — Б. а. (Е, може да е било метафора. Но пък според трансперсоналистите, подобни „реминисценции“ изобщо не са рядкост — вземете която щете книга на Станислав Гроф... — Б. пр.) ↑

[8] Свободен преразказ на един анекдот за великия дугтоба Дугпа Гунлег, който Мадам Давид-Неел цитира в Глава I на Тибет — магия и тайна. — Б.пр. ↑

9

ДА СПРЕШ КРЪГОВРАТА

Някъде през 30-те години на ХХ в. американският писател Питър Келдър си четял вестника в парка, когато на пейката му седнал един възрастен джентълмен. Двамата се запrikaзвали и в хода на разговора станало ясно, че старецът е бивш офицер от британската армия и дипломат, прекарал по-голямата част от живота ей в Индия.

Полковник Брадфорд, както Келдър го нарича, му разказал една странна история — за някакъв манастир в Тибет, където имало вълшебен „извор на младостта“, с който ламите поддържали силите си и затова живеели много по-дълго от обикновените хора. От няколко години полковникът събирал информация за точното местонахождение на този манастир и сега се канел да пътува за Тибет, за да продължи проучванията си на място. Предложил на Келдър да го придружи, но той му отказал.

Не е трудно да разберем защо не се е възползвал от поканата, макар и по-късно Келдър да твърди, че бил убеден в искреността на стария офицер и сметнал, че историята му била вярна, колкото и неправдоподобно да звучала. Идеята за вечната младост, която човек може да намери в затътен тибетски манастир, подозрително напомня романтичните измислици от типа на *Изгубеният хоризонт* на Джеймс Хилтън или *Тя на Х. Райдър Хагард*, в които впрочем се развива същата тема. Е, Келдър пожелал всичко хубаво на полковника, но му казал, че е най-добре да осъществи пътуването си сам.

Изминали няколко години и Келдър забравил за случката, когато изневиделица получил писмо от полковника. В него той му пишел, че е „пред прага“ на откритието на вълшебния извор, който от толкова време издирвал. На плика обаче нямало обратен адрес. След някой и друг месец дошло ново писмо. Този път полковникът твърдял, че вече е намерил извора и в най-скоро време ще се върне в Щатите, като ще носи и доказателства за неговата целебна мощ.

Келдър не пише доколко сериозно е приел тази вест, но само след няколко седмици в дома му се появил един доста странен гост. Макар да се представил като полковник Брадфорд, човекът му се сторил напълно непознат. Пенсионираният военен, когото Келдър срещнал преди четири години, бил олисял старец към седемдесетте и се придвижвал с помощта на бастун. Гостът бил много по-млад, с буйна тъмна коса, в която проблясвали само няколко сребърни нишки. Но като се вгледал по-внимателно, Келдър установил, че това действително бил полковникът или поне човекът изглеждал така, както Брадфорд би трябвало да е изглеждал в разцвета на силите си. Ето че този човек бил успял да върне хода на времето и да се раздели с някои от най-досадните последици от старостта.

След като разменили обичайните любезности, полковникът му обяснил как точно го е направил. Цялата история е описана в една от книгите на Келдър, *Окото на откровението* (Peter Kelder, *The Eye of Revelation*), издадена за първи път през 1939 г.^[1] Ще се опитам да предам най-същественото в нея. И така, тайната на вечната младост (подобно на много други тайни в тибетския окултизъм) се изразява в една специфична манипулация на чакрите. Любопитното е, че полковникът говорел за някаква „централна“ чакра, намираща се на нивото на коленете, но най-вероятно е имал предвид добре познатата ни генитална чакра^[2], която действително се оказва на нивото на коленете, когато тантристът седне с кръстосани нозе. Строго погледнато, местоположението на чакрите няма особено отношение към ефикасността на системата.

Самата система включва пет физически упражнения — Келдер ги нарича „ритуали“ — които се изпълняват последователно, като натоварването се увеличава в аритметична прогресия. През първата седмица изпълняваш всяко от тях по три пъти. През втората вече ги правиш по пет пъти, през третата — по седем и т.н., за да се стигне накрая до двадесет и едно повторения на всяко упражнение. За да извлечеш максимална полза от системата, трябва да изпълняваш тази програма ежедневно или поне три пъти седмично.

Две от упражненията са почти идентични с онези асани от хатха йога, които имат за цел да заздравят мускулите и да направят попластичен гръбнака, но в случая (както и при останалите три) идеята е да се контролира „въртенето“ на чакрите, за да започнат да

функционират така, сякаш са част от психоенергийната система на 21-годишен младеж. Тъй като са убедени, че между въпросната система и физическото тяло съществува абсолютна взаимозависимост, тибетците смятат, че по този начин се гарантира отличен здравен статус и дълголетие за изпълнителя на програмата.

Тази система несъмнено е част от тибетската езотерична традиция, но за да бъдем честни, трябва да подчертаем, че основните усилия на ламите са били насочени не към удължаването на техния престой тук, на Земята, а по-скоро към неговото съкращаване. Казано по-точно, от векове насам вниманието на тибетците е било насочено към създаването на психосоматични техники, които спират кръговрата на превъплъщенията и позволяват на адепта да избегне това, което те наричат живот в *кхор-ба*. Последното обикновено се превежда като „страдание“, но е с абсолютно същия смисъл като далеч по-познатото санскритско понятие *сансара*, което пък подсказва, че и страданието, и светът, в който то се поражда, са всъщност еднакво илюзорни.

Ето че най-сетне се добираме и до смисъла на *чод*. Ако светът е илюзия, то тогава и ние сме част от нея, а *чод* просто ни помага да прозрем тази истина. Ритуалът започва с вече познатата ни от *тумо* визуализация, в която изпълнителят си представя, че се е преобразил в Богинята на Всеобхватната Мъдрост, или Ваджра-йогини, чийто лик изпълва целия всемир.

След това той трябва да надуе *канлин*, пищялката, измайсторена от бедрена кост. Стандартното обяснение е, че това се прави, за да бъдат призовани различните духове на мястото, но тъй като всеки музикален инструмент би могъл да послужи за същата цел, използването на част от човешкото тяло очевидно крие по-дълбок смисъл. Всъщност *канлинът* символизира презрението, което магьосникът изпитва към своето физическо тяло.

След това той обявява на глас целта на ритуала — добре позната практика не само в източната, но и в западната езотерична традиция. Ако трябва да бъдем точни, магьосникът заявява, че е посветил всички свои сили и мисли на осъзнаването на факта, че *нирвана* и *сансара* са неотделими една от друга. За повечето от нас това звучи абсурдно: *нирвана*, т.е. освобождението от кръговрата на преражданията, би трябвало да е пълната противоположност на изпълнената с невежество, робство и страдание *сансара*, към която ни тласкат нашите

кармични самозаблуди. Но за изпълнителя на чод дуалността, прозираща в тази теза, крие коварни уловки. *Нирвана* и *сансара* не са две отделни състояния. В крайна сметка винаги е имало, има и ще има само *едно* състояние, независимо че нашият опит (и страхове) ни нашепват нещо друго.

— Ще танцувам върху онези духовни същества, които олицетворяват низшите аспекти на Аз-а — продължава йогинът. — Нека с този танц разсея илюзорната дуалност на *сансара*!

След това той призовава на помощ различни гурута и божества и започва да танцува, „стъпвайки върху телата“ на разни ясно визуализирани елементални твари^[3]. В същото време той трябва да си дава сметка, че тези „елементали“ не са нищо повече от персонификации на омразата, гордостта, похотта, ревността и глупостта, които, взети заедно, изграждат его-съзнанието в неговата цялост.

Отрицанието на егото е само първата крачка. Следващият етап на ритуала е по-драматичен, но крие и повече опасности. В този момент магьосникът мобилизира цялата си воля в прозрението, че физическото тяло е също толкова илюзорно, колкото и его-съзнанието. Това намира израз в следните думи:

— Принасям в жертва на всички божества, събрани тук, това илюзорно тяло, над което някога така треперех, но сега не изпитвам ни най-малко съжаление за него.

В други варианти на същия ритуал той заявява, че тялото му досега е било оковано във веригата от инкарнации на безброй живи същества, които той е убивал било за храна, било за да си прави дрехи от кожата им, без да се интересува за техните чувства, но сега е дошъл моментът за изплащане на натрупаните дългове.

След като отпрати и молитва към своя гуру, адептът визуализира собственото си тяло (самото то — плод на кармата) като един чудовищно подпухнал и вонящ труп. После визуализира и гневната богиня (която си е представял така нагледно в *тумо*-практиката) — тя стои до трупа, държейки нож в едната си ръка и череп в другата. С един замах божеството обезглавява трупа и издига във въздуха отсечената глава. Кожата и плътта мигом се свличат от нея. Богинята поставя оголения череп върху три други черепа и той се превръща в

огромен котел. След това накълцва трупа и хвърля кървавите късове в котела-череп като приношения към боговете.^[4]

Сега магьосникът започва да повтаря биджа-мантрите „аум“, „ах“, „хум“ и „ха-хо-хри“, чиито трансцендентни лъчи преобразяват частите на тялото му в чиста *амриша* — субстанция, повече или по-малко аналогична на древногръцката амброзия, или нектара на вечната младост.

Всъщност всичко това е само подготовка на (имагинерното) тяло за кулминацията на ритуала, която тепърва предстои. Ето че йогинът призовава всички „свръхестествени“ твари — боговете, осемте йерархии на духовете, елементалите и дори демонските пълчища — подканвайки ги да му се явят в която форма пожелаят, за да се угостят с частите на тялото му, връщи в котела-череп. След това си представя най-нагледно това вампирско пиршество и наблюдава търпеливо, докато и *последният остатък* от тялото му не изчезне в търбусите на придошлите твари.

Всичко това изглежда доста отблъскващо (поне за повечето европейци), но ключът към целия ритуал се съдържа именно в последното изречение. Адептът съзерцава изчезването на *собственото* си тяло и по този начин осъзнава, че ще продължи да съществува, дори и лишен от плът. Трупът е просто една илюзия и затова трябва да се разсее като „мъгла под слънчеви лъчи“, без изпълнителят да изпита ни най-малко страдание. Всъщност единствената реалност е съзнанието...

В тибетската традиция тази идея достига своята най-крайна форма. Още в дълбока древност тибетските мистици са развили една специфична техника, пред която дори чод би изглеждал като невинна домашна вечеринка. В *Magical Use of Thought Forms* (Llewellyn, 2001) — книгата, която написах съвместно с Долорес Ашкрофт-Новицки^[5], предлагам един негов драматизиран вариант, от който тук ще приведа само отделни детайли.

Техниката е „запазен периметър“ за онези посветени, за които гуруто е преценил, че разполагат с по-голям потенциал за духовно развитие. Обикновено той я разкрива само на отделни избраници и никога в присъствието на всички свои ученици. Сюжетът, за който ви говоря, се състои в следното. Ученикът научава от своя гуру най-същественото от тайните изкуства — процес, който може да отнеме няколко години. С разгръщането на способностите му помощта от

страна на наставника постепенно намалява. Идва и денят, когато гуруто заявява, че повече няма на какво да го научи. Ученикът трябва да си търси по-компетентен учител. Ето защо гуруто го съветва да призове някой *идам*.

Идам — това е божествен учител, който олицетворява даден аспект на просветленото съзнание и затова се ползва с особена почит сред тибетците. *Идамите* се делят на четири основни категории: миролюбиви, могъщи, гневливи и нарастващи. Всеки се явява под специфичен облик, за да противодейства на дадена негативна сила. Гуруто препоръчва на ученика да призове могъщ *идам*, тъй като създаване от този тип би му служило безотказно до края на живота му. След известни колебания ученикът се съгласява. Азбучна истина е, че призоваването на *идам* е рисковано начинание, тъй като става дума за „опитомяване“ на една доста вироглава твар. Към него трябва да се подходи с пълна сериозност и максимална концентрация.

За начало (бъдещият) магьосник изучава изображенията на въпросното божество. Не е трудно да ги открие, защото с тях са илюстрирани много тибетски писания. Самата „твар“ изглежда ужасно — подобно на повечето обитатели на тибетския пантеон, прилича по-скоро на „демон“, отколкото на „бог“. „Изучаване“ ще рече да „запечата“ в съзнанието си този образ до най-малката подробност. Тибетските *танки* са крайно стилизирани и всеки детайл е зареден със символичен смисъл. Ученикът трябва да запамети всичко: цветът на кожата, облеклото, украшенията, атрибутите и т.н., тъй като те играят важна роля в предстоящата сакрална драма.

След това гуруто съветва ученика да намери подходящо място за евокацията. Трябва да е закътано и далеч от хорските очи. Всяка външна намеса би могла да се окаже с катастрофален ефект. Но пък мястото трябва да е и такова, че ученикът да може да прекара там по-продължително време. Подобно действие не може да се изпълни за няколко часа или дни. Наставникът му препоръчва да си избере някоя пещера високо в планината, където трудно биха могли да се появят досадници.

Този избор определено не е случаен. Още в Глава I стана дума за това, че разрежданият въздух стимулира изпадането в необичайни състояния на съзнанието (НСС), в които определени индивиди комуникират с „духове“ и се сблъскват с други подобни феномени от

сферата на парапсихологията. Във всеки случай ученикът се заема с издирването на подходящо място и след повече или по-малко време го намира. Следващият съвет на гуруто е да се запаси с провизии, за да може да изкара там колкото се може по-дълго. Разбира се, става дума за най-насъщни неща. Ученикът ще се подложи на спартански режим и ще зъзне и гладува за неопределен срок в своята пещера.

Но преди това гуруто посвещава своя ученик в изкуството на *килхор*. Понятието обикновено се превежда като „кръг“, но всъщност става дума за *магически* кръг, задължително предусловие за всяка евокация и в западната езотерична традиция. В съвременното вещерство важна функция изпълнява кръгът с диаметър девет стъпки, възприеман като „вместилище на Силата“.^[6] Подобни са функциите му и в церемониалната магия, но с това приликите като че ли се изчерпват. В Тибет нещата стоят по доста по-различен начин.

От Средновековието насам, когато решат да призоват някое „безплотно същество във видима форма“, западните магьосници и окултисти използват две геометрични фигури — Триъгълникът на евокацията и Кръгът на закрилата. Равностранният триъгълник сочи с върха си на север и обикновено съдържа в очертанията си още един такъв триъгълник. Пространството между тях е изписано с божествени имена, на всеки ъгъл се поставя лампада (или свещ), а понякога и кадилница с благовония в центъра на фигурата. Много често във вътрешния триъгълник се изписва и малък кръг, чиято окръжност докосва страните му.

Подобно на Триъгълника на евокацията, защитният Кръг обикновено е двоен, но и доста по-голям. Двойният кръг се начертава с креда на пода и също като Триъгълника е „подсилен“ с божествени имена и различни сигили. На четирите кардинални точки може да се поставят купи със светена (т.е. магически благословена) вода. Във вътрешността на кръга се разполагат олтар, кадилница и различни магически оръжия. Пространството трябва да е достатъчно голямо, за да предоставя простор за действие на магьосника (плюс един или повече асистенти).

В западната практика защитният Кръг никога не се очертава до край, преди в него да е влязъл магьосникът. Както подсказва името му, той трябва да осигурява закрила за изпълнителя от безплътното същество, което ще бъде призовано^[7]

За „по-сигурно“ то се призовава само в очертанията на Триъгълника. (Малкият кръг във вътрешния триъгълник служи като трети „защитен вал“.)

Какъв обаче е смисълът на всички тези приготовления? Днешните западни „окултисти“ трудно могат да бъдат определени като хора с трезва и аналитична мисъл, затова повечето от тях биха посрещнали този въпрос с гузно примигване или (в най-добрия случай) ще смотолевят нещо за „древната традиция“. Техните средновековни предшественици обаче едва ли биха се притеснили в подобна ситуация. (Все пак става дума за *Златния век* на церемониалната магия...) Тогавашният маг най-вероятно би обяснил надълго и нашироко (пред посветени, разбира се), че божествените имена, светата вода и сигилите функционират като „проводници“ на Божията Сила, която сама по себе си е достатъчно важен фактор, за да държи в шах абсолютно всеки призован дух. Колкото до духовете, те са били възприемани като обективно съществуващи създания или „твари“ като самия магьосник (макар и от друг онтологичен порядък), които обикновено се подвизават в една алтернативна реалност — докато не бъдат призовани в нашата.

Тибетските евокации обаче се основават на друг принцип и затова в някои отношения *килхорът* се различава от магическите кръгове на запад. Казано най-просто, той е предназначен не за магьосника, а за самия *идам*. В този случай магьосникът застава *извън* кръга и призовава духа, който приема видима форма в очертанията на *килхора*. Но затова пък и в двата случая функцията на кръга е да *защитава* изпълнителя. Смята се, че докато е в очертанията му, *идамът* няма да създава проблеми на магьосника и той спокойно може да продължи работата си, без да се опасява от „обсебване“ или нещо от сорта.

Самият *килхор* е доста по-сложен и като конструкция. Обикновено е с формата на *мандала*. Този санскритски термин означава буквално „кръг“^[8], но в индуистката и будистката тантра под него се разбира сложна диаграма, намираща широко приложение не само в обредността, но и като средство за съсредоточаване при медитация. Възприемат я като сакрално пространство, явяващо се „пресечна точка“ за различните сили, действащи във Вселената, но тя е и своеобразен „приемник“, улавящ и най-фините божествени

„сигнали“. Сами разбирате защо тази фигура е изключително подходяща за евокации.

Мандалата може да бъде нарисувана върху хартия или плат, както и да се извае от бронз или камък, но в случая с *килхора* се използва доста по-различна техника: уникалното тибетско изкуство на рисуването с пясък.^[9] Самото изпълнение може да отнеме седмици и дори месеци. Първата работа на ученика е да избере и разчисти нужното пространство на „пода“ на своята пещера. След това се заема да запамети свещените имена, както и дължината и разположението на линиите, изграждащи основната структура. Всъщност въпросните параметри са относителни — мандалите могат да бъдат с най-различни размери, но *съотношението* между компонентите им винаги остава едно и също.

След това ученикът се заема с рисунката. Тъй като това означава, че буквално милиони пясъчни зрънца трябва да бъдат поставени на точно определени места, процедурата е доста пипкава. Използват се шест основни цвята — бял, черен, син, червен, жълт и зелен — но синьото, червеното, жълтото и зеленото са в три различни оттенъка (тъмно, полутъмно и светло), така че изпълнителят разполага с цели четиринайсет „бои“. Те се съхраняват в малки гърненца и се нанасят върху рисунката с помощта на тънка медна фуния. Изпълнителят я пълни с пясък от съответното гърне, като затиска с пръст по-тънкия ѝ край. След това я накланя под определен ъгъл и лекичко я почуква с пръчка. Получилата се вибрация изтласква напред зрънката и те се сипят от фунията. С повече практика изпълнителят може да се научи да отронва само по едно зрънце...

Щом усвои този похват, ученикът пристъпва към оформянето на самия *килхор*. Първо набелязва основните оси и четирите линии, които ще „рамкират“ диаграмата, използвайки за целта върви, натъркани с креда и благословени от неговия гуру. След това започва да нанася диаграмата, движейки се от центъра към периферията.

Крайният резултат е доста комплексен. Типичната тибетска мандала се състои от външна рамка, в чиято вътрешност има един или повече концентрични кръга, които на свой ред обкръжават квадрат. От центъра му към ъглите тръгват линии, които разделят квадрата на четири триъгълника. В самия център има и пет малки окръжности, съдържащи изображения на божества, огледално отразяващи се във

всеки триъгълник. Квадратът пък е заобиколен от четири „граници“. Най-вътрешната е от лотосови листчета, символ на духовното прераждане. Следващата се състои от осем гробища, символизиращи различните степени на познанието. Третата е от диаманти и символизира просветлението. Четвъртата представлява огнен пръстен, който трябва да осуetyава проникването на невежеството.

Повече от ясно е, че запаметяването и репродуцирането на едно такова изображение изисква доста впечатляващ опит във визуализацията. Но това е само началото. За някои детайли човек може да гребе буквално с шепи от пясъка, но други се състоят от толкова фини микроскопични линии, че за изпълнението им са нужни само едно-две зрънца. Можете да си представите каква концентрация е нужна, за да се постигне всичко това. Има и още нещо: когато ученикът почуква с пръчката, фунията издава специфичен звук, който има хипнотичен ефект и след някое време той изпада в нещо като транс. Впрочем гуруто би му разрешил да призове *идам*, само ако е сигурен, че ученикът владее напълно концентрацията, визуализацията и трансовите техники, необходими за начертаването на подобна мандала.

Но колкото и подготвен да е той, никой не може да каже предварително колко време ще му е необходимо за конструирането на *килхор*. Вече споменах, че това може да трае и месеци. Последната пясъчна мандала, която съм виждал, бе готова за седмица-две, но над нея се трудеха денонощно цял екип монаси, които се редуваха на смени. Представете си колко време ще е нужно на сам човек, колкото и вещ да е в тази сфера, като прибавим и лишенията, студа и пълната изолация.

Щом *килхорът* бъде завършен, идва и гуруто да си каже тежката дума. Ако не е доволен, рисунката се избърсва и всичко започва отначало. Но ако успее да го убеди, че *килхорът* ще удържи „напора“ на призования *идам*, ученикът може да пристъпи и към следващия етап — а това е самата евокация.

На запад това би означавало изпълнението на сложен ритуал, включващ литания и най-различни заклинания.^[10] В Тибет обаче основното ударение пада върху визуализацията. Ученикът трябва да се разположи извън *килхора* и да мобилизира цялото си същество във

визуализацията на божеството, чието „присъствие“ в очертанията на магическата мандала трябва да стане и „физически осезаемо“.

В окултните общества на запад от посветения също се изискват визуализационни умения (особено ако е от по-висш ранг), но самият обект на визуализация рядко е божество. В нормалния случай от начинаещите се иска да визуализират пламъка на свещ или цвете, което държат в ръцете си по време на тази специфична психоментална дейност, която можем да определим като „контролирано халюциниране“.^[11] Според авторитетите, ако всичко е според предписанията, визуализираният образ може да бъде видян и от други хора. Поне мадам Давид-Неел твърди, че е наблюдавала подобен феномен — известен в Тибет като *тулна* — но това, разбира се, няма пряко отношение към случая с *идам*, където изпълнителят по принцип действа сам.

Колко време ще прекара бъдещият магьосник в пещерата, за да се убеди, че наистина е призовал *идам* — това е въпрос на лични качества и издръжливост. Някои успяват много по-бързо от останалите. Но важен е крайният резултат, а не времето, за което е постигнат. Според традицията, *идамът* се появява в „естествен ръст“, но „два пъти по-грозен“ (каквото и да означава това). Във всеки случай, щом образът се „стабилизира“, ученикът тутакси се сурва надолу по склона, за да съобщи радостната вест на учителя си.

Гуруто естествено го насърчава да продължи, но го предупреждава, че призоваването на *идама* „във видим облик“, макар и само по себе си успех, далеч не е достатъчно. В крайна сметка това същество ще му става учител, затова трябва и да чуе онова, което то има да му каже. Ето защо ученикът смирено се връща в пещерата и удвоява усилията си — до онзи възделен миг, в който образът „наистина“ проговаря. Целта е да се постигне диалог, в който *идамът отговаря* на конкретни въпроси.

Този етап обикновено трае по-кратко от предходния. Всеки писател (в това число бих поставил и себе си) често е забелязвал, че героите му сякаш започват да водят свой живот, казвайки и вършейки неща, които той никога не е предполагал или планирал. В рамките на тази специфична процедура първото, което бъдещият магьосник чува, са думите на самия *идам*, които явно достигат до съзнанието му по телепатичен път. Сега вече може да започне и диалогът. Ако е

достатъчно умен, ученикът ще поиска съвет от *идама* как да процедира по-нататък. С течение на времето, в зависимост от положените усилия и способността му за концентрация, ще настъпи и онзи повратен миг, в който ще започне да чува *идама* по абсолютно същия начин, както чува и своя гуру.

Разбира се, за всичко това трябва да бъде уведомен и гуруто. Щом разбере докъде са стигнали нещата, гуруто отново ще го поздрави, но няма да пропусне и да го отрезви — работата още не е приключена. Хубаво е, че чува думите на божеството, но сега трябва да получи и неговата благословия. В Тибет под благословия разбират предаване на психоенергия, като за целта благославящият поставя длани върху челото на „реципиента“. На този етап ученикът действа под преките наставления на *идама*, за да стабилизира и „уплътни“ собственото си умотворение. В момента на самата благословия той трябва да усети съвсем ясно как божествените длани „докосват“ челото му — това би трябвало да са „ръце от плът и кръв“, със съответните дерматологични особености, нервни окончания, кръвоносни съдове, еластични влакна, жлези и пр.

И този етап може да отнеме седмици и дори месеци. Не са малко тези, които успяват да зърнат *идама* в *килхора*, но не и да получат благословията му. Но ако успее и в това начинание, ученикът тутакси ще отиде при гуруто, за да го уведоми, че *идамът* вече е „пълнокръвно“ и „дишащо“ създание, приело пълния си облик в пещерата.

Този път гуруто ще каже, че краят на мъките му вече се вижда, но трябва да направи още нещо. Дори и да е призовал учител с несравнима мъдрост, той ще извлече малко полза от нея, докато *идамът* остава в очертанията на *килхора*. Трябва да го убеди да излезе от магическия кръг, за да се присъедини към ученика и да му предаде цялата си мъдрост и сила, които ще му служат до края на живота му.

На този етап ученикът най-често се стъписва — та нали досега са го учили, че *идамът* е колкото полезен, толкова и опасен. С такова чудо винаги трябва да си имаш едно наум... Но гуруто бърза да го успокои, фактът, че *идамът* е благоволил да разговаря с него и му е дал благословията си, показва, че вече го е преценил като достоен за негов ученик. Няма защо да се безпокои, че би могъл с нещо да му навреди.

Ученикът се окопитва и бърза да се прибере в пещерата. Подновява усилията си и след известно време успява и в това начинание. *Идамът* излиза от *килхора*, заема мястото си — зад лявото рамо на ученика — и се съгласява да го придружава навсякъде до края на живота му.

Повечето ученици приемат думите на *идама* за чиста монета и прекарват остатъка от дните си със своя свръхестествен спътник, който малцина други могат да зърнат. Естествено, преди това получават и благословията на досегашния си гуру, който ги уверява, че вече са се сдобили с наставник, чиято мъдрост е на несравнимо по-високо ниво. Но се намират и такива, които продължават да хранят известни съмнения. Те така и не успяват да се отърсят от подозрението, че призованият *идам* не е онзи духовен учител, когото са търсели, а е просто продукт на собствената им фантазия, лишен от обективна реалност. В нормалния случай един такъв ученик ще отиде при (човешкия) гуру и ще му изповяда най-чистосърдечно всичко от игла до конец. Гуруто ще го потупа снизходително по главата и ще го прати обратно в пещерата. Тази процедура може да се повтори многократно, докато мнителният ученик не се отърси напълно от подобни недостойни мисли...

За съжаление, появи ли се веднъж, съмнението трудно се изкоренява. Тези, които се съмняват в „автентичността“ на своя *идам*, рядко успяват да си възвърнат изгубената невинност. Колкото и да се мъчат да ги преодолеят, подозренията остават. Ето че се налага нова изповед пред гуруто.

— Че ти не виждаш ли този *идам*? — пита гуруто.

Ученикът кима утвърдително:

— Абе виждам го, ама...

— Не го ли чуваш? Не го ли докосваш? Не усещаш ли *силата* на неговата благословия? Не е ли един такъв внушителен и масивен като планината, в която живееш?

Ученикът се съгласява с всичко това, но си държи на своето. Сега май е уверен повече от всякога, че *идамът* е продукт на собственото му съзнание.

И точно в този миг гуруто залага един хитър капан, защото истината е, че той се интересува само от скептиците. В Тибет правилото „блажени вярващите“ не важи.

— Да, така е, *идамът* наистина е продукт на твоето съзнание, но същото важи и за планината, пещерата, пясъка, с който си очертал *килхора*, и всичко останало във физическата вселена. Абсолютно всичко е продукт на твоето съзнание.

Всъщност това е и най-голямата тайна на тибетския окултизъм — да осъзнаеш, че целият свят съществува единствено в твоето съзнание. Той не би могъл да съществува извън съзнанието, което го възприема и възпроизвежда. За мистика тази велика истина е и ключ към освобождението от вечния кръговрат на раждането, смъртта и прераждането — че защо трябва да се връщаш в свят, който всъщност не съществува?

Само че магьосникът вижда нещата в малко по-друга светлина...

[1] В по-ново време се появи едно преработено и допълнено издание под заглавието *Ancient Secret of the Fountain of Youth* (Harbor Press, 1985). Версията, която аз цитирам, бе издадена във Великобритания като *Tibetan Secrets of Youth and Vitality* (Aquarian Press, 1988). — Б. а. ↑

[2] Да припомним, че в тибетската тантристика муладхара и свадхищхана изграждат един общ психоенергиен център. — Б.пр. ↑

[3] Тоест духове от най-низш порядък, свързани с „грубото“, „стихийното“ и „материалното“. (Става дума, разбира се, за чисто имагинерни конструкции.) — Б.пр. ↑

[4] Срв. Глава IV в Тибет — магия и тайна. — Б.пр. ↑

[5] По-подробно за нея и нейната система вж. Невил Друъри, *Срещи със сакралното* (Изток-запад, 2004). — Б.пр. ↑

[6] За повече подробности вж. например Дорийн Валиенте, *Вещици от бъдещето* (Златорог, 1998), с. 92–109. — Б.пр. ↑

[7] През Средновековието това най-често са били демони, но магьосниците са били достатъчно благоразумни, за да взимат предпазителни мерки и когато са призовавали „същества“ от друг порядък, които — условно! — биха могли да се класифицират като „добри“ или „неутрални“. — Б.а. ↑

[8] От същия корен идва и „мандало“. — Б.пр. ↑

[9] Пълното му название е дулцон-килхор („кръг от разноцветен прах“). В началото на 90 те двама тибетски монаси го демонстрираха в Столичната библиотека. Впрочем „повече или по-малко аналогични“

диаграми и рисунки от разноцветен пясък използват в ритуалите си и индианците навахо от Аризона. За универсалността на мандалата вж. и предговора на Юнг към Тайната на златното цвете (Евразия-Абагар, 1993). — Б.пр. ↑

[10] Срв. описанието на Елифас Леви в Глава XIII на Учение и ритуал на висшата магия, Т. 1. (Аратрон, 1994). Авторът твърди, че по този начин е призовал духа на Аполоний Тиански (живял през I в.). По-скептично настроените коментатори обръщат внимание на дървените въглища, които горели през цялото време в един мангал — димът им (особено-в затворено помещение) може да предизвика специфични халюцинации, но това е друга тема... — Б.пр. ↑

[11] За повече подробности вж. W. E. Butler (1963). — Б.а. ↑

10

ВСЕЛЕНАТА НА СЪНИЩАТА

През 1999 г. Холивуд пушна по екраните *Матрицата*, един от най-забележителните филми, правени дотогава. В главната роля се вихреше Киану Рийвс, а самата творба бе рекламирана като „научнофантастичен трилър с елементи на екшън“. Основната идея обаче бе свързана с нещо, с което повечето тибетци отдавна са наясно.

Героят на Рийвс, Нео, си живее най-нормално в някакъв съвременен американски град до момента, в който научава, че неговият живот и всичко около него всъщност е една майсторски изпипана илюзия. Навремето е имало война между човечеството и едни мислещи машини, която е успяла да съсипе цялата планета преди машините да победят. Само че те се нуждаели от електроенергия и затова решили да използват остатъците от човечеството като биологични батерии. (Подобно на всички живи организми, човешкото тяло също произвежда такава енергия, макар и в минимални количества.)

За да си кротуват човеците и да не им създават проблеми, телата им били поставени на системи в специални контейнери, а мозъците им — свързани с една свръхкомплицирана компютърна програма, която трябвало да им създава илюзията, че продължават да водят нормално съществуване. Тъй като илюзията била вкарвана директно в мозъчната кора, сънуваният от тях свят (наричан Матрицата) бил възприеман от всички като физически реален, но се намирали и такива, наистина съвсем малко на брой, които с цената на неимоверни усилия успявали да прозрат какво се крие зад виртуалната фасада. Във филма има два момента, които представляват особен интерес за окултистите. Първо, илюзорният свят има своите правила, които не могат да бъдат нарушавани (подобно на физическите закони) — поне докато не прозреш, че твоята „реалност“ е всъщност илюзия. Но самото *узнаване* на факта, че си част от една изкусна матрица, не е достатъчно — трябва и да го *почувстваш* с цялото си същество, „телом и духом“. Това пък изисква доста сериозна подготовка. Само тогава ще можеш да

изпълняваш и онези „чудесии“ от кунгфу филмите — да хващаш безпроблемно куршуми или да скачаш от небостъргачи.

Вторият момент е свързан с фабулата на филма. Киану Рийвс става част от една група, посветила се на разрушаването на матрицата, за да може човечеството да опознае истинската, макар и мрачна реалност, скрита зад нея. Но един от членовете ѝ се оказва предател. Сключва сделка с машините, преминава в противниковия лагер и се бори за запазването на статуквото. Мотивите му са направо изумителни. Той просто предпочита уютното вегетиране в илюзорната матрица пред суровата реалност извън нея.

Ако сте прочели внимателно предходните глави, моментално ще откриете редица паралели. Тибетските будисти също вярват, че материалният свят около нас е само една илюзия, макар и поддържана не от машини, а от съзнанието. Също като героите от *Матрицата*, една малка част от тях се стремят да разсеят тази илюзия, а някои дори хранят надеждата, че някой ден цялото човечество ще осъзнае истината за света, в който си въобразява, че живее. Поучени от горчивия си опит, те също си дават сметка, че не е достатъчно само да повярваш, че светът е нереален — така нищо няма да промениш. За да се измъкнеш от своята естествена „матрица“, са нужни огромни усилия, а в случая и солидна йогистка школовка.

Но най-интересното от всичко е, че тибетските философи са намерили отговор и на един от най-мъчителните въпроси, с които се е сблъсквало човечеството: ако всичко е илюзия, то тогава какъв е смисълът на морала и коректното поведение? Отговорът обаче не е еднозначен. Първо, опитът показва, че „моралът“ и „коректното поведение“ са важни дотолкова, доколкото ни помагат да превъзмогнем илюзиите. Второ, тези от нас, които остават в тесните рамки на нереалния свят на *сансара*, нямат друг избор, освен да се подчиняват на неговите правила, също като онези, които не осъзнават наличието на матрицата, просто защото са принудени да функционират в рамките на нейната програма. Докато тази илюзия се поддържа, ние разполагаме и с известен избор — ако не друго, то поне да трупаме позитивна карма с идеята, че по този начин ще подобрим качеството на бъдещия си живот.

Тибетският чародей (или „черният“ маг) обаче прави още една крачка. Подобно на онзи герой от *Матрицата*, той предпочита (поне засега) илюзорния свят пред реалността отвъд него, но затова пък се

заема да изучи обстойно неговия механизъм, за да може след време да върши и „чудеса“. Всъщност „вярата“ му се свежда до следното: щом целият свят е продукт на съзнанието, значи контролът върху съзнанието може да доведе и до контрол над околната среда. Онова, което съзнанието е сътворило, може да бъде и променяно — отново от съзнанието.

Колкото и парадоксално да звучат подобни идеи, все пак си струва да се запитаме откъде са дошли. А щом сме се заели с тази тема, нека зададем и следния въпрос: откъде тибетските мистици са получили толкова подробна информация за отвъдните междинни състояния (*бардо*) и онази фина психоенергия, която стои в основата на практики като *лун-гом* и *тумо*. Отговорът се крие в тяхната национална история. Днес тибетците — с право или не — се ползват с репутацията на най-благодарната и духовно еволюирала нация в света. Но това далеч невинаги е било така. В продължение на столетия Тибет е раждал пълководци, които се нареждат сред най-бруталните и агресивни представители на това съсловие в Азия. Китайската анексия на Тибет през 1950 г. може да се приеме и като ответна реакция на многократните тибетски инвазии в Китай в по-далечното минало.

Всичко това обаче се променя с идването на будизма. По една или друга причина възвишената философия на принц Гаутама докосва една чувствителна струна в тибетската душа. Неговата основна повеля — да се трудиш усърдно за собственото си спасение — намира изключително радушен отклик в Тибет. Цели поколения ламы, мистици, отшелници и магьосници се заемат с едно мащабно изследване на човешкото съзнание, нямащо паралел в останалия свят. Всичко се свежда до *личния* опит и тръгвайки от тази теза, тези хора се превръщат в истински „психонавти“, изследващи най-дълбоките пластове на вътрешната вселена.

Сред най-интригуващите средства, с които са боравели, е и т.нар. йога на сънуването (или на сънното състояние, на тибетски — *милам*). Вярно е, че повечето от нас смятат, че рядко сънуват (ако изобщо го правят), но тази им представа, подобно на много други, е илюзорна. Всъщност всеки сънува — в това число бозайниците, птиците и дори някои влечуги — и то всяка нощ, освен ако не е със силна треска. Проблемът е, че не всеки си *спомня* сънищата. А това означава, че забравяме една доста съществена част от живота си — имайте предвид,

че в периода между десетата и шейсет и петата ви година близо една четвърт от съня ви преминава под знака на сънищата. Ако сте по-възрастен или по-млад, сънищата заемат още по-голяма част.

През последното двадесетилетие бяха проведени доста научни изследвания в тази сфера. За целта се набираха доброволци, за да спят (и сънуват) в лабораторни условия, което ще рече да бъдат свързани чрез проводници с най-различни монитори, отчитащи биотоковете в мозъка им, кръвното налягане, пулса и т.н. Условията не са от най-идиличните. От време на време ги поступват, заливат ги с вода или им пускат силна музика — просто да видят какво ще се случи. Онова, което наистина се случва в „типичния“ сън, е следното: първо има един преходен стадий между будното и сънното състояние. Мисълта ти започва да тече по-мудно и реагираш по-слабо на външните дразнителни. Това състояние се нарича хипнагогическо и в него човек става податлив на халюцинаторни възприятия и други „пси“-феномени.

След около пет минути спящият навлиза във втория стадий от цикъла на съня и на електроенцефалограмата (ЕЕГ) му се появяват т.нар. „вретена“, при което се регистрират и по-резки колебания.

Идва ред и на третия стадий, т.нар. делта-сън. Колебанията на биотоковете забавят ритъма си, но са с по-голяма амплитуда в сравнение с двата предишни етапа. После обикновено следва краткотрайно завръщане на стадий № 2.

Ето че в този момент, около час и половина след заспиването, се стига и до т.нар. REM-фаза. Явлението е открито през 1953 г., когато уредите на учените засичат едни по-специфични „бързи движения на очите“ (*Rapid Eye Movements*) под затворените клепачи на спящите, което води и до промяна в колебанията на биотоковете. Странното е, че те сега са същите, както в обичайното будно състояние. Ако бъдат събудени по време на REM-фазата, в двадесет от двадесет и седем случая доброволците съобщават, че са сънували ярки и впечатляващи сънища. (За сравнение, само четирима от общо двадесет и тримата участници в експеримента си спомнят, че са сънували, когато са били събудени на някоя от другите фази.) Учените стигат до извода, че има връзка между REM и сънуването, нещо, което днес се потвърждава напълно от хилядите експериментални изследвания.

(Горното не означава, че вие спите само на REM-фазата. Изследванията показват, че ярките и изпълнени с образи сънища са

свързани с „бързи движения на очите“ през около 80% от времето. Но дори и без да са достигали РЕМ, немалка част от събудените — между 30 и 50% — съобщават за неща от рода на сънищата. Но тъй като според самите тях тази дейност наподобява мисленето и будното състояние, може би ще е по-удачно, ако определим преживяванията им не като „сънуване“ в общоприетия смисъл на думата, а по-скоро като „сънна ментация“ или „спящо съзнание“, колкото и парадоксално да звучат тези дефиниции.)^[1]

По време на „съновиденията“ дейността на мозъка ви няма нищо общо с тази на останалите стадии от цикъла на съня. В много отношения той се „държи“ така, сякаш сте будни. В този момент мускулите ви са напълно отпуснати. Обикновено първият ви сън за нощта трае от пет до десет минути, след което се връщате за малко на стадий № 2 — онзи с „вретената“ — преди да потънете в още един кратък сън. Това редуване на стадий № 2 и същинско сънуване се повтаря през интервали от седемдесет до деветдесет минути през цялата нощ.

Ако сте в добра кондиция, би трябвало да сънувате три-четири пъти на нощ. Продължителността им постепенно нараства и към края на нощта спящият предимно сънува. През това време в организма ви протичат най-различни химически реакции и се променя нивото на хормоните. Температурата на мозъка се покачва, а дишането се учестява. Впрочем сънищата винаги са цветни, но обикновено стават черно-бели, когато си ги припомните.

Външните дразнители като напръскването с вода не могат да „навяват“ сънища, но често се включват като компоненти във вече започналия сън. Повечето дроги, включително и алкохолът, потискат сънуването. След периоди, през които сте сънували все по-рядко, обикновено се стига до компенсаторни реакции и вие сънувате много по-често от всякога. Самото сънуване явно е биологическа потребност. Ако е бил лишен от него за по-продължително време, човек започва да проявява признаци на психоза.

Ние обаче не сънуваме със същото темпо през целия си живот. С възрастта времето, през което сънуваме, намалява с близо Ул. След 65-ата година то започва леко да се увеличава, но никога не достига нивото от детството.

Западните неврофизиолози са склонни да тълкуват сънуването като една повече или по-малко „спорадична стимулация“ на мозъчната кора, идваща от онази част на гръбначния мозък, известна като *pontine tegmentum*. Тоест самото сънуване според тях се свежда до „усилията“ на главните центрове да „осмислят“ откъслечната информация, постъпваща в мозъка, докато спим.

Други изследователи сравняват този процес с компютърна програма, чиято функция е да интегрира новите преживявания към предишните, вече съхранени като спомени. Има и такива, които обясняват сънищата с опитите на мозъка да коригира влошената и разпадаща се връзка между своите клетки.

Но всички тези идеи са от по-ново време и са свързани със стремителното развитие на технологиите. В древността повечето хора са смятали, че сънищата им се изпращат от боговете и от тях може да се черпи всякаква информация — да се предсказва бъдещето, да се лекуват болести и т.н. Ето защо нашите предци са гледали много сериозно на сънищата. От Библията знаем за големия глад в Египет, предсказан в съня на фараона, който единствен Йосиф успял да разтълкува (Бит. 40–41 гл.) (Древните египтяни са създали цяла система за тълкуване на сънищата, както става ясно от един папирус от колекцията на Честър Бийти, датиращ отпреди четири хилядолетия.) Жената на Пилат го посъветвала да не прави нищо на Иисус, защото „насъне“ била пострадала много заради Него (Мат. 27:19). Цецилия, дъщерята на римския консул Цецилий Метел, сънувала сън, с който баща ѝ успял да убеди сената да бъде издигнат отново храмът на Юнона Соспита („Спасителката“). Император Марциан видял в съня си, че лъкът на хунския предводител Атила се счупил — оказало се, че в същата нощ е умрял самият Атила. Плутарх ни съобщава, че император Август бил предупреден в съня си да не спи точно тази нощ в шатрата си и той се преместил, въпреки че бил тежко болен. Само след няколко часа ложето му било пронизано от мечовете на враговете му. Крез видял на сън убийството на собствения си син. Калпурния се опитала да предупреди съпруга си Юлий Цезар за готвеното срещу него покушение, именно защото ѝ се явил „лош сън“.

Но подобни сънища не навещават само силните на деня. Цицерон разказва за двама аркадийци, които пътували заедно, но отседнали на различни места през нощта — единият в странноприемница, а другият

в частен дом. Този, който нощувал в къщата, сънувал, че приятелят му се нуждае от помощ. Стреснал се и скочил от леглото, но като се окопитил, решил, че не бива да приема на сериозно съня и пак си легнал да спи. Лошият сън обаче отново го споходил. Този път неговият приятел му казал, че вече е убит, а тялото му е скрито в една каруца и засипано с тор. Цицерон твърди, че после наистина открили трупа в една каруца с тор.

Колкото и неубедителни и изсмукани от пръстите да изглеждат тези истории, би трябвало да гледаме на тях със същата „сериозност“, както и на теорията за спорадичното стимулиране на мозъчната кора. В статия, публикувана в списанието на Американското дружество за психични изследвания, д-р Мери С. Стоуел пише, че е анализирала 51 случая на „пророчески сън“ и данните в тридесет и седем от тях се потвърдили при проверката — което пък, поне според нея, изключвало възможността за случайни съвпадения. Например, една дама сънувала самолетна катастрофа на точно определено място и на сутринта разказала съня си на своя съпруг. Двамата започнали да следят вестниците и след някоя и друга седмица се натъкнали на съобщение за самолетна катастрофа на абсолютно същото място, което тя видяла в съня си.^[2]

Но дори и лишени от „пророчески елемент“, сънищата очевидно принасят много по-голяма полза, отколкото човек би могъл да очаква от случайното гръмване на някой бушон в централната нервна система. През 1948 г. например американският антрополог д-р Килтън Стюарт публикува своя труд *Една малайска теория за сънищата* (Kilton Stewart, *Dream Theory in Malaya*), в който описва срещата си през 1935 г. със сеноите, една народност на Малайския полуостров.

Впрочем сеноите живеят и по източното крайбрежие на индонезийския остров Суматра. Днес са останали около 18 000 от тях, които съчетават отглеждането на ориз и маниока със събирането на плодове и лов, в който важна функция изпълняват духателните тръби (сарбакани) с отровни стрели. Става дума за една примитивна култура, която не познава металообработването и дори плетенето (ако изключим кошничарството), но д-р Стюарт твърди, че те са създали толкова сложна психологическа система, че човек започва да си мисли за извънземни пришълци и други подобни... Авторът обяснява с тези

завидни психологически познания и факта, че от два века тежките престъпления и душевните заболявания били рядкост сред сеноите.

(Тези хора не познавали и войната, но последното се дължало най-вече на страховитата им репутация на народ от магьосници. Всъщност самите сенои не изпълнявали деструктивни магически актове, но затова пък били успели да убедят всичките си съседи, че владеят това изкуство и никой не смеел да ги закача. Вътрешната стабилност на тяхната култура пък била гаранция, че и те няма да нападнат никого.)

Ако съдим по изложението на д-р Стюарт, тази система се основава на идеята, че всеки от нас сътворява в съзнанието си персонификации на външния свят като част от своето адаптиране към действителността. Някои образи обаче влизат в противоречие не само със собствените ни убеждения, но и помежду си. Когато бъдат интернализирани, тези психични конструкти водят до агресивно поведение, насочено или към самите нас, или към околните.

Сънищата ни дават възможност да подходим директно към тези психични реалии. Наситените с агресия персонификации най-често приемат облика на други хора, животни, кошмарни чудовища и т.н. Ако ги оставим да се вихрят на воля, те обсебват съзнанието ни и обуславят бъдещото ни поведение, което почти неизбежно добива антисоциален и деструктивен характер. Тези образи се „дисоциират“ от централната личност и предизвикват пристъпи на емоционално напрежение и мускулни спазми. Само че сеноите не ги оставят на мира. Използвайки за основа прозренията на своите шамани, наричани тохати, те отдавна са създали система за тълкуване на сънищата, благодарение на която въпросните психични „двойници“ могат да бъдат пренасочвани и реорганизирани по такъв начин, че да започнат да служат на личността, вместо да ѝ противоборстват.

Според Стюарт, сеноите са убедени, че абсолютно всеки от нас може да се справи и в крайна сметка да се възползва от тези проявления на ониричната вселена. На базата на дълголетния си опит те са стигнали до извода, че добронамереността, която демонстрираме към околните в будно състояние, ни гарантира и помощта на техните „образи“, когато сънуваме. Идеалът на сеноите е пълният контрол над собствения ни духовен (т.е. сънуван) свят — нещо, което ни дава право

да изискваме помощ и сътрудничество от „всеки“, когото срещнем „там“.

Макар и само тохатите да са специалисти по трансовете — подобно на шаманите в много други култури, с тълкуване на сънищата може да се занимава всеки член на племето. По този начин то се превръща в обичаен компонент на местния обреден живот. Стюарт описва закуската в едно типично сенойско семейство, която протича досущ като психотерапевтичен сеанс. Децата са насърчавани да разказват сънищата си, които са сънували през изтеклата нощ. Бащата и по-големите братя (анализът на сънищата явно е прерогатив на мъжете) ги изслушват внимателно, обясняват естеството на всеки сън и дават ценни съвети. Тези семейни сеанси се редуват с по-официалните племенни съвети, също свиквани ежедневно, на които цялата общност обсъжда сънищата на възрастните и по-големите деца.

Като пример за сенойски анализ Стюарт дава тълкуването на един познат на всички ни кошмар — сънят, в който пропадаш в бездна. Ако някое сенойско момче разкаже за такъв сън, думите му ще бъдат посрещнати едва ли не с аплодисменти и възрастните ще го уверят, че това е един от най-хубавите сънища, които могат да го навестят. После ще го попитат къде е паднало и какво е намерило „там“.

Ако, което е и най-вероятно, детето отговори, че сънят изобщо не му се е сторил „хубав“ и то се е събудило в паника още преди да се озове където и да било, бащата-психоаналитик ще му обясни, че събуждането и особено страхът са били „грешка“. Всичко, което се случва на сън, се случва с определена цел, макар и тя да не ти става ясна, докато спиш. Падането е най-бързият начин да осъществиш контакт с духовния свят, така че то само по себе си е своеобразно пътешествие към извора на онази духовна мощ, която всъщност го е предизвикала. Детето естествено ще се ококори в почуда, но таткото търпеливо и компетентно ще му обясни, че „падащите духове“ го обичат и по този начин просто се опитват да го поканят в своята страна. Ако следващия път запази самообладание и не се събуди, ще успее и да се срещне с тях.

„Падащите духове“ сигурно ще му сторят страшни, но той трябва да прояви воля и да устои докрай. Не бива да се стряска дори и ако „умре“ в съня си — това просто означава, че вече започва да черпи от

силата на другия свят, която всъщност си е негова, но се е обърнала срещу него, за да го „изпита“.

Колкото и екзотично да ни звучи тази „терминология“, прецизността на анализа е наистина удивителна. Д-р Стюарт пояснява, че с течение на времето тази комбинация от социално взаимодействие, поощрение и съвет дава ефект и страхът на детето се заменя с радост от самото „летене“. Първоначалната тревожност се трансформира в удоволствие.

В същата книга д-р Стюарт се опитва да обясни смисъла на един такъв подход към сънищата, като споделя и някои интересни свои наблюдения. Благодарение на този метод децата разбират, че те все още са „социално приемливи“, независимо че са разкрили най-съкровени си страхове. Дава им възможност да поемат лична отговорност за своите емоции. Освобождава енергията, натрупана в образите от сънищата им. Показва им нагледно как тревожността може да блокира съзидателността. И най-важното, може да насочи импулсивната агресивност в руслото на социално приемливото поведение — именно затова сеноите съумяват от толкова време насам да избегнат престъпленията и конфликтите в рамките на своята общност.

Ако следваме изложението на Стюарт, цялата система за тълкуване на сънищата може да бъде обобщена така:

В сънищата трябва винаги да посрещаш открито опасността и да се стремиш да я преодолееш. Ако се окаже, че това не е по силите ти, повикай на помощ близките си, но не се предавай и продължи да се бориш сам, докато дойдат и те. В съня става ясно кой ти е истински приятел — той никога няма да ти причини зло или да ти откаже помощ. Но ако все пак „приятел“ те нападне в съня ти, знай, че това всъщност не е той, а някой дух, който използва неговия облик като маска, за да те заблуди. (Но пък когато се събудиш, направи всичко възможно да заздравиш приятелството си с този човек, така че духът да не може да развали отношенията ви.) Никога не бягай от опасността; ако е необходимо, приеми боя с открито лице. Имай предвид, че силата на твоите врагове е всъщност и твоя сила — те просто са я похитили, така че колкото по-силен е противникът, толкова по-силен ще си и ти. Успееш ли да повалиш и „убиеш“ враг по време на сън, духът му след това винаги ще се явява като твой слуга или съюзник. Враговете в съня са страшни само дотогава, докато не поемеш нещата в свои ръце.

Ако нещо в съня ти доставя *удоволствие*, хич не се стеснявай, ами се възползвай от откритата се възможност — все ще ти остане хубав спомен, който да споделиш с близките си, а може да се окаже от полза и за цялото общество. Например, ако ти доставя *удоволствие* да летиш, продължавай да летиш, докато не стигнеш до крайната цел. Срещни се с хората (или съществата), които живеят „там“, и опознай тяхната поезия, музика, изкуство — изобщо всичко, което би могло да е от полза за теб и/или хората, с които общуваш, когато си буден. Ако *удоволствието* е сексуално, стигни до оргазъм, а после помоли възлюбения (или възлюбената си) от съня да те научи на някоя поема, песен, танц или нещо друго, чрез което би могъл да предадеш красотата на тази среща и на своите близки. (Направиш ли това, ще можеш да бъдеш и сигурен, че никой „имагинерен любовник“ няма да похити любовта ти, полагаща се на някой от твоето обичайно обкръжение.) Не се стряскай, ако става дума за инцест и други забранени сексуални контакти: любовниците от сънищата обикновено се крият зад познати и вдъхващи спокойствие маски. Не бива да се притесняваш от сексуалните сънища — те показват, че духовете от твоята емоционална вселена са благосклонно настроени към теб.

Ако в съня си нараниш свой близък и дори само му откажеш услуга, нека първата ти работа, когато се събудиш, е да отидеш при него, за да му засвидетелстваш добрите си чувства и да се осведомиш дали не се нуждае от нещо. (Сеноите смятат, че злите духове могат да приемат облика на твой близък само ако са усетили, че вече си охладнял към него.)

Постигай положителни резултати, като превръщаш отрицателния опит в неговата противоположност. Например, ако в съня си пропадаш, превърни падането в летене. Разбери къде искат духовете да отидеш. Изучи новата обстановка и си взимай бележки за всичко. Действай на същия принцип и когато си буден. Не пропускай стойностните неща и се стреми да извлечаш полза от неприятните.

Тази система заинтригува цяло поколение американци, но самата книга на Стюарт възбуди ожесточени спорове. Един от критиците твърдеше например че сеноите дори не закусвали, камо ли пък да провеждат психотерапевтични сеанси по време на закуска... Но каквато и да е истината, едва ли подлежи на съмнение фактът, че сънищата могат да бъдат използвани по много по-градивен начин.

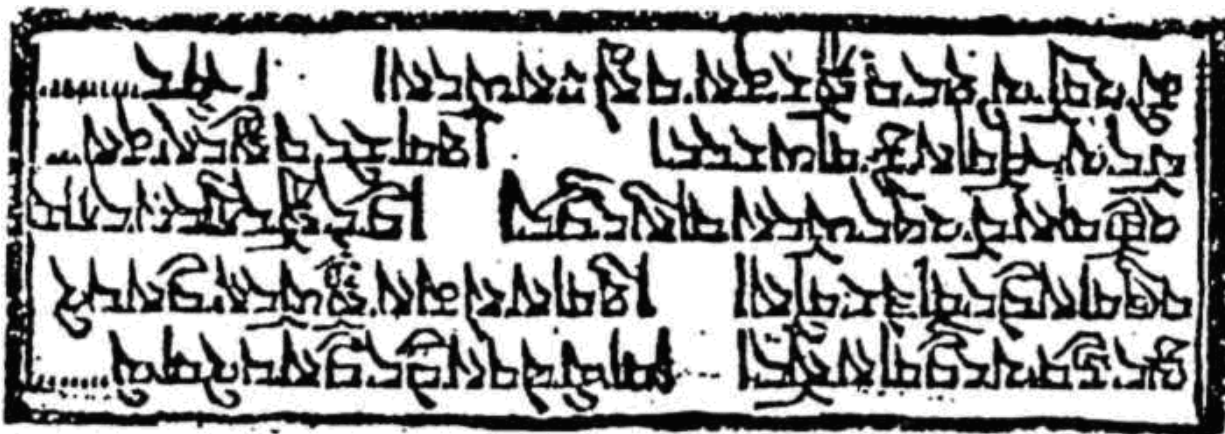
Мари Жан Антоан Никола дьо Карита, маркиз дьо Кондорсе — зад всички тези имена се крие френски философ и просветител от XVIII в. — е мислел и пишел с много по-голяма лекота в съня си, отколкото когато бил буден. Неговият съвременник, италианският цигулар Джузепе Тар дини чул за първи път своята *Дяволска соната* по време на сън и просто я нанесъл в партитурите, когато се събудил. По абсолютно същия начин и английският поет Самюъл Тейлър Коулридж сътворил своя шедьовър *Кубла хан*, но когато се заел да го препише „на чисто“, бил прекъснат от свой гост и после така и не успял да си спомни финала на поемата от съня. Византийският богослов Геннадий Константинополски се убедил в безсмъртието на душата си, след като разговарял в съня си с някакво „привидение“.

Американецът Елиас Хоу от Спенсър, Масачузетс, разрешава в съня си една сложна дилема, свързана със замислената от него шевна машина. През 1846 г. той е един от малцината изобретатели, дръзнали да се заемат с този проблем. Не постига особени успехи, докато е буден, но ето че една нощ сънува, че е пленен от канибали и сложен в огромен казан. Докато людоедите танцували около казана, той забелязал, че остриетата на копията, които те ритмично размахвали, са пробити и така разбрал какво всъщност трябва да промени, за да заработи прототипът на неговата шевна машина. Подобно преживяване има и великият немски химик Аугуст Кекуле, докато се опитва да разгадае структурата на бензиновата молекула. Присънва му се змия, захапала собствената си опашка, от което веднага му става ясно как трябва да изглежда и самата формула.

През 1940 г., когато в Европа бушува Втората световна война, британският електроинженер Д. Б. Паркинсън е включен в екип, на който пък е възложено разработването на специален потенциометър за телефони. Макар и Паркинсън да работи в цивилния сектор и задачата му на пръв поглед да няма нищо общо с военните, една нощ той сънува, че се намира на континента и наблюдава изпробването на ново противовъздушно оръдие на съюзниците. Оръдието се оказва невероятно ефикасно — с всеки изстрел сваля по един германски самолет. След няколко изстрела един от артилеристите махва на Паркинсън да отиде при тях. Щом се приближава, той забелязва, че на оръдието е монтиран същия телефонен потенциометър, над който работи в момента. Ето как в резултат на един сън се е появила и

артилерийската бусола И9. Впоследствие тя е използвана с огромен успех срещу немската авиация.

Тези няколко примера за спонтанни открития, осъществени по време на сън, са само върхът на айсберга. Засега малцина са тези, които целенасочено използват собствените си сънища, както постъпват сеноите от разказа на д-р Килтън Стюарт. Те, разбира се, преминават и съответната подготовка, която е неотменна част от тяхната култура, но рядко е била обсъждана в научната литература. Техниката, която имам предвид, стана известна като „осъзнато сънуване“ (*lucid dreaming*).



[1] Срв. статията за съня в електронното издание на Encyclopedia Britanica от 1998 г. — Б. а. ↑

[2] Stowell, Mary S. (1997). — Б.а. ↑

11

ОСЪЗНАТОТО СЪНУВАНЕ

През 1913 г. Дружеството за психични изследвания^[1] публикува в ежегодния си бюлетин доклада на един от своите членове, холандския психиатър Фредерик ван Ееден, който още през 1896 г. е започнал да си води дневник на сънищата^[2]. Авторът твърди, че в 352 от общо 500-те записани сънища обстоятелствата напомняли тези от обичайното му будно състояние и той можел да „действа напълно съзнателно“ и в съня си, дори когато заспивал толкова бързо и дълбоко, че „във възприятията му не прониквали физически усещания“.

„В тези сънища, пише ван Ееден, реинтеграцията на психичните функции е толкова цялостна, че сънуващият помни в какво състояние се намира и достига един стадий на пълна осъзнатост, в който може да насочва произволно вниманието си и да извършва различни действия по свое желание. Мога да ви уверя най-чистосърдечно, че самият сън си остава все така дълбок, ненарушим и отморяващ.“

Езикът на ван Ееден може да се стори архаичен на съвременния читател, но когато започва да дава и примери, всичко си идва на мястото. Например, през нощта на 19 срещу 20 януари 1898 г. той сънувал, че лежи по корем в градината и наблюдава кучето си, което пък било на прозореца на кабинета му. Това било само един сън, но затова пък знаел с „абсолютна сигурност“, че сънува. И още нещо — точно в този момент той всъщност лежал по гръб в спалнята си.

Хрумнало му да направи следния експеримент — да се събуди колкото се може по-бавно, за да наблюдава как усещането (от съня), че лежи по корем, се заменя с (реалното) усещане, че лежи по гръб. По време на самия експеримент имал чувството, че се „изплъзва от едно тяло в друго“. Спомнял си ясно и двете усещания — че се е проснал по корем „в градината“ и едновременно с това се изтяга в леглото си. Тъй като същото преживяване на паралелни спомени (или по-скоро на „раздвояване“) се повтаряло и в много други сънища, той стигнал до

„почти неизбежния извод“, че освен физическото, съществува и някакво „сънно“ тяло^[3].

„При осъзнато сънуване, пише той, усещането, че имаш тяло — че имаш очи, ръце, уста, която говори, и т.н. — е свършено отчетливо. В същото време обаче аз знам, че физическото ми тяло спи и е заело различна поза. При събуждането двете усещания, така да се каже, се сливат и си спомням не само действията, които сънното тяло е извършило, но и движенията на физическото тяло, докато се е въртяло на сън.“

Тъй като този тип сънища все по-често го спохождали, ван Беден продължил с експериментите. В един от случаите използвал слюнка, за да начертае кръст върху ръката си — идеята била да провери дали той ще е още там и когато се събуди (да, но го нямало). Опитал се също да извика в съня си, за да види дали жена му ще го чуе (не го чула). В друг случай се опитал да счупи стъклото на прозореца, но се оказало, че е като „бронирано“. Малко по-късно (в същия сън) взел една кристална чаша и също се опитал да я строши. Този път успял, но не веднага, а след като се загледал някъде другаде и после отново насочил погледа си към нея. Ето защо имал странното усещане, че е попаднал в илюзорен свят, който много умело наподобява „реалния“, но не успява във всички детайли...

Комбинациите ставали все по-сложни: в отделни случаи ван Беден уж се събуждал от подобен „осъзнат сън“, само за да установи, че всъщност още спи и само е сънувал, че се събужда. Установил също, че може да влиза и излиза по желание в този тип „осъзнатост“, понякога по няколко пъти на нощ.^[4] Осъзнатото сънуване му позволявало да върши неща, немислими в „реалния“ свят, от рода на летене или разговори с мъртви.

Веднъж по време на такъв сън, го осенило „озарение“ за бъдещия развой на събитията, което впоследствие се сбъднало напълно в „реалния“ свят. През май 1903 г. сънувал, че разговаря със своя покоен зет и той го предупредил, че го грози фалит. По това време нищо не подсказвало, че ще се сблъска с финансови проблеми, но скоро обстоятелствата се стекли така, че той напълно се разорил. Любопитното е, че събитието, поставило началото на веригата от неприятни преживявания, на пръв поглед нямало общо със самия ван

Ееден — това било националната стачка в железниците, чиито последици никой не би могъл да предвиди.

Разбира се, ван Ееден далеч не е единственият, имал такъв тип сънища, а просто първият, който ги предлага на вниманието на западната наука. По това време преобладава мнението — и в самата научна общност, и извън нея — че сънищата са нещо, което просто ти се случва. Може да е продукт на „подсъзнанието“ ти, но в никакъв случай не може да се „контролира“. Много хора и днес смятат така (например, в броя от 6 януари 1990 г. на сп. *Ню сайънтист* бе публикувана статия на британската психоложка Сюзан Блекмор, в която „осъзнатото сънуване“ бе представено едва ли не като „последния писък на модата“). В същото време обаче се провеждат много научни изследвания, за съжаление оставащи встрани от общественото внимание, които убедително потвърждават извода на ван Ееден, че е възможно да запазиш съзнание, докато сънуваш. Най-малкото бе доказано, че не става дума за „илюзорни усещания“. Например, някои „осъзнати сънувани“ сигнализират на наблюдаващите ги учени — чрез предварително уговорени потрепвания на очите или промени в дишането — че се „събуждат“ именно от такъв сън.

Но най-интересното откритие — отбелязано, но не и подчертано достатъчно от самия ван Ееден — е, че „осъзнатото сънуване“ може да бъде манипулирано по най-различни начини от сънуващия^[5]. Например жена ми веднъж сънувала, че се намира в дома на наши приятели и след известно време осъзнала, че това всъщност е сън. Но тъй като знаела, че в „осъзнатите сънища“ можеш да променяш детайлите или да внасяш нови, тя си пожелала цветя. Веднага в ръцете ѝ се появил разкошен букет. Това я поощрило да продължи в същия дух и скоро цялата стая, в която била, се напълнила с цветя...

Цветята са най-малкото, което може да ни предложи осъзнатото сънуване. Познатите закони от физиката вече не действат и ти можеш да правиш всичко, което ти хрумне, и да ходиш където си щещ. Само за миг можеш да се сдобиеш с идеалното тегло и ръст или да полетиш с космически кораб към съзвездие Алфа Цецтаури. Можеш да се срещаш с когото си поискаш, да бъдеш това, което винаги си искал, изобщо да постигнеш всичко, което си мечтал. Ако нещо те ограничава, то е само обхватът и изобретателността на собственото ти

въображение и тъй като осъзнатите сънища обикновено са и „хиперреалистични“, световите, които сътворяваш, изглеждат изключително убедително, колкото и да се различават от привичната реалност. Впрочем изследванията, проведени в Станфордския университет, показаха, че по време на осъзнат сън дейности от типа на дишане, броене, пеене, сексуален акт или отчитане на времето неизменно въздействат на главния мозък — а понякога и на останалите части на тялото — като ефектът изглежда идентичен с този, който биха оказали в будно състояние^[6].

И тъй като това влияние далеч надхвърля обхвата на сетивата ни в будно състояние и предизвиква реални физиологични резултати, някои учени вече започват да теоретизират за евентуалното приложение на осъзнатото сънуване в терапевтичния процес. Според тях, този тип сънища стимулират личностното развитие, укрепват самочувствието ни и помагат за решаването на различни проблеми. Вече са използвани с успех при преодоляването на натрапчиви неврози, кошмари и други подобни. Особено интересен ефект имат върху инвалидите, които постигат пълна физическа функционалност по време на сън. Според една теория, този ефект се обяснява със специфичното взаимодействие между съзнанието и тялото и би могъл да бъде от голяма полза в определени ситуации, особено при възстановяване след сърдечен удар.

В чисто житейски план благотворният ефект от осъзнатото сънуване също заслужава внимание. Някои го сравняват със симулаторите, които пилотите използват в подготовката си, за да си спестят риска от катастрофи. Така човек би могъл да изпробва различни варианти за действие и да „види“ последствията им, преди да ги приложи на практика в „реалния“ свят.

Вече е установено, че осъзнатите сънища се появяват през периоди на повишена активност на автономната нервна система. Те се характеризират с по-осезателно забавяне на пулса, дишането и движенията на очите дори в сравнение с обичайния REM-сън. През първата половин минута на осъзнатия сън се наблюдава и забавяне на алфа-вълните (с което обикновено се характеризира релаксацията в будно състояние) в задната част на лявото полукълбо, показващо нарастваща активност на мозъка в тази зона. Тъй като същото полукълбо контролира и говора, тази активация може да съвпадне с

фразата „Аз сънувам“, която сънуващият произнася мислено, осъзнавайки състоянието, в което се намира.

Много сънища — близо 80% от регистрираните случаи — възникват спонтанно, когато нормалният сън се превръща в „осъзнат“ без видима причина. Това като че ли най-често се случва при кошмарни или неспокойни сънища, макар и да има данни, че всъщност всяка интензивна емоция от типа на разочарование, гняв или радост може да доведе до осъзнаването на съня. Повечето хора сънуват такива сънища поне веднъж в живота си, но както в случая с нормалните сънища най-често не си спомнят това. Самите сънища по принцип са кратки. Аз лично от десетина години си водя дневник — за това време съм имал пет-шест такива сънища. Откритието, че това е „осъзнат сън“, винаги ме е впечатлявало до такава степен, че почти веднага се събуждам. Изследванията показват, че повечето хора правят същото, но преживяното пробужда желанието им да сънуват по-често такива сънища. Има няколко техники (плюс съответната „екипировка“), с които шансовете ви чувствително се увеличават.

Въпреки че всеки сънува множество сънища всяка нощ, обикновено запомня само един-два за цялата седмица, и то за кратко време. Една от типичните особености на самото сънуване е, че събудилият се си спомня само последния сън от изтеклата нощ, който обаче след секунди избледнява в паметта му. Може да си спомни и някой среднощен сън, ако се е събудил своевременно, но и това трае само няколко мига.

За съжаление, няма лесни начини за припомняне на сънищата. Може би ще е най-добре, ако държите бележник с писалка или диктофон до леглото си, за да запишете съня веднага щом се събудите. Но това наистина трябва да стане на мига, защото само след секунди той започва да избледнява. Но дори да се будите по няколко пъти на нощ, това не е гаранция, че ще засечете всички сънища. Поне се постарайте да опишете колкото се може повече.

В началото трябва да си налагате да записвате абсолютно всеки детайл, който си спомняте. Сънищата обикновено са със структура, която чувствително се различава от обичайната причинно-следствена връзка от будното състояние. Не търсете веднага скрито послание в съня си; запишете го така, както си го спомняте, без да „редактирате“ нищо.

По-късно, когато усъвършенствате мнемоничните си способности, ще можете да сведете бележките си само до няколко най-важни пункта, които ще можете да допълвате, когато вписвате поредния сън в дневника. Ако се окаже, че не си го спомняте, не се притеснявайте — има няколко „трика“, които може да свършат работа, например, ако заемете същата поза, в която сте били, преди да се събудите. Не знам точно защо, но това винаги опреснява спомените ми. Другият е да се опитате да възстановите не детайлите, а общото „усещане“ от съня. От полза ще ви е, ако си зададете и следните въпроси:

Сънят приятен ли беше или не?

Действието в града ли се развиваше или сред природата?

Появи ли се някой от приятелите ми?

Имаше ли конкретна тема?

Как най-общо изглеждаше сънят?

Нека първата ви работа сутрин е да нанесете бележките в дневника, като не пропускайте датата (и часа, ако е възможно). Постарайте се тези среднощни бележки и сутрешното им преписване на чисто да ви станат навик. И още нещо: колкото по-изчерпателни се опитвате да бъдете, толкова по-големи трудности ще срещате. Дори и да сте си водили бележки, по-дребните детайли бързо се заличават в паметта ви.

Естествено, ако не спите сам, воденето на записки ще ви създава проблеми^[7], но добрата новина е, че само след няколко месеца паметта ви ще бъде толкова тренирана, че няма да имате нужда от бележки, за да попълвате акуратно дневника си. Ако си имате постоянен партньор, би било добре да обсъждате заедно сънищата си (като сеноите) — това също ще се отрази благотворно на мнемоничните ви способности. Според авторитетите в тази област, самото водене на дневник подтиква към осъзнато сънуване. Във всички случаи си струва да си водите дневник на сънищата, независимо дали осъзнати или не, поне в продължение на два-три месеца, преди да започнете да експериментирате с въпросните техники.

Най-простата от тях е самовнушението. Методът обаче не е особено ефикасен (действа само в 14% от случаите, т.е. по-малко от една пета), но е толкова лесен, че си струва поне да го изпробвате. Преди да си легнете, напишете на лист хартия „Ще сънувам осъзнат

сън“ и отдолу се подпишете, все едно попълвате формуляр. Ако си намерите и свидетел, още по-добре. Знаем, че всичко това звучи глупаво, но понякога тази простичка процедура оказва осезателен ефект върху подсъзнанието ви и номерът става.

Друг интересен, но и много стар метод е да използвате кварцов кристал. Според шаманите, кварцът е едно от малкото вещества с „астрална“ (т.е. стимулираща въображението) структура, която идеално си пасва с материалната му форма^[8]. По тази причина кварцът функционира като „проход“ към вътрешните нива. Изберете си някой прозрачен къс и го почистете с изворна вода, към която добавяте и малко сол. Известно време го изучавайте, за да запечатате в паметта си всичките му особености, включително вътрешните жилки, петънца и други подобни. След това го „помолете“ да ви помогне във вашите усилия да сънувате осъзнати сънища. Ако това ви се стори още по-глупаво и от попълването на формуляра, за който стана дума по-горе, можете да се успокоите с мисълта, че по този начин вие просто се опитвате да влияете на собственото си подсъзнание.

Щом направите всичко това, оставете кристала на нощната масичка и когато си легнете, сключете „договор“ със себе си (т.е. „намислете“ си) да срещнете същия кристал и в съня си. Ако го видите, това ще е сигурен знак, че в момента сънувате осъзнат сън. Подобно на „формуляра“ и „молитвата“, това невинаги дава ефект, но пък когато стане, резултатът определено си струва усилията.

Много от другите техники изискват повече или по-малко автотренинг. Мога да ви уверя, че колкото повече усилия влагате, толкова по-големи стават и шансовете ви да сънувате осъзнати сънища. По-долу следват най-популярните, представени във възходящ ред.

ОТЧИТАНЕ НА АНОМАЛИИТЕ

Методът се базира на добре познатия ни факт, че „реалният“ живот се подчинява на строги рационални правила, което обаче не важи за сънищата. Вместо да изпробвате направо осъзнато сънуване, както в предните два случая, този път насочвате вниманието си към аномалиите — и в околната среда, и в собственото ви поведение. Например, ако внезапно се озовете сред пурпурни леприкони^[9], танцуващи под звуците на гайда, значи, вероятността да сънувате

всичко това е изключително голяма. Отчитайки тази „аномалия“, вие си давате и сметка, че сънувате, което ще рече, че сънят ви автоматически става „осъзнат“.

Отчитането на аномалиите в собственото ви поведение изисква по-задълбочено самонаблюдение. Но щом се опознаете по-добре, вие ще станете по-чувствителни и към всяка по-необичайна реакция в собствените ви сънища. Може например да установите, че в съня си сте реагирали твърде агресивно към някой познат, към когото в реалния живот доброто ви възпитание не би ви позволило подобно отношение. Или че правите любов с някоя дама, която определено не е вашата съпруга. Не че такива неща стават само на сън — ние нерядко се държим „свръхнеобичайно“ и в „реалния“ живот — но ако в този момент наистина сънуваме, отчитането на подобна аномалия е достатъчно да събуди подозренията ни и по този начин сънуването става „осъзнато“.

Симптомите на осъзнатото сънуване, наричани от изследователите „сънознаци“ (*dreamsigns*), могат да бъдат едва доловими. Някои разбират, че сънуват едва когато измерят дължината на собствената си сянка, отчитайки естествено и разположението на слънцето в съня си. (Е, за целта ще трябва да си поиграете на скаути.) Сянката би трябвало да съответства на реалния ви ръст, но ако се окаже, че е „по-къса“, това е сигурен знак, че сънувате.

ПРОГРАМИРАНО ПОВЕДЕНИЕ

Този метод, който всъщност е вариант на по-горния, се базира отново на автотренинга. В случая трябва да свикнете да изпълнявате на сън някои действия, чиито резултати обаче са доста по-различни от тези в „реалния“ живот. Например, опитайте се да летите (но не в самолет). Ако започнете да размахвате ръцете си като криле в „реалния“ живот, най-вероятно околните ще ви помислят за психопат, който си въобразява, че е птица. (Не че това е толкова страшно, но не ви съветвам да го правите на публично място...) Ако обаче изпълните същото действие в съня си, нищо чудно да се отделите от земята. Всъщност вие чисто и просто се опитвате да пресъздадете в съня си някои аномалии, които ще ви помогнат да осъзнаете самия факт, че сънувате.

Ако в съня си попаднете на някакъв текст, прочетете го поне няколко пъти. (Хубаво ще е, ако и това ви стане навик.) Работата е там, че в сънищата текстът е различен всеки път, когато го четеш. Запомните ли веднъж завинаги това, променящият се текст ще бъде и симптом на „осъзнато сънуване“.

В такъв „сънознак“ може да се превърне всяко действие или среща, която ви се случва на сън (почти по същия начин, както с кварцовия кристал). Карлос Кастенеда препоръчва в такива случаи да се вглеждате в ръцете си — практика, използвана и в някои езотерични традиции. В сънищата това често води до откриването на аномалии — примерно, ако сте от кавказката раса, ръцете ви да се окажат черни, или обратното — но дори и да не се променят, този оглед ще ви напомня, че в момента сънувате. Тоест това ще е поредното ви мнемонично средство.

ПОВТАРЯЩИ СЕ СЪНИЩА

Този метод не се ограничава само с повторно сънуваните сънища, макар че те определено преобладават в тази категория. Номерът тук е да свикнете да „разпознавате“ собствените си сънища. Това може да стане, ако редовно препрочитате дневника си и търсите повтарящи се теми и мотиви. Скоро ще се убедите, че понякога по време на сън вие си спомняте, че сте го сънували и преди. Това също стимулира осъзнатото сънуване.

МИОС

Един от най-изтъкнатите световни авторитети в сферата на осъзнатото сънуване, д-р Стивън Лаберж от Станфордския университет, е създател на т.нар. мнемонично индуциране на осъзнати сънища (МИОС), въз основа на което защитава своята докторска дисертация и оттогава насам го прилага с огромен успех в своята практика. Благодарение на този метод всеки би могъл безпроблемно да сънува такива сънища, което подсказва и неговият акроним^[10].

Техниката е специално предназначена за онзи отрязък от време между среднощното пробуждане от сън и повторното заспиване. Първата ви стъпка е да се съсредоточите върху току-що отминалия сън и да го запомните колкото се може по-детайлно. След това, щом

усетите, че се унасяте в сън, трябва да се фокусирате върху набелязаната цел — когато отново засънувате, да *съзнавате*, че сънувате. Повтаряйте си наум тази мантра: „Следващия път, когато сънувам, ще си спомня, че сънувам.“ Тази мисъл трябва да заеме централно място в съзнанието ви. Действайте като при медитация: усетите ли, че вниманието ви се разсейва от други дразнители, вкарайте го деликатно в правия път.

Повтаряйки тази „мантра“ наум, си представете, че се завръщате в същия сън, от който току-що сте се пробудили. Този път обаче си представете също, че *съзнавате* факта, че сънувате. (Може да използвате и номера със „сънознаците“, за който вече споменахме. Откриете ли въпросния елемент, кажете си наум: „Ето го! Значи, сега сънувам.“) Първо си представете как бихте променили предишния сън, за да стане осъзнат, а после — как ще „процедирате“ с този, който тепърва ви предстои. Повтаряйте мантрата и тази визуализация, докато не потънете напълно в съня.

Придремване

Ако се събудите по време на сън и после пак заспите, шансовете ви за осъзнат сън (ОС) естествено нарастват. Това означава, че „придремването“ — редуването на кратки периоди на лек сън — може да се окаже ефикасно средство за постигане на ОС, стига да боравите правилно с него.

Навийте будилника си да ви събуди един час по-рано от обикновено. Останете в леглото си буден в продължение на около половин час, като през цялото време си мислите или четете нещо, свързано с осъзнатото сънуване. После (в рамките на оставащия половин час) се опитайте отново да заспите, но този път приложете МИОС. Тази най-обикновена промяна на рутинната процедура може да увеличи от петнадесет до двадесет пъти шансовете ви за успех.

Тестове на реалността

Тестването на реалността е от по-сложните методи за индуциране на осъзнати сънища, но подобно на МИОС е и един от най-ефикасните. Най-напред свикнете да правите това по няколко пъти

на ден. Можете — а и би трябвало — да го правите винаги, когато ви хрумне тази мисъл, но ще извлечете по-голяма полза, ако това става по определен повод, например, да го правите всеки път, когато отивате на работа, сядате в колата си, виждате се в огледало, храните се или си поглеждате часовника. Може на първо време да ви се струва глупаво^[11], но колкото по-често го правите, толкова по-бързо ще усетите и неговия ефект.

Самият тест се дели на три етапа. За първия ще ви е необходим писмен текст или дигитален часовник. Щом настъпи моментът за теста, прочетете текста или вижте цифрите на часовника. След това отместете поглед встрани и после пак го насочете към тях, за да видите дали са се променили. (Може дори да се опитате *сами* да ги промените.) Ако всичко това става по време на сън, поне % от съдържанието на текста ще се окаже различно при първото препрочитане, а при второто промените може да достигнат и 100%. Тоест всяка промяна в текста (това би могло да означава, че при втория прочит той започва да ви звучи странно или направо безсмислено) показва, че вие вече не сте „будни“, а сте навлезли в ОС. Ако текстът остане непроменен, това е почти сигурен признак, че сте „будни“ (казвам „почти“, защото същото се случва и в 5% от сънищата).

След като се уверите, че вие *наистина* сте будни, можете да пристъпите към втория етап. Представете си, че сте будни, но сте попаднали в нечий сън. Нещата около вас непрекъснато променят облика си, както по време на сън. Звучи налудно, но не се залъгвайте с мисълта, че всичко това е само един експеримент и вие просто се реете във фантазиите си. Не, номерът е да си представите, че това *наистина* се случва. Визуализацията трябва да бъде максимално реалистична. Веднъж научите ли се да пресъздавате типичната *сънна атмосфера*, можете да се заемете и с третия етап.

На финалната пряка трябва да си представите, че вършите нещо, което ви е доставило огромно удоволствие по време на сън. Може да е онова, което сте планирали да направите в следващия си ОС — левитация, сексуален акт и т.н. — но каквото и да е то, трябва да си представите, че го вършите *сега*, в този миг, и то с огромна наслада. Ако превърнете тези тестове в свой навик, това ще ви позволи да внасяте елемента на „осъзнатост“ във всеки ваш сън.

Още един акроним, добре познат на любителите на ОС. Той означава „осъзнато сънуване, индуцирано от състояние на будност“^[12]. На практика това ще рече да преминеш директно от будно в сънно състояние, *без да губиш съзнание*.

Колкото и странен да изглежда за повечето от нас, методът е описан отдавна в тибетската книжнина, но едва наскоро бе доказан експериментално от съвременната западна наука. На теория всичко звучи лесно, но се изисква значителна практика. Най-подходящият момент да експериментирате с ОСИСБ е, когато се събудите сутрин или по време на „дрямка“. Фокусирайте се върху последния си сън и мислено се „устремете“ към него. Поддържайте концентрацията си, защото иначе рискувате да потънете в „безпааметен“ сън. Най-вероятно ще започнете да възприемате т.нар. *хипнагогни* образи, съпътстващи самото заспиване. После ще изпитате усещането, че се „изхлузвате“ от тялото си — преживяване, доста сходно на това, което окултистите наричат „астрална проекция“. Но може да усетите и нещо по-различно — че сънят ви „засмуква“ (един мой пациент твърдеше, че бил „отнесен от вихър“). В такива моменти и най-опитните „сънувачи“ губят временно съзнание, но обикновено за съвсем кратък период. Когато този преходен етап приключи, вие ще сте в състояние на ОС.

Институтът за осъзнато сънуване (ще намерите информация за него на сайта им) предлага някои интересни технологични средства, с които можете да усъвършенствате техниките си за осъзнато сънуване. Устройствата от типа на NovaDreamer и DreamLight включват и специални маски за сън с вградени сензори, засичащи РЕМ-фазата, която предшества самото сънуване. Тогава те излъчват сигнал — светлинен или звуков, за да предупредят потребителя, че вече започва да сънува. Разбира се, никое от тези устройства (които са и доста скъпи) няма да ви гарантира ОС, но всички, които са експериментирали с тях, твърдят, че с тях много по-лесно, а и по-бързо се усвояват различните методики.

Но да постигнеш състояние на ОС невинаги е достатъчно. Има един проблем, с който всички се сблъскват — как да „задържиш“ ОС. Например, сънят ти става осъзнат, но още преди да направиш каквото и да било, се събуждаш... Или обратното — осъзнатият сън преминава в обичайното „безпааметно“ сънуване. За щастие, има и някои

„трикове“, които ни помагат да преодолеем проблемите от подобно естество.

Най-често сигналът за предстоящото ви събуждане се състои в „избледняването“ на съня. Но ако проучите по-внимателно тази ситуация, ще видите, че „избледнява“ единствено визуалният елемент, и то само на първо време. Ако ви се случи това, може да стабилизирате *целия* сън, като съсредоточите вниманието си в някой от другите му елементи. Например, можете да се „ослушате“ за гласове, да започнете разговор или да се опитате да докоснете някой от предметите, появили се в съня ви. Можете със същия успех да се съсредоточите върху уханията или миризмите (ако ги има във вашия сън).

„Сънното“ тяло и „земята“ под нозете ви са два от най-устойчивите елементи на всеки сън и обикновено последни се разсейват в съзнанието ви. Ето защо, за да предотвратите нежелателното събуждане, вглеждайте се в земята под вас или в ръцете и краката си. Същия ефект ще постигнете, ако примигнете с очи или се почешете по лицето (има предвид лицето ви от съня). Или просто се заемете с някоя дейност, която ще насочи вниманието ви към тялото ви.

Друг изпитан метод е съзнателната релаксация на „сънното“ тяло, както и „падането“ или „въртенето в кръг“ (това са все дейности, които извършвате в съня си). Понякога може да останете с чувството, че вече сте се събудили, но тестовете на реалността, с които вече се запознахме, ще ви покажат, че вие само сте сънували, че сте се събудили. По мое мнение, най-ефикасно е въртенето в кръг. Първият признак, че се събуждате, обикновено е изчезването на цветовете в околната среда, скоро след което се стопяват и всички визуални детайли. Озовавате се в някакъв размит, сумрачен свят, в който светлината бавно чезне. Ако забележите подобни признаци, разперете ръце и се завъртете като дервиш. Концентрирайте се върху усещането за въртене и непрестанно си напомняйте, че всичко, което виждате, чувате и усещате, е най-вероятно само сън. Понякога това помага да „възкресите“ стария сън, но най-често предизвиква появата на нова „сънна“ среда (в това число и илюзията, че сте се събудили), така че не е зле веднага да пристъпите към тестването на „сънознаците“. (Ако все пак наистина сте се събудили, постарайте се да останете неподвижни и

се отпуснете колкото се може по-дълбоко. Така има голяма вероятност да се „изстреляте“ директно в състоянието на ОС.)

Загубата на „осъзнатост“ обикновено е проблем за начинаещите, но може да се случи и на експерти в тази област. В такива случаи изпробвайте всички методи, които индуцират ОС. Но ако сте установили, че твърде често губите „осъзнатост“ по време на сън, има една чудесна предохранителна мярка — да си говорите сами. Да, точно така! Непрестанно си напомняйте, че вие *сънувате* — нека „Всичко това е само един сън“ се превърне във вашата онирична мантра. Добре е също да уточните в кои ситуации и преживявания сънищата ви се лишават от качеството „осъзнатост“. Опознаете ли тези признаци, ще можете да се връщате в ОС само с едно най-обикновено усилие на волята.

Но когато овладеете изкуството на осъзнатото сънуване, ще се сблъскате с още един проблем — а сега накъде? Вече набелязахме някои възможности, които определено си струват да бъдат изпробвани — самоусъвършенстване, автотерапия и пр. — но изследванията показват, че повечето „осъзнати сънувани“ на Запад се захващат с по-прозаични начинания, особено на по-ранните етапи, и това са... вълнуващите сексуални контакти в астрала. Тибетските майстори на сънуването обаче тръгват по свършено друг път. По този начин те са разработили и някои уникални техники за влизане в ОС и — което е по-важното — разбрали са как да *трансцендират* самото осъзнато сънуване.

[1] Основано през 1882 г. в Лондон от уважавани британски учени като Ф. У. Х. Майърс, Хенри Сиджуик и Едмънд Гърни, превърнали се в пионери на парапсихологията. По-подробно за дейността им вж. статията „Медиуми“ в: Енциклопедия на необясненото (Съст. Ричард Кавендиш), Лик, 2000. — Б.пр. ↑

[2] Van Eeden (1913). — Б.а. ↑

[3] Аналогично на онова, което повечето окултисти от епохата биха нарекли астрално тяло. — Б.пр. ↑

[4] фройдистите едва ли биха пропуснали да направят някои по-пикантни коментари... — Б.пр. ↑

[5] Има обаче едно важно условие: трябва да си повярваш, че го можеш. Ако сънуващият не успее да промени някой детайл в съня си,

то това обикновено означава, че той няма доверие в собствените си сили. — Б.а. ↑

[6] По въпроса вж. LaBerge (1985). Книгата е преведена и на бълг. — вж. Стивън Лаберж и Хауърд Рейнголд, Светът на осъзнатото сънуване, Лик, 2001. — Б.пр. ↑

[7] Един добър вариант е да използвате фенерче, за да не светват лампата в спалнята. От Института за осъзнато сънуване (www.lucidity.com) можете да си поръчате и специална писалка с вградена лампичка, която дава достатъчно светлина, за да си водите бележки от този характер. — Б.а. ↑

[8] За да разберете какво означава това, може би ще е най-добре да си припомните сънищата, в които са се появявали ваши близки или приятели. Много често те изобщо не изглеждат така, както изглеждат в „реалния“ живот, но вие така или иначе ги разпознавате. Това ще рече, че в тези случаи астралната структура не съвпада с материалната форма... — Б.а. ↑

[9] Същество от ирландския фолклор от типа на феите и елфите. — Б.пр. ↑

[10] На англ. M.I.L.D. (Mnemonic Induction of Lucid Dreams), което в съответната езикова среда звучи като „меко“, „умерено“, „деликатно“, за разлика от W.I.L.D. („диво“), другия популярен сред „онейронавтите“ метод, разгледан по-нататък, в който директно се преминава от будно в сънно състояние, без да се губи съзнание. По-подробно вж. Лаберж, Рейнголд, Светът на осъзнатото сънуване. — Б.пр. ↑

[11] Което впрочем важи и за останалите „техники“, но явно всичко е въпрос на „нагласа“ (каквото и да означава това). Всъщност скритата цел на тези тестове е да се убедите от опит, че разликата между „сънната“ и „привичната“ реалност е нещо относително. — Б.пр. ↑

[12] Използвам терминологията, предложена в българския превод на книгата на Лаберж (Глава IV). На английски е WILD (wake induced lucid dreaming). — Б.пр. ↑

12

ЙОГА НА СЪНУВАНЕТО

Според тибетската езотерика, *случайни сънища няма*. Механизмът на самото сънуване, предопределящ и неговото съдържание, е свързан с циркулирането на фината енергия *лун* (или *прана*) в тялото.

Тибетците смятат, че тялото и енергийната система работят в тандем. Праната често се описва като „сляп кон“, който няма проблеми с придвижването си, но затова пък не знае къде отива. Съзнанието, от друга страна, се оприличава на „куц ездач“, който вижда къде трябва да отиде, но среща сериозни проблеми, ако трябва да се придвижи сам или — което е по-важното — да остане там, където вече е отишъл. Те обаче съставят едно цяло, функциониращо доста по-ефикасно и от двамата поотделно, но само ако ездачът се е научил да контролира коня. Когато неумел ездач се събере с необучен кон, най-често двамата се понасят в бесен кариер, без да са наясно къде отиват, а на всичкото отгоре не могат и да спрат.

Ако в процеса на заспиването изгубите връзка между съзнанието си и физическия свят, слепият кон на *лун* ще ви понесе към някоя от чакрите. За непросветлените тази „дестинация“ е абсолютно предопределена от кармичните следи, функциониращи като „коловози“ за самата енергия. Смята се, че чакрите са и „проходи“ към някой от Шестте свята, на които се спряхме в Глава VIII, а това чисто и просто означава, че всяка чакра е свързана с точно определено ниво на съзнание.

Ролята на спусков механизъм, който освобождава съзнанието, за да бъде „засмукано“ от дадена чакра, най-често изиграва нещо, което ви се е случило през деня. Примерно, разменили сте остри думи с жена си или някой друг или сте преживели любовно разочарование. В този случай инцидентът насочва фината енергия по оставената вече кармична следа („коловоз“), водеща към сърдечната чакра. Ето защо, когато заспите, съзнанието ви ще бъде привлечено като от магнит от

същата чакра и ще възпроизведе същото преживяване, но вече под формата на сън.

Всъщност *всеки* сън ви дава възможност да опознаете някой аспект на кармата, която сте натрупали до този момент. И тъй като тибетците възприемат будното състояние и сънуването просто като два полюса на човешкото съзнание, всяка ваша реакция по време на сън може да разсее част от негативната карма, но и да положи нова кармична следа — същият ефект се получава и когато сте будни. За съжаление, повечето хора остават в неведение за благоприятните възможности, предлагани им от съня, и не успяват да се възползват от тях, дори и когато им се открият. Именно по тази причина в Тибет са създали и т.нар. йога на сънуването. Сред целите ѝ е и концентрирането на съзнанието и лун в средния канал (*бу-ма*). Ако това се постигне, сънуването става (относително) неподвластно на личните кармични влияния (но не и на *колективната* карма, както ще видим по-нататък), което на свой ред благоприятства появата на сънища от нов тип. Тибетците ги наричат сънища на яснотата и сънища на чистата светлина.

Погледнати по същество, тези от първия тип са „познавателните“ (или „вещи“) сънища. Щом усъвършенствате уменията си в тази йога, сънищата ви стават „по-ясни“, по-реалистични и с по-богати детайли. Те не са непременно и осъзнати, но ще си ги спомняте много по-лесно, което пък показва, че нивото на „осъзнатост“ във вашите сънища се повишава. Вече ще знаете и защо в нормалните си сънища „скачате“ така хаотично от една сцена в друга и редувате различни преживявания без видима връзка или причина. В тези сънища всичко е някак смътно, флуидно, променливо, и не откривате що-годе смислено послание. „Ясните“ сънища са по-стабилни, а и вие самите се чувствате „по-стабилно“ в тях. Това се дължи на факта, че слепият кон и куцията ездач вече не се оставят да бъдат носени от кармичния вятър, а са успели да се измъкнат от „капаните“ на чакрите, за да намерят по-сигурно убежище в централния канал.

В „ясните“ сънища вие все още се натъквате на различни образи и преживявания, но съдържашката се в тях информация вече не е резултат от *личната* ви карма. Тя се извлича от селенията на *трансперсоналното*. Такива сънища могат да ви предложат наставленията на божествени същества или на „сънни“ проявления на

вашия гуру и по този начин се превръщат в надежден водач по пътя на духовната еволюция. Те обаче не въплъщават в себе си абсолютното преживяване на просветлението, тъй като колективната карма, поражда на най-вече от вашата културна среда, продължава да действа и да поддържа илюзията за дуалност.

По принцип всеки може да бъде осенен от „ясен“ сън, но ако човек не владее йогата на сънуването, това му се случва изключително рядко. Тибетските адепти предупреждават, че не всички сънища, съдържащи духовни наставления, попадат задължително в тази категория. Ако проявявате интерес към езотериката (и имате известен практически опит), е напълно естествено да сънувате неща, свързани с темата. Но сънищата от този род, които ви осеняват преди стабилизирането на съзнанието и лун-енергията, са почти винаги плод на кармата и поученията, които съдържат, се променят с активацията на всяка нова кармична следа.

Вероятно сте срещали хора, станали жертва на подобни сънища. Те вече са неспособни да вземат и най-простото решение без някакъв „знак свише“. През цялото време са погълнати от мисълта, че трябва да изпълнят „заповедите“, получени при подобни „духовни контакти“. Стават пленници на собствената си лична драма и навсякъде виждат „поличби“ и „знамения“. В такива случаи единствената им надежда е, че с течение на времето ще станат и по-взискателни и ще започнат да различават истинската духовна мъдрост от онова, което е плод на собствените им фантазии.

За да ви осенят сънищата на чистата светлина, е необходима поне десетилетна йогистка практика, тъй като те се дължат на кристално бистрата лун енергия в централния канал, върху която кармата още не е оставила следи. Те биват два типа. Първите трудно могат да бъдат наречени „сънища“, тъй като за тях е характерно онова недуално състояние, наричано в будизма „пустота“, в което отсъстват каквито и да било образи и мисли. Вторите още по-трудно се поддават на описание, тъй като психичните дейности от типа на сътворяването на онирични образи продължават, но индивидът вече не ги възприема дуалистично. На този етап егото изчезва, затова мислите и образите не са „някъде там“ и индивидът не се изявява като наблюдател — преживяването и преживяващият вече изграждат неразривно цяло.

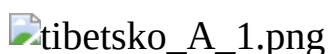
Ако сте запознати с източната философия, несъмнено са ви направили впечатление приликите между втората категория сънища и мистичното просветление, а дори и нирвана. Тези прилики определено не са случайни. Тибетците наричат това преживяване *ригна* — в него човек осъзнава изначалната недUALност на проявената вселена, т.е. че няма граници между него и всичко останало, защото всяко нещо е и всичко. Има само едно хармонично единство, а единствената абсолютна реалност е „пустотата“ на Чистата светлина — пуста дотолкова, доколкото е лишена от всякакви качества, предполагащи и своята противоположност^[1]. За да бъде запалена искрата на това осъзнаване, са били създадени най-различни йогистки системи, с чиято помощ практикуващите ги изпадат във все по-продължителни периоди на *ригна*. Но тъй като и сънуването, и будността са просто аспекти на съзнанието, съзирането на „чистата светлина“ (*ригна*) през деня неминуемо се редува с аналогични сънища през нощта. На свой ред практикуването на ониричната йога, чийто резултат са „просветлените“ сънища, улеснява съзирането на *ригна* през деня.

В основата на йогата на сънуването е заложена идеята, че кармичните „коловози“ ни обричат на невежество. За да се измъкнем от тази „клетка“, ние не бива нито за миг да забравяме, че непрекъснато оставяме по пътя си кармични следи. Осъзнаването на този факт ще ни позволи да скъсаме с порочните навици от последните си инкарнации и да не се привързваме към мимолетното, т.е. да култивираме в себе си т.нар. *асанга*, която е и една от най-важните предпоставки за съзирането на Чистата светлина. Естествено, колкото повече усилия влагате в това начинание, толкова по-бързо ще се появят и резултатите. Тибетците, които са прагматично устройени хора, отдавна са стигнали до извода, че щом прекарваме близо една трета от живота си в сън, то в такъв случай ще е най-добре да създадем и някаква йога „за през нощта“. Така ще имаме повече време за духовните си пориви, без това да пречи на по-прозаичните ни дейности през деня. (Независимо че крайната цел си остана нирвана, в която всички противоположности се преодоляват и обединяват, ние нямаме друг избор, освен да живеем в този дуалистичен свят, докато не я постигнем. Така че изкарването на прехраната си остава нещо важно, дори и за мистика.)

Но за да практикуваш духовни дисциплини, докато спиш, трябва и да съзнаваш сегашното си състояние, иначе рискуваш да загубиш контрол върху това, което правиш. Най-напредналите успяват да запазят пълно съзнание през цялото време, докато спят — нещо немислимо според западната наука. Останалите се „ограничават“ само със сънищата си (имам предвид *осъзнатите* сънища).

Тибетската система за постигане (и трансцендиране!) на ОС се различава от онези западни методи, които разгледахме. Тя съчетава основните дисциплини на тибетския окултизъм: работа със звука, визуализация, контрол върху съзнанието и манипулиране на фината енергия. За да разчита на успех, сънуващият йогин трябва да запази пълно самообладание, иначе ще бъде отнесен от приливната вълна на кармичните следи, най-често надигаща се в сънищата. Самата работа започва не с никакви онирични експерименти, а с усвояването на една специфична медитация, целяща стабилизирането на съзнанието. Наричат я „пребиваване в спокойна обител“ (на тибетски — *джине*) и тя в много отношения съвпада с онова, което на Запад наричат „съзерцание“. В началото съзнанието се концентрира върху конкретен обект, но с течение на времето тази необходимост отпада. Трите етапа на самата практика са известни като (само)наложено *джине*, естествено *джине* и абсолютно *джине*.

Като средство за концентриране може да използвате всеки обект, но ако става дума за онирична йога, тибетските наставници препоръчват тяхната буква А, която изглежда така:



За целта ще ви е необходима специална карта. Тя може да е с квадратна форма, но задължително трябва да съдържа пет концентрични кръга. Най-вътрешният (с диаметър около един инч) трябва да е лилав, следващият — син, по-следващият — зелен, след което идват червен, жълт и бял. В централния трябва да изпишете тибетското А с бяла боя, за да изпъкне на лилавия фон. После закрепете картата на пръчка, достатъчно дълга, за да се изравни изображението с нивото на очите ви, когато седнете пред него.

За начало се разположете удобно с кръстосани нозе и поставете ръце в скута си, обърнати с дланите нагоре и поставени една върху

друга. Изпънете гръбнака си (но не така, сякаш сте глътнали бастун) и притиснете брадичката към гръдната кост. Картата с кръговете трябва да е на около 18 инча от очите ви и точно срещу тях, за да не се налага да свеждате или повдигате очи. Не напрягайте очи — те не бива да са нито широко отворени, нито затворени. Дишайте нормално и фиксирайте погледа си в картата. Постарайте се да бъдете неподвижни и съсредоточете вниманието си най-вече върху бялото тибетско А.

В началото това изискване ще ви създава доста проблеми, особено ако нямате опит с медитирането. Вниманието ви непрекъснато ще се отклонява или ще си мислите за други неща. Ще ви разсейва всеки звук или движение около вас. Усетите ли, че се отплесвате нанякъде, насочвайте отново вниманието си върху картата. След известно време ще разберете защо този етап се нарича „самоналожено“ или „принудително джине“. Тази практика е възможна само ако непрекъснато си *налагате* да не откъсвате поглед от обекта на съзерцанието си. В началото ще е добре да си давате често почивки, но дори и тогава не бива да забравяте, че става дума само за кратък отдых по трудния духовен път.

Всъщност онова, към което се стремите, е точното психично съответствие на тренираната мускулатура. Ако искате резултат, трябва да постоянствате. Старайте се да надминете себе си и с времето психичната ви „мускулатура“ ще става все по-еластична и здрава.

Докато се взирате в обекта на съзерцанието си, старайте се да не мислите за него. Ако установите, че сте започнали някакъв вътрешен диалог от типа: „Хм, това ли било тибетското А... Не можах ли да измислят нещо по-просто“ и т.н., значи, се отклонявате от вашата цел. В този миг трябва просто да *възприемате* буквата — без да я оценявате, но и без да пропускате нищо от нейната форма. Успокойте дишането си така, че повече да не го усещате. Отпуснете се и оставете съзнанието си да потъне в състоянието на „безметежен покой и умиротвореност“, но внимавайте да не заспите или да не изпаднете в някакъв транс.

На този етап, а и на следващите, е възможно да изпитате и по-необичайни физически усещания. Те са една напълно естествена реакция на онова, което се опитвате да направите. Просто съзнанието ви се съпротивлява на „дресурата“ и ще се опита да ви разсее с всички средства, но вие спокойно можете да го игнорирате.

С повече практика нещата ще стават все по-лесни. Периодите, през които съзнанието ви няма да блуждае, както обикновено, ще стават все по-дълги и в един момент — най-неочаквано и за самите вас — ще можете да съзерцавате символа върху картата, без изобщо да се насилвате. Това означава, че сте навлезли в етапа на „естественото джине“.

Тук ви очаква още едно интересно преживяване. Опитайте се да постигнете същата психична нагласа, без да съзерцавате символа. Приберете някъде картата и вижте дали ще успеете да съсредоточите вниманието си в *празното* пространство. Вероятно най-подходящо в случая е ведрото безоблачно небе, но всъщност и всяко друго „пространство“ ще ви свърши работа. Запомнете едно: вие се концентрирате не върху дадена точка в рамките на това пространство, а върху *самото пространство*. Бъдете спокойни и отпуснати и оставете съзнанието си да се слее с цялото пространство, което съзерцавате. Тибетците го наричат „разтваряне на съзнанието“, което чудесно подхожда на този тип преживявания.

Ако успеете да „разтворите“ съзнанието си, ще навлезете и в третия етап, този на абсолютното *джине*. Само че може и да не разберете, че сте го постигнали. (Е, ако бяхте ученик в Тибет, вашият гуру на бърза ръка щеше да ви вразуми...). Няма да ви се случи нищо драматично, просто ще изпитате усещането за невероятно спокойствие и лекота. Ще откриете, че мислите ви се появяват и разсейват *от само себе си*, без никакво усилие. Ако се взрете по-внимателно — това е другото, на което би трябвало да ви е научил вашият гуру — ще видите, че има разлика между *функционирането* на вашето съзнание (под формата на мисли или образи) и самото му *присъствие* — стабилно и неизменно.

Ако го изпълнявате както следва, редовното практикуване на *джине* ще ви помогне да извървите една доста голяма част от духовния Път, но за повечето адепти то е само въведение към някои много по-изумителни преживявания. Началният етап в йогата на сънуването се изразява в опита ви да намалите обичайния хаос, царящ в сънищата ви, и да внесете някои промени в кармичните „коловози“. Използваният за целта метод напомня западните техники за влизане в ОС, но има и съществени разлики.

На запад бъдещият „осъзнат сънувач“ изпълнява сложна програма (в будно състояние), която включва и паузи, в които проверява дали действително е буден. Теорията гласи, че когато „тестването на реалността“ се превърне в навик, „сънувачът“ започва инстинктивно да го прави и по време на сън. Постигне ли това, вече ще му е лесно да определи дали наистина сънува и дали самият сън е от категорията на „осъзнатите“.

Тези, които се занимават с тази практика на Запад, са единоподушни, че има съществена разлика между будното и сънното състояние. Ако си буден, значи, „функционираш“ в реалния свят, но не и когато сънуваш. Според тибетците, това разграничение съвсем не е така отчетливо. Ето защо при тях „тестовите на реалността“, чрез които ние разграничаваме будното състояние от съня, се заменят с „тестове на *нереалността*“, които трябва да ни напомнят, че *всичко*, което възприемаме — независимо дали насън или наяве — е илюзия. Според тибетските наставници, когато сме будни, трябва непрестанно да си напомняме, че всъщност живеем в един сън. Колата, която караш, е илюзорна. Илюзорна е и сградата, в която работиш. Същото важи и за парите, които заработваш. Всички те са привидности, сътворени от собственото ти съзнание.

Но не е достатъчно да си повтаряте: „Всичко това е само един сън“. Трябва да го усещате с цялото си същество, с всяка фибра на тялото си, за да осъзнаете тази дълбока истина, която се опитвате да изразите. За целта можете да използвате въображението си, но и всичко друго, което би свършило работа. По един парадоксален начин тази практика не само че не превръща „реалния“ свят в измамен мираж, а го прави още по-жив и реален. Ще усетите по-осезателно собственото си присъствие в него и ще разберете, че вие наистина сте се заели с духовна практика, а не сте станали просто роби на рутината.

Основното ударение в тази практика трябва да пада в еднаква степен върху вас и върху околната среда. В крайна сметка, ако всичко е само един сън, значи, вие сте тези, които го сънуват. Но това означава също, че вие сънувате собственото си тяло с всичките му вкусови усещания и болки в ставите, че вие сънувате яда, който изпитвате срещу шефа си, както и разочарованията, създавани ви от вашите деца. Вие сънувате похотта, която понякога ви завладява напълно. Вие сънувате радостта от контактите с приятели, както и онова щастие,

което ви обзема, когато пред вас се разсъмва новият ден. Всички тези неща, за които сте си въобразявали, че придават вкус на живота ви, не са нищо повече от ваши умотворения, т.е. продукт на собственото ни съзнание.

Заемете ли се по-сериозно с тази практика, ще се промени и цялото ви светоусещане. Ще започнете да осъзнавате, че всичко случващо се е преходно и свързано с проекциите на собственото ви съзнание. Това неизбежно ще промени и начина, по който реагирате на събитията (и който досега е бил най-вече несъзнателен). Животът ще упражнява по-малка власт над вас, тъй като и вие няма да се опитвате да му налагате своята. Така ще вникнете и в същността на тибетския възглед, според който кармичните следи се дължат не толкова на нашите преживявания и действия, колкото на *реакциите* ни. И когато промените своите реакции (след като осъзнаете илюзорното естество на живота), вие ще оставяте и по-малко кармични следи. Тази промяна в кармичен план води и до промяна в съдържанието на сънищата.

(Макар и да не е изрично подчертано в теоретичните постановки на ониричната йога, едва ли трябва да ви убеждавам в това, че въпросът за „реалността“, която възприемате в будно състояние, рано или късно ще доведе и до въпроса за естеството на вашите сънища. Въпросът е съвсем уместен и самото му задаване предполага влизане в ОС.)

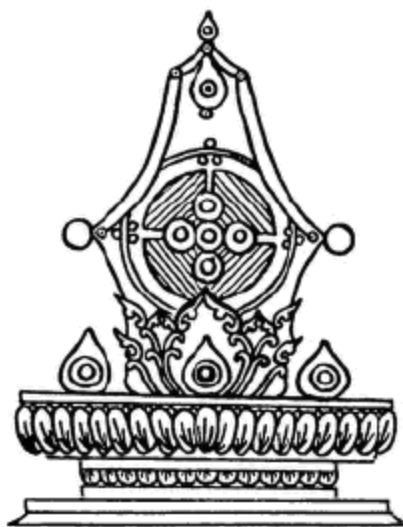
Едно от последствията на тази „проверка на нереалността“ — разглеждана от тибетците като отделен етап от цялата практика — е отслабването на вашите симпатии и антипатии. Тази „апатия“ е ефикасна противоотрова срещу депресията, гнева, завистта и останалите емоции, които ви правят нещастни.

Следващият етап включва и прилагането на един похват, който би трябвало да е добре познат на повечето западни окултисти: вечерният „преглед“ на събитията от деня. Става дума за съвсем проста процедура. Преди да заспите, си припомнете всичко случило се през деня, без обаче да давате каквито и да било оценки. В тибетската версия трябва да гледате на тези спомени като на спомени от сънища. За да схванете основната идея, не са нужни кой знае какви интелектуални усилия — в края на краищата всеки спомен крие много общи черти със сънуването. Постарайте се да схванете механизма на тези проекции. Хубаво е да си отбелязвате и разликите, които се

появяват, когато възприемате някое преживяване като „сън“ и когато го възприемате като нещо „реално“ случило се.

Щом свършите с прегледа, направете си и нещо като план на това, което ще се случи с вас през нощта т.е. на сънищата, които ще сънувате. Тибетските наставници го наричат „да изпратиш желание“ и изразът е много сполучлив, формулирайте „плана“ си като молитва към вашите *вътрешни* наставници (или божества), като обещаете пред тях, че ще направите всичко по силите си, за да осъзнаете истинското естество на сънищата си, но не пропускайте да поясните, че за целта ви е нужна и „тяхната“ помощ.

На сутринта трябва да си спомните всичко, което сте сънували през изтеклата нощ. Това обаче не е толкова просто. На първо време няма как да минете без бележник или диктофон (вж. Глава XI), оставени в непосредствена близост до леглото ви. Но си ги припомняйте с пълното съзнание, че това са само илюзии. Със същата мисъл трябва да посрещате и онова, което ви очаква през новия ден. Всички тези методи трябва да се редуват в рамките на 24-часовия цикъл на духовната практика, а същинската им цел е да осъзнаете, че и вътрешният, и външният свят са просто проявления на *майа*.



[1] Това състояние е разгледано от позициите на трансперсонализма в: Кен Уилбър, Без граници (Лик, 2002). — Б.пр. ↑

13

ДА ОПОЛЗОТВОРИШ НОЩТА

Тибетските мистици се отнасят много сериозно към сънуването. Според тях, пречистването на съзнанието преди лягане означава по-силно присъствие в сънищата. То отслабва кармичните влияния и, най-общо казано, гарантира много по-позитивни преживявания. Пречистеният ум е задължително условие, ако искате да се заемете с *милам*, или йогата на сънното състояние. Един от начините за постигането му се нарича „Деветте пречистващи дихания“.

ДЕВЕТТЕ ДИХАНИЯ

Упражнението се базира на факта, че стресът влияе на начина, по който дишаме. Още в дълбока древност тибетците решили да проверят дали и обратното не е в сила — че начинът, по който дишаме, може да разсейва или да предизвиква стресови състояния. Оказало се, че е така и в резултат на това бил създаден и методът, на който сега ще се спрем.

За начало заемете обичайната поза, в която медитирате — с кръстосани нозе, изпънат гръбнак и ръце в скута. Визуализирайте трите основни канала на психоенергията (т.нар. *ца*, които разгледахме в Глава IV). В случая не е нужно да визуализирате и чакрите; съсредоточете се изцяло върху каналите, които трябва да виждате съвсем ясно. Започнете с централния. Диаметърът му трябва да бъде около 2 см и да разделя на две тялото ви, като в горната си част — от сърдечната чакра до темето — леко ще се разширява. Освен това трябва да е с яркосин цвят.

Щом централният канал се очертае пред мисления ви взор, насочете вниманието си към двата странични. Те са по-тесни от *бу-ма*, с дебелината на молив. Страничните канали се извиват, за да се съединят в основата на тялото, на около 10 см под пъпа. После се издигат нагоре успоредно на централния, за да се съединят отново във вътрешността на черепа, на нивото на очите, и да затворят по този

начин цялата система. Според някои авторитети, те обаче имат и „отвори“, съвпадащи с ноздрите, което за пореден път показва тясната връзка между дишането и фините енергии на тялото.

Подобно на централния, страничните канали също имат отличителни цветове, в зависимост от пола ви. При мъжете десният канал е бял, а левият — червен, а при жените е обратното. Тази разлика намира отражение и в практическото приложение на метода, което също е съобразено с пола ви.

В този метод ударението пада върху трите основни канала, но в тялото има и много други психоенергийни „потоци“. Всяка поза (*асана*) и жест (*мудра*) в Йога влияе на някой от тях. Една такава мудра фигурира и в този метод — за целта трябва да притиснете палеца на дясната си ръка към основата на безименния пръст. За ваше улеснение прилагам и инструкции:

ЗА МЪЖЕ:

Направете мудрата, за която стана дума, после вдигнете дясната си ръка и затиснете с безименния ѝ пръст дясната си ноздра. В този момент си представете, че през лявата вдишвате *зелена* светлина. Сега запушете лявата ноздра (отново с десния безименен пръст) и издишайте до край през дясната. Представете си, че по този начин се освобождавате от всички „мъжки“ проблеми, водещи до „задръствания“ в белия канал. Когато го правите, издишваният въздух трябва да се обагри в светлосиньо. Всяко вдишване и издишване се равняват на едно пречистване. Повторете процедурата три пъти.

Сега сменете ръцете (и ноздрата) и повторете същата процедура три пъти. Всеки път, когато издишвате, си представяйте, че изхвърляте от тялото си „женските“ проблеми и разчиствате „задръстванията“ в червения канал. Когато го правите, въздухът трябва да се обагри в бледорозово. Така пречистванията ще станат шест.

Положете ръце в скута — лявата върху дясната, с дланите нагоре. Вдишайте *зелена* светлина през двете си ноздри. Представете си, че тя е целебен балсам, стичащ се по страничните канали, за да достигне и мястото, където те се съединяват с централния в основата на туловището. При издишване си представете, че светлината се издига по централния канал, за да „избликне“ през темето. С нея от тялото ви ще се изпарят и всички проблеми, свързани със злонамерените духове

(под формата на черен пушек). Когато изпълните три пъти и този цикъл, пречистванията ще станат общо девет на брой.

ЗА ЖЕНИ:

Притиснете левия си палец към основата на левия безименен пръст. Вдигнете лявата си ръка и запушете лявата ноздра с левия безименен пръст. През дясната вдишайте зелена светлина. После запушете дясната ноздра (отново с левия безименен пръст) и издишайте през лявата. Представете си, че по този начин се освобождавате от всички „мъжки“ проблеми и „задръствания“ в левия канал. Издишаният въздух трябва да се обагри в светлосиньо. Повторете вдишването и издишването три пъти. Това ще са и първите ви три пречиствания.

Сменете ръцете и повторете същата процедура, започвайки от *дясната* ноздра. Този път си представете, че отпушвате червения канал. Издишаният въздух трябва да се обагри в бледорозово. С това пречистванията ще станат шест.

Поставете ръце в скута си — лявата върху дясната, с дланите нагоре. Вдишайте зелена светлина и през двете си ноздри. Представете си, че тя се превръща в целебен балсам. При издишване ще се издигне по централния канал и ще се изпари през темето ви във Всемира. Така ще се избавите от всички негативни влияния (приели отново формата на черен пушек). Изпълнете три пъти горната процедура и с това пречистванията ще станат девет.

Сега вече може да си легнете и да се заемете с упражненията, които трябва да внесат „ред“ (евентуално и „осъзнатост“) в сънищата ви. Може би най-простото от тях се състои в следното.

Поемете дълбоко дъх няколко пъти, за да се успокоите и стабилизирате, после съсредоточете вниманието си във визуализацията на тибетското А в средоточието на тялото ви. Визуализацията трябва да бъде свързана и със съответния звук („АААААА“), така че може да използвате и латинско (или кирилско) А, макар и те по понятни причини да не фигурират в тибетските текстове. Много езотерични практики са възникнали именно след такива наглед „произволни“ експерименти, така че просто пробвайте и ако трябва, коригирайте. Щом този вариант върши работа, използвайте го. Пуристите естествено ще предпочетат тибетския символ, който би трябвало вече

добре да познавате покрай упражненията за постигане на *джине*, за които стана дума в предната глава:




Между нас казано, няма никакво значение кое *A* ще използвате, по-важното е, че те означават един и същ звук. Постарайте се да чуete този звук в съзнанието си, сякаш самият символ го напява...

Фокусирайте вниманието си върху символа колкото се може по-дълго. Идеята е той да остане в съзнанието ви и когато *заспите*. Ако срещате затруднения с тази „статична“ визуализация, може да пробвате нещо друго: представете си, че същият символ изплува от сърдечната ви чакра, от него изплува друг, а от него пък трети и т.н., за да се разгънат във верига, стигаща до темето. После отново „сгънете“ веригата, за да остане само първият символ. Повтаряйте тази процедура, докато заспите. Това би трябвало да има приспивен ефект — все едно че броите овце.

Номерът обаче е да усвоите толкова добре цялата процедура, че в един момент да започнете да я изпълнявате абсолютно спонтанно. Стигнете ли до този етап, вече няма да е нужно да визуализирате „стъпка по стъпка“ символа, а по-скоро ще го „извиквате“ и това няма да ви коства никакви усилия. То ще ви позволи да се отпускате и да потъвате в сън, без да нарушавате концентрацията си (символът трябва да бъде винаги пред очите ви). Изпълнявате ли всичко според правилата, ще постигнете и ОС, независимо че според някои то ще е по-скоро второстепенен ефект. Всъщност основната ви цел е балансирането на енергията в централния канал. На сутринта, щом се събудите, трябва веднага да възстановите визуализирания символ и неговото звучене.

Има и едно по-сложно упражнение, но целта си остава абсолютно същата. Щом си легнете, трябва да заемете точно определена поза. Мъжът трябва да легне на десния си хълбок, жената — на левия, но и в двата случая главата трябва да сочи на север. Свийте леко колене, за да стабилизирате позата си, отпуснете глава върху подложената длан, а другата ръка изпълнете по тялото си. Отпуснете си и успокойте дишането си (то трябва да бъде почти недоловимо).

Представете си как в областта на гръкляновата чакра се появява ален лотос с четири венчелистчета. Поставете едно сияйно тибетско А  в центъра му. Отбележете си ефекта, който А-то ще окаже върху венчелистчетата. На всяко от тях трябва да се появи и по една тибетска сричка — *ра*, *ша*, *ла* и *са* — съответно върху предното, задното, лявото и дясното.



Когато заспивате, вниманието ви трябва да бъде съсредоточено в централното А. Поспете два часа (ако трябва, навийте си будилника), след което пристъпете към следващия етап на упражнението. Заемете същата поза за сън (ако междуременно сте я променили), след което поемете дъх и го задръжте в долната част на корема си. Стегнете мускулите в тази зона, все едно се опитвате да „изтласкате“ въздуха нагоре и да го „компресирате“ точно под пъпа. Задръжте дъха си още няколко секунди, след което го издишайте, като едновременно с това отпускате всички свои мускули, включително тези в областта на гръдния кош и на таза.

Докато изпълнявате това упражнение, обърнете внимание и на „третото“ си око, или челната чакра, разположена точно там, където се съединяват веждите ви. Визуализирайте на това място малка сияйна

топка от бяла светлина. Постарайте се и да я „усетите“, сякаш присъства физически там.

На първо време усилията ви ще бъдат насочени главно към визуализацията, но както и в предишните случаи, с течение на времето тя ще започне да се получава спонтанно, без изобщо да се напрягате. Щом това стане, ще можете да направите и следващата крачка — да слеее съзнанието си със светлината в малката сфера, която ще засияе още по-ярко. Ще се убедите, че този етап от упражнението не само стимулира осъзнатите сънища, но ще ви помага и да задържате съзнанието си в „зоната на здрача“ между сънното и будното състояние.

Следващият етап започва след още два часа^[1]. Ще трябва още веднъж да се будите (и да сте навили будилника, ако е било необходимо), но този път ще заемете и нова поза за сън. Струпайте възглавниците една върху друга и се облегнете на тях с кръстосани крака, все едно че седите (позата леко ще напомня тази за медитация).

Насочете вниманието си към сърдечната чакра и визуализирайте на това място сричката хум, която изглежда така:

hum

Символът трябва да е черен, но и да излъчва сияние^[2]. Сега трябва да направите двадесет и едно дълбоки вдишвания и издишвания (без да се напрягате), като оставите съзнанието си да се слее с хум. Те трябва да са слети и когато заспите...

По традиция четвъртата част на упражнението се изпълнява два часа след третата и непосредствено преди „първия лъч на зората“, но мога да ви уверя, че ще се получи и ако го направите веднага щом се събудите в обичайното за вас време. Ако и вие като мен не си падате по разни досадни физзарядки, предполагам, ще ви бъде приятно да чуете, че в случая не се изискват никакви специални пози или дихателни упражнения. Вместо това трябва просто да седнете удобно и да

съсредоточите вниманието си върху базисната чакра (между гениталиите и ануса). Визуализирайте на това място черна сияйна сфера и оставете съзнанието си да се слее с нея. Щом го направите, спокойно можете отново да заспите за един финален разтоварващ сън преди началото на работния ден.

Впрочем, поне през този подготвителен период, сънищата ви ще бъдат всичко друго, но не и *приятни*. Четирите етапа на упражнението имат за цел да манипулират по някакъв начин психоенергията и всеки е свързан с определен *тип* сънища.

Целта на първия (този преди самото заспиване) е спокойният и лек сън.

Вторият (след два часа) ще бъде много по-ярък и вълнуващ, тъй като е свързан с по-високо ниво на осъзнатост и вие сами трябва да се убедите, че напредвате по избрания път.

Третият (в който централна роля играе сричката хум) трябва да развие допълнително способностите ви и по-конкретно да ви позволи да влезете в досег с онази „изначална“ мощ, криеща се във вашето същество. Този контакт ще ви вдъхне самоувереност, което ще се отрази и на сънищата ви. Вероятно ще сънувате, че заемате важна обществена позиция или сте обект на възхищение от страна на връстниците си.

Финалният етап е свързан със сънища, които може би няма да погъделичкат кой знае колко самолюбието ви, но са също толкова важни за развитието ви. Тибетците ги наричат „бурни“ или „яростни“ — в тях може да ви връхлети буря, наводнение или някое от агресивните „същества“, с които изобилства техният пантеон. На Запад тези сънища се наричат „кошмари“ и обикновено се стремим да ги забравим колкото се може по-бързо. При тибетците нещата стоят по коренно различен начин — един такъв сън ни позволява да преодолеем собствените си страхове. (Затова и го нарекох „разтоварващ“).

Това става съвсем естествено, защото сами се убеждавате, че с каквито и страхотии да се сблъска, вашият „аз“ от съня остава „като по чудо“ непокътнат. Преживяването в много отношения наподобява това от ритуала *чод*, в който се оставяте на „демоните“ да ви разкъсат и погълнат. Затова и тези кошмари не всяват ужас в „душата“ ви, а ви помагат да осъзнаете факта, че всъщност *нищо* не може да навреди на аз-а. Естествено, този извод е тясно свързан и с едно друго прозрение

— че колкото и страшни да са нещата, които виждате на сън, те не са нищо повече от *илюзия*, породена от собственото ви съзнание. Накратко, ще ставате все по-осъзнати, включително и в сънищата си.

Всъщност осъзнатостта не е крайната цел на *милам*, но играе изключително важна роля и тибетските майстори на сънуването доста са се потрудили в тази насока. Не се ли осъзнаете, вие сте обречени на самозаблудите — нещо, което всеки сън се опитва да ви демонстрира. Но достигнете ли определено ниво на осъзнатост, вече може да се каже, че сте осъществили и духовен прогрес.

В един древен тантристки текст се дава следния съвет на тези, които са постигнали ОС:

Започнеш ли да осъзнаваш, че всичко е проявление на майа, ти трябва да се отърсиш напълно от страха. Ако сънуваш огън, превърщай го във вода, защото това е противодействието на огъня. Ако сънуваш нещо нищожно, направи го огромно. И обратното, ако сънуваш нещо огромно, смали го и го превърни в нещо нищожно'. Така ще осъзнаеш илюзорното естество на всички измерения. Ако сънуваш само едно нещо, превърни го в множество от неща. И обратното, ако сънуваш множества, сведи ги до едно-единствено нещо. Така ще схванеш и илюзорността на единичното и множественото.^[3]

Две са причините, поради които тибетските адепти са се стремили към подобен контрол над сънищата си: едната е животът, а другата — смъртта.

В края на XVII в. Лочен Дхарма Шри, който сам се е наричал „глуповат монах“, е казал следното по повод осъзнатото сънуване:

ЗА ОТНОШЕНИЕТО КЪМ СЪНИЩАТА

През деня бодърствай, без да се разсейваш — освен това, което се запечатва в съзнанието ти, друго нищо не съществува.

Всички привидности, отрицателни и положителни, са подобни на сънищата, макар и да ги възприемаме като външни явления.

Бодърстването се крепи на вгълбеността и постоянството.

Не пропускай нищо, но и от нищо не се разсейвай.

Така и в тази Истина ще вникнеш.^[4]

Всъщност тези думи резюмират техниките, разгледани в Глава XII, с чиято помощ трябваше да свикнем да гледаме на преживяванията си от „реалния“ живот по същия начин, както и на сънищата си. Превърне ли се това в наш навик, ще можем да го пренесем и в съня си, като резултатът ще е осъзнатото сънуване.

Но в думите на Лочен се крие още нещо. Истинската цел на *милам*, или йогата на сънуването, е да ви представи нагледно основната идея на будизма, тази за *майа* — същата, която прозира и онзи, който се е усъмнил в реалността на своя *идам*. Когато усвоите техниките на ОС, светът от вашите сънища ще бъде също толкова реален, плътен и богат на детайли, колкото и този около вас. (Ако не друго, поне сънищата ви ще станат много „по-реалистични“ от когато и да било.) Щом схванете тяхното естество, ще можете и да ги промените както си поискате. Така ще можете да „превърщате огъня във вода и огромното в нищожно“, ако използваме метафората от тантристкия текст.

Щом го направите няколко пъти, ще се изпълните и с резерви към реалността на всичко онова, което възприемате в т.нар. будно състояние. Ще разберете, че идеята за неговата илюзорност не е някаква метафизична „спекулация“ или просто „реклама“ на ОС. Тази идея постепенно ще се превърне и във ваше дълбоко убеждение...

А в това всъщност се крие (макар и рядко да се казва пред „непосветени“) единствената тайна на тибетската магия. Щом реалният свят е само един сън, то това не означава ли, че той *може* да бъде манипулиран по същия начин, както и сънищата през нощта? И единственото, което се иска от теб, е да *осъзнаеш* тази съвсем проста истина...

Да, така е. С овладяването на *милам* човек получава възможност да манипулира по свое желание и външните обстоятелства. Щом светът е част от *майа*, т.е. една илюзия, породена от собственото ти съзнание, значи, манипулирането на същото това съзнание може да промени и естеството на самата илюзия. И тогава животът ти ще потече като на сън — ще правиш всичко, което си поискаш: ще вдигаш бури, ще превръщаш оловото в злато, ще ходиш по вода — с една

дума, ще умееш всичко онова, което се приписва на магьосниците във всички култури и епохи. Но това ли е *смисълът* на *милам*?!...

Неслучайно всички магически системи на нашата планета се базират на два основни постулата: 1) можеш да направиш всичко, стига да *вярваш*, че го можеш, и 2) колкото по-ясно и по-нагледно си представяш резултата от своите действия, толкова по-сигурно ще го постигнеш. Тези два основни принципа са заложиени и в основата на цялата западна езотерика, независимо от безбройните детайли, с които изобилства нейната ритуална практика и всички приказки за „астрални“ енергии и други подобни. Техниките, както и *капаните* по пътя, са само средствата, с които се онагледяват тези принципи. Западът обаче не си е изградил ясна теория за начина, по който те функционират, и се ограничава с уговорката, че това става само при определени хора (и обстоятелства).

Но и магията — нещо, което ще потвърди всеки, който има практически опит в тази област — не е неподвластна на заблудите; тя е по-скоро *изкуство*, отколкото наука. Когато липсва солидна теоретична основа, човек трудно ще разбере принципа ѝ на действие. Всеки тибетец обаче ще отговори на този въпрос, без да се замисля. С твърда вяра в себе си и ясна представа за последствията ти ще постигнеш и резултат — в зависимост от степента, до която си осъзнал факта, че светът около теб е нереален (*доколкото* е продукт на собственото ти съзнание).

Още преди столетия тибетците се включили в един експеримент, който си остава уникален в историята на нашата планета. Чисто и просто тези хора решили да дадат *наистина* шанс... на духовните ценности. Докато другите нации правили това само на думи, тибетците го претворили в дела. Скъсали със старите си навици — войни, плячкаджийство и други подобни героични дела — и вместо това насочили вниманието си *навътре*, към дълбините на собствената си психика. Е, този порив към духовното не е бил лишен и от крайности — в един момент се стигнало дотам, че всеки четвърти тибетец постъпвал в манастир, а останалите три четвърти били възприемани просто като „обслужващ персонал“...

За разлика от повечето западни утопии, този експеримент не е целял изграждането на някакво идеално общество. Както посочва и проф. Питър Бишъп, Тибет е бил разяден отвътре много преди

китайското нашествие^[5]. Дори Дал ай Лама признава, че неговата родина е била прекалено изолирана и е страдала от въпиещо социално неравенство. Но въпреки тези очевидни недостатъци, водещите фигури в тибетската духовна практика са стигнали до някои от най-забележителните прозрения за естеството на реалността и съзнанието, които светът познава.

Всъщност в по-голямата си част магьосниците, които Тибет е създал, са повече или по-малко „облагородени“ версии на предателя от *Матрицата*. Осъзнавали са илюзорното естество на света, в който са живеели, но са предпочитали да засънуват нещо *друго*, вместо да *преодолеят* заобикалящата ги ужасяваща реалност. Много от тях са мислели, че светът ще стане по-добър, ако изцеляват болните и помагат на бедните. Имало е и такива, наистина съвсем малко, които са се опитвали да го направят още по-лош, занимавайки се с онова, което ние бихме определили като черна магия — да се грижат за собственото си удобство за сметка на останалите човешки същества.

Да променяш бляновете и сънищата си — за добро или лошо — е голямо изкушение, но си е чисто губене на време. И най-могъщият чародей, независимо дали светец или грешник, все някога осъзнава безсмислието на всичко това (най-често в мига на смъртта). И това всъщност е *втората* причина, поради която тибетските майстори на *милам* са се стремяли да контролират собствените си сънища.

За тези, които подобно на Миларепа са свърнали от магическия път, за да поемат по този на мистика, йогата на сънуването е функционирала като изключително надежден „компас“, позволяващ им да се „ориентират“ в отвъдното, за да постигнат просветление и освобождение от кръговрата на раждането, смъртта и прераждането.

„Глуповатият“ Лочен описва този процес по следния начин:

Ако през нощта осъзнаеш неразделността на илюзорното тяло, съня и бардо, ти ще можеш и да се освободиш веднъж завинаги от тях. За целта си представи играта на духовното тяло, което постепенно се разпада, за да се превърне накрая в чистата светлина на смъртта.

Представи си всички самопораждани се привидности като проявления на същото това изтъкано от

илюзии тяло. Взири се в пустотата и липсата на истинско съществуване (...) и така ще научиш пътя на еманационното тяло.^[6]

Езикът му на моменти звучи енигматично, но мисля, че идеята в общи линии е ясна. Лочен Дхарма Шри съветва своите читатели да се упражняват в изкуството на умирането — един вид да отрепетират това събитие, преди то да се е случило в действителност. *Мидам*, или йогата на сънуването, е идеалният начин да го постигнем, тъй като сънят има много общи черти с *бардо* — онова междинно състояние, в което пребиваваме в отвъдното.

Всъщност Лочен иска да ни каже, че когато опознаем механизма на самото сънуване, ще разберем и защо т.нар. сънно тяло, светът от сънищата и основната структура на съзнанието са едно и също нещо — тялото и неговата околна среда са само психични проекции. Тогава вече ще можем и да се *възползваме* от техниките на ОС, но не за да си създаваме нови илюзии, а за да преживеем *предварително* постепенния разпад на собственото си съзнание, в което се състои и смъртта. Ще разберем от личен опит какво означава да се плъзнем в селенията на Чистата светлина и да преодолеем онези илюзорни препятствия, очакващи ни в *бардо*. А след всичко това ще можем и да посрещнем и смъртта — когато й дойде времето, разбира се — без да губим присъствие на духа и ясно съзнавайки всичко, което се случва с нас...

Според тези, които имат практически опит в йогата на сънуването, от този подготвителен период всеки би могъл да извлече полза, независимо от нивото на своята духовна еволюция. Ако вече е успял да се „извиси“ и да се доближи до мига на просветлението — чудесно. Когато умре, тези познания ще му помогнат да пристъпи без страх в селенията на Чистата светлина и да остане *завинаги* там. Тоест ще му спестят излишните вълнения, свързани с *бардо* и досадната необходимост да се превъплъщава. Освобождението и нирвана, към които би трябвало да се е стремял, ще бъдат наистина на негово разположение...

Ако не сте чак дотам еволюирали, също няма защо да се притеснявате. Възможността за просветление си остава, никой не може

да ви я отнеме. Дори и да не успеете да се задържите в Чистата светлина, с тези „сухи тренировки по ОС“ поне ще разберете в какво се състои въпросното блажено състояние и ще си изградите нагледна представа за илюзорните *бардо*. И в един момент това прозрение ще се окаже само по себе си достатъчно, за да пребивавате на воля в Чистата светлина, въпреки първоначалните неуспехи.

Най-често страхът пречи на хората да постигнат Чистата светлина, затова дори и начинаещият може да извлече полза от заниманията с този тип йога. Те ще му помогнат да разбере, че в съня, наречен смърт, няма нищо страшно, но и че няма смисъл да си сътворява каквото и да било „тихо убежище“ от проблемите на ежедневието, защото то също ще е илюзия. Според будистите, това понякога е достатъчно, за да спре кръговратът на преражданията и индивидът да успее — с малко повече воля и упоритост — да достигне селенията на Чистата светлина. Както би казал някой тибетски наставник, винаги има надежда.

[1] В Тибет традиционният час, в който започват сънищата, е десет вечерта. Това означава, че вторият етап на упражнението съвпада с полунощ, а третият започва два часа преди зазоряването. Тези моменти, разбира се, са приблизителни, но показват, че тибетските майстори на милам са били наясно с отделните фази на сънуването. — Б.а. ↑

[2] Словосъчетанието „сияен мрак“ вече няма да ви звучи толкова парадоксално, когато се заемете със самата визуализация... — Б.а. ↑

[3] Цит. по: Evans-Wentz (1969). — Б.а. ↑

[4] Цит. по: Gyatrul Rinpoche (1993). Става дума за сати, или безпристрастното, неоценъчно, неконцептуализиращо и нефокусирано внимание, което е в основата на медитацията и затова го наричат „сърцевина“ на будистката практика. — Б.пр. ↑

[5] Bishop (1993). — Б.а. ↑

[6] Цит. по: Gyatrul Rinpoche, *op. cit.* — Б. а. ↑

ЕПИЛОГ

Трябва ли да приемаме сериозно всичко това? Идеята, че магията действа, защото самият живот е илюзия, влиза в противоречие с цялата религиозна мисъл и почти всички философи на Запада. Но затова пък получава неочаквана подкрепа в една друга сфера: светът на физиката.

Някой бе казал, че популярната представа за науката най-често изостава с цяло столетие от действителността. Може да се спори дали наистина е така, но много хора и сега възприемат физиката в духа на схоластичния викториански материализъм, според който ние живеем в една бездушна вселена, състояща се от енергия и материя. Но още в началото на ХХ в., когато Айнщайн формулира своята теза, че времето и пространството са взаимносвързани, тази закостеняла представа започна да се пропуква, за да рухне почти до основи с появата на квантовата физика.

Квантовата механика е най-добрата физическа теория, създадена някога от човечеството. Тя обяснява познатите ни явления много по-добре от всяка друга. Най-основните ѝ положения успешно издържаха изпитанията на времето. Макар и да не обяснява абсолютно всичко, нейните прозрения за естеството на реалността са действително епохални. Но още по-разтърсващи са импликациите на тези прозрения.

Така нареченият атомизъм се появява първоначално в Древна Елада през V в. пр. Хр., когато философи като Демокрит стигат до извода, че ако започнеш да режеш дадено нещо на все по-малки късчета, в един момент ще ти остане само едно, толкова малко, че повече няма да можеш да го разделиш на части. Затова и нарекли тази миниатюрна частица *атом* (агорой), което ще рече „неделим“.

В продължение на столетия атомът си остава чисто теоретична величина (макар и получаваща все повече доказателства в своя подкрепа). И ето че през двадесетото столетие учените не само потвърждават реалността на атомите, но и откриват, че те (противно на мнението на древните елини) също могат да се делят, макар и доста трудно. Във вътрешността им се крият още по-малки „късчета“

материя, които напълно основателно бяха наречени елементарни частици.

За съжаления обаче тези „деления на неделимото“ упорито отказват да се държат както би подобавало на едни материални частици. В един от първите експерименти лъч от такива частици е насочен към чувствителна повърхност, която би трябвало да усети тяхното въздействие. Между източника на лъча и мишената е поставен екран с два прореза в него. Тези прорези могат да се отворят и затварят независимо един от друг. Здравият разум подсказва, че ако и двата са отворени, през екрана ще проникнат два пъти повече елементарни частици, отколкото ако е отворен само единият. В края на експеримента обаче учените установяват нещо потресаващо — че през екрана са преминали повече частици не в първия, а във *втория* случай...

Експериментът е повторен, но този път е използван светлинен лъч (светлината също се състои от елементарни частици, които се наричат фотони). Както знаем, прокараният през съвсем тесен процеп светлинен лъч би трябвало да направи кръгче от светлина върху екрана, поставен зад процепа. Ако те са два, и кръгчетата ще бъдат две. При наслагване ще се получи т.нар. интерференция и ще видим на екрана редуващи се светли и тъмни ивици. Но ако светлинният лъч бъде сведен само до един фотон, интерферентният ефект ще се запази — за целта обаче трябва да бъдат отворени и двата процепа, което пък ни изправя пред два доста щекотливи въпроса: 1) как този един-единствен фотон успява да се насложи върху самия себе си и 2) как „разбира“, че са отворени и двата процепа, а не само единият. (Веднъж Айнщайн подхвърлил не без горчива ирония, че този фотон би трябвало да притежава телепатични способности.)

Обект на друг експеримент е т.нар. „нулева степен на въртене“, постигана чрез система от две идентични частици. Тази система не просто ги съвместява, а е нещо завършено и самодостатъчно. Всяка от съставлящите я частици се върти по свой специфичен начин, но самата система като цяло не „помръдва“. Причината е, че въртенето на двете частици е напълно идентично и те взаимно се неутрализират.

Учените откриват обаче, че двете частици в системата могат да бъдат разделени, без това да се отрази на фактора „въртене“. Затова пък въртенето на всяка от тях се променя, ако тя бъде прокарана през

магнитно поле. Но тогава се променя въртенето и на другата частица, която, както казахме, е идентична с нея, така че цялата система остава на същата нулева степен на въртене. Въпросът е как втората частица „разбира“, че трябва да промени движението си, защото дружката ѝ е била прекарана през магнитно поле? Нали самата тя не е била? Както се казва, никой нищо не ѝ е направил. И въпреки това тя се *променя*... Явно има нещо дълбоко погрешно в мисълта, че частиците са просто някакви си микроскопични късчета *материя*.

Известен пробив, макар и за кратко, бе осъществен, когато на физиците им хрумна, че тези частици може би изобщо не са „късчета материя“, а по-скоро енергийни вълни. Тъй като няма как да ги наблюдава директно, човек може само да гради предположения за тяхното естество въз основа на „поведението“ им. Най-често те се държат както подобава на едни вълни. Да, но невинаги... Понякога се държат *точно* като „късчета материя“.

Този проблем не попречва на физиците да продължат своите издирвания на „най-елементарната“ частица — онова възможно най-мъничко късче, от което е започнал да се изгражда и целият „пъзел“ на материята, същото, за което са мечтали да открият и древните елини. За известно време физиците теоретизират за разни *неща* като кварки и лептони, но най-накрая стигат до извода, че цялата ни материална вселена е сътворена буквално от *нищо*...

Откритието си е направо смразяващо. Онова възделено начално звено във веригата от проявления на материята (в която естествено влизат и нашите физически тела) се оказва някаква си квантова „пъна“, състояща се от частици, които се появяват само за миг от нищото, за да изчезнат отново... В такъв случай съществува ли изобщо нещо? Никой не може да бъде сигурен в отговора, защото всичко е относително...

На Вернер Хайзенберг се пада честта да формулира онова, което се превръща в крайъгълен камък на съвременната физика — наричат го принцип на вероятността. В основата му стои фактът, че не можеш да измериш и скоростта, и местоположението на една елементарна частица. Можеш да измериш само едното, но не и двете едновременно. А причината е много, много странна — просто защото ти *гледаш* тази частица. Когато човек наблюдава някой аспект на една елементарна частица — примерно, местоположението ѝ — той автоматически изключва възможността да забележи някой от останалите ѝ аспекти.

Това означава, че нашето съзнание, човешкото съзнание или може би просто *съзнанието* (без каквито и да било определения) активно участва във функционирането на Вселената като цяло. То действително влияе на определени събития — но на квантово ниво. И какъв е изводът? Физиците тепърва започват да го формулират: че между всички явления съществува едно базисно *единство*. Но дали пък в случая не става дума за същото онова *единение* с Абсолюта — единствената реалност — към което открай време са се стремял и мистиците?...

Ако съберем всичко това на едно място, какво ще се получи? Ами един великолепен феноменален свят, който изглежда повече от убедително, но в крайна сметка се оказва поредната илюзия, защото е съставен от случайното движение на някакви си мистериозни частици, появяващи се и изчезващи отново в нищото, увлечени в своя безкраен танц, дирижиран от съзнанието. И това, поне според мен, подозрително напомня казаното от тибетските мистици...

БИБЛИОГРАФИЯ

- Ashcroft-Nowicki, Dolores, and J. H. Brennan. *Magical Use of Thought Forms*. St. Paul, Minn.: Llewellyn Publications, 2001.
- Bishop, Peter. *Dreams of Power*. London: Athlone Press, 1993.
- Brennan, J. H. *Discover Reincarnation*. London: Aquarian Press, 1992.
- A Secret History of Ancient Egypt. *London: Piatkus, 2000.*
- Butler, W. E. *The Magician: His Training and Work*. London: Aquarian Press, 1963.
- Clifford, Terry. *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry*. York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1990.
- Collins, Andrew. *Gods of Eden*. London: Headline, 1998.
- David-Neel, Alexandra. *Bandits, Priests, and Demons*. The Hague: Uitgeverij Sirius en Siderius, 1988.
- Initiations and Initiates in Tibet. *London: Rider, 1970.*
- Magic and Mystery in Tibet*. London: Souvenir Press, 1967.
- David-Neel, Alexandra, and Lama Yongden. *The Secret Oral Teachings in Tibetan Buddhist Sects*. San Francisco: City Lights, 1971.
- Evans-Wentz, W. Y. *Tibet's Great Yogi Milarepa: A Biography from the Tibetan*. London: Oxford University Press, 1951.
- Evans-Wentz, W. Y, ed. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. London: Oxford University Press, 1969.
- Ford, Robert. *Captured in Tibet*. London: Pan Books, 1958.
- Govinda, Lama Anagarika. *Foundations of Tibetan Mysticism*. York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1969.
- Guiley, Rosemary Ellen. *Harper's Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991.
- Gyatrul Rinpoche. *Ancient Wisdom*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1993.
- Illion, Theodor. *In Secret Tibet*. Stelle, 111.: Adventures Unlimited Press, 1991.

Houston, Jean. *The Hero and the Goddess*. London: Aquarian Press, 1993.

Jansen, Eva Rudy. *Singing Bowls*. Diever, Holland: Binkey Kok Publications, 1997.

Kelder, Peter. *Tibetan Secrets of Youth and Vitality*. Wellingborough, England: Aquarian Press, 1988.

Kjellson, Henry. *Forsvunnen teknik*. Copenhagen: Nihil, 1961.

LaBerge, Stephen. *Lucid Dreaming*. New York: Ballantine, 1985.

Landon, Perceval. *Lhasa*. 1 vols. London: Hurst and Blackett, 1905.

Norbu, Namkhai. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1992.

Norbu, Thubten Jigme, and Colin Turnbull. *Tibet: Its History, Religion, and People*. London: Pelican Books, 1972.

Pajmans, Theo. *Free Energy Pioneer: John Worrel Keety*. Lilburn, Ga.: IllumiNet Press, 1998.

Robin-Evans, Karyl. *Sungods in Exile*. London: Sphere Books, 1980.

Stowell, Mary S. „Precognitive Dreams: A Phenomenological Study.“ *Journal of the American Society for Psychical Research* 91 (1997):63. Quoted in William Corless, *Science Frontiers* (Ann Arbor, Mich.: The Sourcebook Project, 2000).

Thurman, Robert A. R, trans. *The Tibetan Book of the Dead*. London: Aquarian Press, 1994.

van Eeden, Frederik. „A Study of Dreams.“ *Proceedings of the Society for Psychical Research* 26 (1913).

Wangyal Rinpoche, Tenzin. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1998.

Watson, Lyall. *Supemature*. London: Hodder & Staughton, 1973.

Издание:

Автор: Хърби Бренан

Заглавие: Окултният Тибет

Преводач: Юлиян Антонов

Година на превод: 2005

Език, от който е преведено: английски

Издание: първо

Издател: Издателство „ЛИК“

Град на издателя: София

Година на издаване: 2005

Тип: документалистика

Печатница: Скала — София

ISBN: 954-607-668-6

Адрес в Библиоман: <https://biblioman.chitanka.info/books/20368>

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.