

# БЕЛЯЗАНА ОТ ДУХА, Ел Колли



Една провокираща книга, за която всяка от тези думи подхожда:

- Изстрадан личен разказ за мистериозното събуждане на кундалини – духовната енергия в човешкото тяло.
- Ценен помощник за духовно търсеция човек и неговите предизвикателства в процесите на вътрешната му трансформация.
- Богат справочник за различните аспекти на взаимодействието между Духа и човешкото тяло.

© Branded by the Spirit

El Collie, 2002

El Collie ©“Branded by the Spirit“, 2002

Превод на български, 2015

Тази книга е резултат от доброволния труд на хората, които откликнаха на инициативата на сайта [espirited.com](http://espirited.com) за нейния превод с цел разпространение на знание за процесите на събудената кундалини. В този смисъл нейното споделяне чрез средствата на интернет широко се приветства, но не и употребата ѝ за комерсиални цели. Моля да се уважава това.

©Преводачи: Е. Генева (първа и дванадесета глава), Благомира Костова (втора глава), Невена Стойнова (трета глава), Десислава Василева (четвърта глава), Вера Гилина (пета глава и четиринадесета глава), Румяна Тодорова (шеста глава), Стефан Атанасов (седма глава), Евелина Качакова (осма глава), Цветанка Филева (девета глава), Соня Цветкова (десета глава), Ресенска (единадесета, тринадесета и петнадесета глава)

Редактор: Петя Стоянова

Инициатор и координатор на проекта: Камелия Хаджийска

*”Ето защо в период на критично силен психически натиск, когато подсъзнанието бушува, е от изключителна важност да се даде на пациента съответното психологично знание...*

*Задачата на западния аналитик се свежда до това: да потвърди истинността на преживяването на друг човек, да се отнесе към това сериозно, да повярва в неговия вътрешен свят и да разкаже за това. Той не бива да се плаши от него и да го нарича болест.“*

*Джеймс Хилман,  
коментар към  
книгата на Гопи  
Кришна „Кундалини –  
еволюционната  
енергия в човека“*

## За книгата

През 1991 година Ел Колли – „писател, иноватор, организатор, шаман-артист и духовен консултант“, както тя самата се определя, преживява много неочаквано и непреднамерено търсено събуждане на кундалини. След този момент до края на живота си тя живее в постоянни 24-часови прояви на тази събудена енергия, преживявайки почти целия диапазон от кундалини-симптоми в своето тяло. Докато преминава през този интензивен процес на вътрешна трансформация и в усилието си да разбере смисъла на произтичащото, тя интензивно чете, а наученото от книгите, заедно с личния си опит, споделя в създадената от нея и съпруга ѝ Чарлз Крез „мрежа за споделена трансформация“ – он-лайн платформа, в която всеки, който има подобен вид симптоми, може да ги споделя, обсъжда и получава помощ.

Написването на книгата „Белязана от Духа“ е резултат на многостранния ѝ опит от този период – творчески синтез от лични преживявания, прочетено в книгите и споделено от другите. С вродената си дарба на писател и с живия си остроумен език, нейните думи докосват с искреността и загрижеността на споделеното, провокират критическото мислене у четящия и утешават страдащия, предоставяйки богата информация за необичайните телесни страдания и психични преживявания, които могат да объркат и уплашат човека, който за първи път се сблъсква с тях.

За съжаление Ел Колли не успява да завърши докрай своя процес на духовна трансформация и на 17-ти април 2002 година се самоубива. Съпругът ѝ Чарлз Крез предоставя за свободно ползване и разпространение написаните до този момент петнадесет глави, отправяйки единствената молба да се уважава нейния труд и авторство. През 2014 нейният сайт [elcollie.com](http://elcollie.com) престава да функционира в предишния си вид, но оригиналното му съдържание може да бъде намерено на друго място - [www.elcollie.wordpress.com](http://www.elcollie.wordpress.com).

Преводът ѝ на български език става благодарение на доброволния труд на група преводачи и един редактор, които откликват на молбата на Камелия Хаджийска, създател на [espirited.com](http://espirited.com) – сайт, посветен на разпространението на знания за връзката между психичното здраве и духовното развитие.

## Съдържание

За книгата .....	3
Предговор към българския читател .....	4
ТУК ИМА ДРАКОНИ .....	12
ВРЪЩАНЕ НАЗАД .....	22
ПОРАЗЕНА ОТ МЪЛНИЯ .....	39
ТАНЦЪТ НА ДУХА .....	52
РАЗЦЪФВАНЕТО НА ЛОТОСИТЕ .....	66
КАКВО СЕ СЛУЧВА? .....	82
ПОВДИГАНЕТО НА ЗАВЕСАТА .....	101
ТАЙНИЯТ ЕЗИК .....	112
ПОСЕЩЕНИЯ НА ДУХОВЕ .....	132
СПРАВЯНЕ С КУНДАЛИНИ .....	151
ПОМОЩ ИЛИ САМОЗВАНСТВО .....	172
ПАТОЛОГИЗИРАНЕ НА ДУХА .....	201
ПОЛУДЯВАНЕ .....	229
ТЪМНИНАТА ПРЕДИ ЗОРАТА .....	249
ИЗГНАНИЕТО НА БОЛЕСТТА .....	271
Вместо следговор .....	284
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	297

## Предговор към българския читател

От Камелия Хаджийска

Попаднах случайно на книгата на Ел Колли в период, в който много усилено търсех информация за симптомите на събудената кундалини. Причината беше, че като психотерапевт неведнъж се сблъсках с необичайни телесни симптоми у своите клиенти – симптоми, които традиционната медицина не можеше да диагностицира и поради това да предложи и подходящото лечение. Вече бях написала статията си за „Паник-атаките от духовна перспектива“, в която споделях своите основания да смятам, че в тях вероятно става дума за начален процес на духовно пробуждане, тъй като симптомите за тази психиатрична диагноза съвпадаха със симптомите на спонтанното събуждане на духовната енергия в човешкото тяло, наречена кундалини.

Въпреки това продължавах да имам въпроси. Нееднократно бях свидетел на примери за успешно справяне с паник-атаките, но няколко от моите клиенти продължаваха да имат необичайни телесни страдания. Фактът, че техният страх беше изчезнал, очевидно не се отнасяше до активираната духовна енергия в тялото им. Най-отчетливо виждах това чрез опита на моя клиентка, която преминаваше през много активен процес на вътрешна трансформация и беше преживяла частично пробуждане на тази енергия до нивото на четвъртата чакра. Тя познаваше от личен опит не само как изглежда екстазът от събудената духовно-сексуална енергия в тялото си, но и какво означава преминаването през агонията на пречистващия ѝ огън.

Преживяванията, които я измъчваха, бяха не само от психично естество, но и от чисто телесно. Бидейки с много критичен ум и наясно с опасностите от отиването в духовната крайност, в която човек отрича изцяло медицината, вярвайки че енергийното лечение е всичко, тя не се уморяваше при всеки пореден телесен симптом да отиде на медицински преглед с лекар. Изследването обаче не показваше нищо, а ако показваше, то лечението беше крайно безрезултатно, както се случи при сърбежите около очите ѝ. Последният случай, за който ми разказа, беше за посещението ѝ при ушен лекар поради мъчителен шум в ушите си. Този път лекарят ѝ беше казал, че наистина се вижда, че тъпанчето в дясното ѝ ухо е вдлъбнато навътре, но няма никакви знаци на какво може да се дължи това и затова я беше препратил към алерголог. Уморена от безкрайните безплодни посещения при лекарите преди това и доверявайки се на предишния си опит, тя беше решила да отложи това посещение докато все още има силата да търпи. Никак не се изненадала, обаче, когато шумът в ушите ѝ изчезнал също така внезапно, както бил дошъл, оставяйки за пореден път доказателство, че там, вътре в тялото

й, има „нещо“, което се движи, вибрира и има своя воля, неподатлива на личния й контрол.

Сред многобройните телесни оплаквания и симптоми, за които знам от клиентите си, че идват и си отиват внезапно, а медицината е безсилна да открие телесната причина за произтичащото, най-честите са: сърбеж, парене и гъделичкане в различни части на тялото, студени или топли вълни без никаква причина, обриви по кожата, мускулни спазми и необясним тремор на крайниците, шум в ушите и изкривяване на зрителните възприятия, силна тежест в областта на гърдите (все едно че ти е седнал слон отгоре), трудности с дишането, прилошаване и чувство за нереалност, сърдечни оплаквания и аритмии, трудности при концентрацията и проблеми с паметта. Има и състояния, за които подходящото описание е метафора – например, *„всичко в мозъка ти става на супа“*. Понякога интензитетът на страданието наистина стига до крайни предели – като този случай, в който жена, която сама беше успяла да се справи с паник-атаките си преди да се срещнем, ми описа как в продължение на един ден тежестта и страданието в тялото й били непосилно големи, цялото й тяло се обсипало с червени петна, а урината й била почти като вряла. Въпреки дългия си предишен опит от справяне с подобни преживявания, тя започнала да си мисли, че този път няма да може да издържи на енергията, която взривявала отвътре нейното тяло. Всичко обаче изчезнало толкова рязко – така, сякаш някой е спрял тока, и цялата тази агония била последвана от състояние на екстаз и ярки видения.

Става ясно, че ако си в ролята на професионален помагач, а общуваш с хора, които имат подобни преживявания, ще се наложи доста да четеш, за да разбереш поне малко мистерията, която се случва при активирането на по-дълбоките пластове на човешката психика. Именно на този първоначален етап от запознанството ми с феноменологията на събудената енергия кундалини попаднах на книгата на Ел Колли. Истински й се зарадвах, защото тя съдържаше всичко, от което се нуждаех, при това събрано на едно място! В написаното там виждах ерудирана, критично мислеща и сърцата жена, която наред със споделянето на своя личен опит, цитираше и огромен брой автори и книги. Знаех, че подобно знание от първа ръка ще даде утеха на много други хора, които не познавах лично, но също вървяха в тъмното пипнешком – объркани и уплашени от това, което им се случва. За огромно мое съжаление това знание все още не беше преведено на български език и това се отнасяше и до многото други книги за събудената кундалини, които впоследствие открих.

Тогава реших да поема риска и да инициирам превода на тази книга чрез сайта си. Не знаех какво ще се получи, това беше изцяло нов опит за мен, но знанието, че подобно нещо може да донесе утеха на много хора, ме накара да се осмеля и да попитам. За моя радост веднага се отзоваха достатъчен брой доброволци, които щедро споделиха своето време, труд и знания, за да преведат този, всъщност написан на не много лесен английски език, текст. Продължавам да съм им дълбоко благодарна за това, което направиха, и да съм искрено трогната от проявите на човешка щедрост.

Преводът на тази книга обаче не се роди така лесно. Координацията на множеството малки неща, свързани с него, както и тремавите усилия по уточняване на терминологията и четене на преводите, се оказва, че изискват много повече време и усилия, отколкото предполагах. Това, обаче, се оказва по-малката ми изненада за това, което ме очакваше. Нещата за мен станаха наистина сложни, когато един от преводачите ми писа, за да ми каже, че е попаднала на блога на дъщерята на Ел Колли, където прочела, че майка ѝ се е самоубила. За мен като психотерапевт това беше шок.

Обхвана ме тревога, че бях инициирала превод на книга, написана от човек, който е посегнал на живота си. Нещо трябваше да се направи и то беше да чета много внимателно отново всеки превод, търсейки знаци в текста, които са обезпокоителни. А след това да пиша статии и да предупреждавам. Бях се хванала на хорото и не вървеше да го пусна по средата. Вече бях въвлякла хора в превода ѝ, бях станала свидетел на реакцията на хората след публикуването в сайта ми на първите преведени глави, които бяха вдъхновени и утешени при разпознаването си в написаното там. Просто трябваше да бъда много внимателна, ако исках да успея да превърна лимона в лимонада, така че ползата от четенето от книгата ѝ да е двойна – освен нейния текст, трябваше да съм подготвена при нужда да добавям и свои коментари.

Така се родиха статии, които да допълват или коментират написаното от Ел Колли. Такива като [„Когато боговете станат болести“](#), „Бони Грийнуел за седемте категории явления, преживявани по време на събуждането на кундалини“, „Многомерният човек“, [„Танатос като средство за оформяне на душата“](#). Почти до края на този превод обаче не намерих достатъчно ясно обяснение за причините на нейното самоубийство. Наистина понякога се дразнех на чувството ѝ за специалност от това, че ѝ се случва подобно нещо, но писаното от нея продължаваше да ме очарова с искреността, остроумието и бунтовния ѝ критичен дух. Намерих разковничето едва в последната преведена глава - единадесета. По някаква странна ирония нейното заглавие е „Помощ или самозванство“,



наложи се да смени преводача си и беше публикувана повече от година по-късно от превода на другите глави. Това, което открих там, беше повод за написване на последната от поредицата статии, с които се опитвах да превърна лимона в лимонада. Нейното заглавие е „Инфлация на егото“ - името, което юнгианската анализа дава на опасността от срещата със силите на несъзнаваното и индикации за което се съдържаха и в текста на тази глава. Поради специалната ѝ връзка с тази книга, както и заради важността, която съдържа за духовно търсещия човек и опасностите по пътя пред него, тя е поместена в края - в главата „Вместо следговор“.

След написването на тази статия ми олекна. Преводът на книгата се беше превърнал в своеобразен диалог между преживяванията на човек, който лично преминава през процеса на събудената кундалини, но сам не е психотерапевт, и гледната точка на психотерапията, по-точно юнгианската аналитична психология. За мен беше облекчение да открива, че нещо подобно вече се беше случило в още една книга за събудената кундалини – „КУНДАЛИНИ -ЕВОЛЮЦИОННАТА ЕНЕРГИЯ В ЧОВЕКА“, с автор Гопи Кришна и психологически коментари на Джеймс Хилман. Тази книга, която стана достъпна на български език благодарение на превода на Петя Стоянова, беше другата книга за кундалини, чийто превод имаше за цел да разпространява знание, което да бъде от полза за човека, преминаващ през духовни или психични кризи.

За мен като психотерапевт, който в академичното си образование не е получил информация за духовните аспекти на психичното страдание, беше утешително да видя, че интересът ми към духовната енергия кундалини, макар и нов за мен, не е такъв за Запада, където има относително развита мрежа за подкрепа в подобни ситуации (наричани „spiritual emergency“). Благодарение най-вече на коментарите на Джеймс Хилман ми стана още по-ясно отпреди, че *събудената кундалини-енергия в същността си не е нищо друго освен събуден индивидуационен импулс*. Накратко, тя е пробуждане към по-дълбоките пластове на човешката психика (наричани още колективно несъзнавано, надличностно, трансперсонално), което има потенциала да се превърне в духовна инициация и начало на дълбока вътрешна трансформация, но само ако човек реши да плати тежката цена на подобно „приключение“.

По-важното за мен беше, че професионалната ми съвест намери покой. Дадох си сметка, че тази книга не съдържа нищо опасно, което може да подведе читателя. Успях отново да видя това, което виждах и в началото - искреното желание на Ел Колли да сподели опита си със себеподобните, така че да получат знание, от което тя самата отчаяно е имала нужда, когато за първи път всичко това е започнало да ѝ се случва. Отново

започнах да виждам в книгата искрения разказ на едно човешко същество, което се опитва да оцелее в сблъсък с трансперсонални сили, несъизмеримо превъзхождащи неговите собствени. Също така виждам и „типичната грешка“ на поелия по духовния път човек – да търси в преживяванията на трансперсоналното бягство от тегобите и ограниченията на живота в материално тяло. Знам, че „животът в материята“ може много да тежи на хората с изострена чувствителност и естествен интерес към духовното.

Само човек, който не е имал лична среща с интензитета от срещата с тъмните трансперсонални сили, не може да разбере колко тънка е границата между живота и смъртта, между нормалността и лудостта. Както и колко голямо може да е изкушението за бягство от тялото за хората, които от самото си раждане се чувстват повече свързани със света на невидимото, отколкото със Земята. Наистина изпитвам разбиране и състрадание към „белязаната от Духа“ Ел. Знам, че интегритетът, т.е. способността да живееш това, което проповядваш, е най-трудната част от уравнението. Както и това утежняващо обстоятелство, че все още сме в началото на все по-масовия процес на духовно пробуждане, а както обикновено първопроходците плащат за това и с главата си. Затова е добре духовно изкушеният търсач да знае, че зрелите форми на духовност не са свързани с бягството от материята и просветлението. Това е старата парадигма на Изтока. Истинската духовност е въплътяване на духовните ценности в реалния живот.

Накратко, след написването на „Инфлация на егото“ по някакъв начин се освободих от страха, че книгата на Ел Колли може да е „опасна“ за четящия. Сега я виждам като полезно, подкрепящо и утешаващо знание за поелия по пътя към по-дълбоките си корени човек. Пътуването към дълбокото е пътуване към мрака и затова понякога има и опасности. Ако обаче човек е предупреден за тях и знае как изглеждат, той ще успее да се справи.

Такова е било намерението на Ел Колли, когато е започнала да пише книгата си – да информира, споделя и подкрепя. Такова беше и моето намерение, когато иницирах нейния превод, а също да пиша и статии по тази тема - да подкрепи с информация и знание хората, които се разпознават в написаното, да им каже, че не са сами, както и да им даде идеи за разбиране и подходящо взаимодействие с телесните и психичните преживявания, които идват от по-дълбоките нива на трансперсоналната психика.

Дали заради професията си, дали заради нещо друго, но все отчетливо виждам в колко забележителни времена живеем. Светът се променя по-бързо от всякога досега и това се отнася в още по-голяма степен за събитията вътре в нас, а не вън от нас. Въпреки че вече има хиляди книги, посветени на темата за духовността, иронията е, че по-голямата част от тях са написани в стила на его-психологията. Това означава, че дават съвети от рода на „прави това, за да постигнеш това“, а по отношение на активирането на по-дълбоките нива на собствената ни психика това не просто е погрешно, но дори вредно. Защото заблуждава. Трансперсоналното ниво в човешката психика, или, както се нарича в юнгианската анализа – „колективното несъзнавано“, не е нещо, което може да бъде подчинено на личната ни воля. То е огромна надличностна сила, с която в най-добрия случай можем мъдро да взаимодействаме и да използваме крушението на личната си воля, за да трансформираме его-ориентираните ни желания. То е безценна възможност да открием цел и смисъл в живота си, които да са по-големи от малките ни лични амбиции и егоистични страхове.

Книгата на Ел Колли е ценна именно защото не поднася захаросана информация с цел да се радва на комерсиален успех. Тя е книга за истината от болезнената среща с вътрешните демони, а тази истина е горчива. Всъщност, в същата тази глава, „Помощ или самозванство“, в която намерих примери за това как егото може да се изкуши да се идентифицира със света на свръхчовешкото, открих и не по-малко ценни наблюдения и прозрения на Ел за културата на професионално помагане във времето, в което живеем. Подобно на нея и аз смятам, че масовото пробуждане на духовността се съпровожда също така с масово предлагане на най-различен вид помощ - книги тип "селф-хелп", курсове и семинари, индивидуални лечебни енергийни сесии, сред които има немалка част "ментета", вариращи от безполезни до откровено вредни.

Макар че аз самата съм от въпросните помагачи професии, многократно съм била и продължавам да бъда свидетел на примери, подобни на тези, за които тя разказва, и затова напълно споделям нейната критика спрямо ширещия се непрофесионализъм и комерсиализъм на подобен вид помощ. Впечатляващо е да си види как духовно търсещият човек сякаш загубва цялата си способност за критическо мислене – нещо, което прилага по отношение на политиците, но когато се изправи пред някой свами или самозван гуру дори не се досеща да се усъмни в нещата, които му казват. Приема, че това е „истина свише“, но въпросната истина може да се провери с добра логика, здрав разум и безпристрастни наблюдения на фактите от реалността. Напълно съм съгласна с Колли за това, че е крайно

наложително да „отделяме зърното от плевката“, да се доверяваме все повече на собствената си преценка и вътрешни сили, отколкото на съмнителни външни авторитети, да си даваме сметка, че пътят към Бога минава през Голготата и затова всяко обещание за лесни и бързи резултати е силно съмнително, че човек ще получи това, което му се обещава. Но най-вече, в ситуации на криза и обърканост да имаме като опора и ориентир вечните ценности - любовта, отговорността, свободата и мъдростта.

В края на въпросната единадесета глава Ел Колли пише, *”Леченията”, които най-много ми помогнаха, бяха любов, търпение и вяра.*” Звучи много зряло и мъдро, нали, но все пак човек не се самоубива, когато има любов, търпение и вяра. Става ясно защо тази книга вече не е „опасна“ за мен – тя не казва нещо погрешно. Погрешното е да забравиш да живееш това, което проповядваш, и вместо да въплътиш ценностите, в които вярваш, да търсиш бягство в отвъдното, подхранвайки нуждите от значимост на Аза си с мистични преживявания.

Интегритетът е трудната част. За мен той е истинското предизвикателство и най-голямата ценност. Той е нещото, което никой отвън не може да ти даде, дори и най-просветленият духовен учител, защото се ражда от твоите собствени усилия, ангажираност и всеотдайност. Когато успеем да съберем разпокъсаните си части в едно и заживеем в хармония със своята истина, разбираме, че именно там е същината на новородената ни вътрешна сила и ценност.

Камелия Хаджийска

20.02.2016



## ТУК ИМА ДРАКОНИ

*Душата въобще не се интересува каква цена трябва да платим, за да следваме своето призвание. Състоянието на щастие и сигурност просто не са от значение за нея, но нашата смелост, вяра и осъзнатост, са.*

*Грег Ливой*

Кундалини е мистериозната био-духовна същност, която събужда съзнанието. В Индия тя е почитана като Богиня. Не съм я търсила, тя дойде, когато най-малко я очаквах, вля се в мен и превърна тялото ми в храм от енергия. Улавях части от нея в сенките, без да знам за какво става дума, през целия си живот. Усещах, че е там, но тя търпеливо изчакваше времето си, понякога шепнеше на език, който не можех да проумея напълно: „Ти ми принадлежиш“.

Моят път е уникален, точно както и пътищата на всеки от нас. Все пак има известна универсалност в това, което съм преживяла и научила от Кундалини, и което се отнася до всеки друг, който е бил благословен от присъствието ѝ. Спецификата, която тя внесе в моя път, обаче, може би изглежда странна за мнозина и позната за някои. Аз изпитвам необходимост да осветя тази част от живота си, тъй като това ми помага

да обясня достигането на този повратен момент в моето духовно пътуване. Останалата част от книгата описва същността на Кундалини по един по-общ начин.

### **Зад кулисите**

*Много са „нетрадиционните“ хора от Запада, които, не просто вярват в „пътя“ на шамана, а имат истински афинитет към лечителството.*

*Джоан Халифакс*

Осъзнах, че съм била шаман през цялото време, без да го знам. Прекарах десетилетия в борба да намеря място за призванието си в една култура, която доскоро не можеше да признае или толерира хора като мен. Еднорог в стадо коне се счита за дефектен кон до момента, в който популацията от еднорози рязко се разрасне, което, благодарение на Кундалини, в момента се случва по целия свят. Но докато нямате приятел еднорог, или самите вие не сте такива, е възможно и да не ги забележите.

Моят живот е поредица от неочаквани шамански посвещения (Пробуждането на Кундалини попада приблизително в тази категория, въпреки че има хора, при които Кундалини е събудена, без да са шамани, и шамани, които никога не са се сблъскали с Кундалини). Шаманите представляват проводници на Духа. Те са посланици, които посредничат на Божественото и улесняват духовния растеж на човечеството чрез изцеление, ритуали, изкуство, музика, преподаване, пророчество и магия. Шаманите следват насоките на Духа и имат достъп до няколко нива на съществуването.

Ако не става съвсем ясно, ще го кажа по друг начин: Аз не съм шаман според общоприетата дефиниция. Да обясня това е било проблем през целия ми живот. Пиша непрекъснато, откакто бях на петнадесет, но толкова нищожна част от творбите ми е била публикувана, че е пресилено да се наричам писател. Имам пламенна страст към изкуството и досегът ми с него е дори по-продължителен от писането. Бързо продавах нещата, които пусках за продажба (в кратко просъществува галерия в началото на 80-те), но всъщност аз съм по-скоро артистична, отколкото артист. Но, да подчертая още веднъж, през цялото време се придържах към стандарти, чиято висота може да бъде достигната само от виртуоз.

Прекарах тридесет години от живота си в изучаване и разпространяване на всичко, до което съм достигнала по отношение на духовността и метафизиката, но правех това неофициално, безплатно и без да

наблягам на ролята си на учител или съветник. Четях непрекъснато (оказа се, че броят на книгите, които съм прочела в зрелите си години, надхвърля 5000). Бях новатор както в сценичните изкуства, така и в духовните общности, но зад кулисите. Оставах черната овца в обществото – живеех в периферията на периферията, в подземие на подземие... В почти всяка социална постройка влизах през задната врата. Каквото и да е, това, което съм, е доморасло и самосъздадено.

Дори и така, пътуването ми беше изпълнено с препятствия, издълбани за мен от сили, които едновременно ме разочароваха и обнадеждаваха, стимулираха ме по този съдбовен, сякаш, маршрут. Бях притискана, подтиквана, примамвана и издигана до места, където никога не бих пристигнала, ако бях оставена само на собствените си възможности.

Начинът, по който шаманизмът в моя случай работи е, че Силата се разкрива за мен, което звучи ужасно грандиозно, но не знам как да го кажа по-добре. Периодично Вселената ме сграбчва за яката и ми заповядва: „Ти трябва да узнаеш тази тайна!“ Тогава тя ми показва нещо, така дълбоко погребано до момента в килера на колективното съзнание, че на мен просто ми се завива свят. Силата се разкрива по много начини, в много форми и на различни степени през целия ми живот. Не искам да кажа, че съм жена, която притежава власт в общоприетия смисъл на думата. Напротив, най-доброто, което може да се каже за всичките ми външни изяви е, че съм ексцентрична. Властта на шамана е различна от светската. Тя е средство за служене на духа и в моя случай е изявена по начин, по който е невъзможно да бъде измерена. С други думи, тази Сила не може да бъде наречена власт.

Въпреки това, тя ми даде възможност да достигна и подкрепя хора, които иначе щяха да бъдат погълнати от пукнатините на културата, в която живеем: чувствителни колеги, неразбрани мистици, уплашени посветени, новоосъществяващи се шамани – всички изгубени в метрополията на твърдия материален свят. Тази Сила ми даде глас да извикам истинските им имена и съдби в един свят, който им казва, че нямат валидна идентичност или призвание тук.

Говоря поетично, разбира се. Моят опит и знания ми позволяват да помагам на останалите да получат даровете, опаковани по най-невероятни начини, които пристигат при тях. В състояние съм да служа на онези, които са били избрани от Духа неочаквано; на онези, които са били подпалени от пламъците на душата; на онези, чиито тела, умове и сърца животът е разбил; на онези, които остават сърдити или уязвими отстрани по пътя към само Бог знае къде.

Знам как да протегна ръка и да помогна на другите, защото Силата ме е поставяла в техните ситуации и съм научила от първа ръка какво да направя, за да оцелея, да се науча и да продължа нататък... Това е работата на шамана: да се измъкне от бездната и след това да бъде жив символ на надежда и посока за другите, които са паднали и не могат да се изправят.

Още веднъж, осъзнавам колко надутото и превзето звучи всичко това, като че ли представям себе си като някакъв свръхестествен супер герой в ликра, който лети наоколо, за да спаси окаяните на земята. Силата всъщност работи по тихи, прости, често невинни начини. Аз споделям това, което знам, за да разширя сърцето си и да предложи подкрепа. Нека Духът свърши останалото.

Като Скорпион в осми дом пред мен стои незавидната задача да спася всичко свято, което днешната култура е захвърлила в кошата за боклук и е превърнала в табу: възприятието за невидимите неща, разговорите с духове, святата сексуалност, всички тайнства на Богинята, познаването на животинските и растителни видове... Във всичко това аз съм подпомагана от нарастващия брой „емисари“, посветени на възстановяването на изгубената мъдрост на Богинята.

Селективната общественно-политическа „война срещу наркотиците“ е демонизирала най-мощните свещени растения, включително тези видове, които отварят портите към непознаваемото. От всички тях свещената билка тютюн е най-ненавиждана, по нея се сипят проклетия от един свят, който я ползва непочтително. Поради това тя е най-често презираното от всички табути и най-вероятно ще остане в забранения списък по-дълго, отколкото останалите. Спрях да експериментирам с контрабандни вещества преди двадесет години, но все още пуша тютюн. Съвсем не твърдя, че цигарите са полезни за нечие здраве, но когато говорим за духа, физическото здраве не е на фокус. Голяма част от ясновидците, мистиците и лечителите са били пушачи, включително Хелън Шукман (която каналзира оригиналния Курс по чудеса), Елизабет Кюблър Рос, Стивън Ливайн, Джейн Робъртс, Едгар Кейси, Питър Хъркъс ... Ню ейдж водачите, насочвани от работата на тези светилища в духовната наука, често се опитват да санират спомените си за този факт. Голямата астроложка Каролин Кейси била изненадана да открие, че на портрета, който виси във фоайето в офиса на Теософското общество в Лондон, цигарата, която непрекъснато държала в ръката си неговата основателка, Елена Блаватска, била маскирана с боя.

Още нещо: Ричард Мос, лекар и духовен учител, подозира, че „хората, които пушат, са вече доста чувствителни и използват цигарите, за да се



заземят...“. Тази констатация е в съответствие с това, което съм забелязала за себе си и някои други пушачи. Всеки път, когато се опитвах да се откажа от пушенето, това, което ме притесняваше повече, отколкото симптомите на абстиненция, беше менталната мъгла, придружена от потресаващо увеличение на моята психична осведоменост (нещо, за което не се говори в клиниките срещу тютюнопушене)!

Веднъж, след три месеца без цигара, преживях изумяваща телепатия, ясновидство и посещения от лица от други светове. Най-смущаващото в този момент за мен беше непосредствената материализация на всички мисли, които ми идваха наум. Те бяха от различен порядък в сравнение с напълно осъзнатите и съзнателни проявления на Духа. Бяха отвъд моята способност за контрол и изглежда идваха от моето несъзнавано, откъдето нещата имат обезпокоителното свойство да се проявяват в своите най-нецензурирани форми.

В една по-мека форма, често, докато се разхождах (разходките винаги са били форма на „медитация в движение“ за мен) и помислях за някого, когото познавах, в рамките на минути този някой минаваше с колата си покрай мен или изскачаше от магазина, покрай който минавах. Възможно е това да не са били материализации на моите мисли изобщо, а проблясъци на предчувствия. Никога не можех да кажа кое от двете и това само по себе си ме безпокоеше. Притеснявах се, че щях да започна да проявявам сценарии от параноичния ад, в който лудото хлапе във филма „Зоната на здрача“ живее. За щастие, това не се е случвало.

Голяма част от мъките ми идваха от това, че бях толкова самотна по този път. Ако бях в състояние да намеря друг човек, който споделя някои от тези свръхестествени дарби, може би бих била в състояние да ги използвам по-открито. Както и да е, бързо научих, че да се опитвам да говоря с някого за тези неща провокира скептицизъм, страх и обезпокоителни недоразумения. Оставах вярна на формата – създаването на добри взаимоотношения беше от далеч по-голямо значение за мен, отколкото да бъда сама, обзета от странни сили.

Важно е да отбележа, че критериите за духовен прогрес са доста по-различни, отколкото обикновено си представяме. Не е необходимо човекът да бъде образец на добродетел или съвършенство. Чувала съм хора, които са били алкохолици, чиято Кундалини е събудена, както и много, притиснати от собствените си реални или въображаеми недостатъци, да питат: „Достоен ли съм за това? Защо аз?“. Когато същият въпрос дойде от моите дълбини, един тих, но убедителен глас отговори просто: „Защото си готова“.

Откъдето и да го погледна, пътят, по който се движех, не беше отъпканият. Моето шаманско посвещение е традиционно в смисъл, че не съм го избирала аз, то ме избра. Не съм била на курсове, не съм присъствала на семинари „Как да стана шаман“, нито съм чиракувала при лечителки, които да ме използват за предаване на специални послания. До скоро аз дори не знаех, че моите странни наклонности следват класически модел, що се отнася до шаманството. Преди разцвета на межкултурния обмен от знания по книжарниците и семинарите през седемдесетте години, не помня да съм срещала някой, който да знае какво е шаманство. Дори и днес, истинският шаман е извън реалността на повечето хора.

Шаманизмът, какъвто го практикувам аз, няма нищо общо с вуду магьосника, който прави заклинания със специални холивудски ефекти като по Досиетата Х или Стивън Кинг. Не става дума за предаване на послания от приятелския Азор от хиперпространството, както и не включва магически театрални представления, в които духовете излизат от лампите и изпълняват желания. Накратко, той не е нито зло, нито фантастика.

За външния наблюдател шаманът изглежда изцяло независим и неговото поведение е непредсказуемо и странно. Молитвата, ритуалите, самоанализът, медитацията, трансът, сънищата и целенасочената осъзнатост са неговите инструменти. Перата, маските, барабаните, дрънкулките и различните екзотични аксесоари не са задължителни и са по-скоро свързани с местни обичаи, отколкото със същинското шаманство. Тъй като съм минималист, използвам такива средства изключително рядко. В традиционния шаманизъм елементите като лула, тъпан, лечителски инструменти и други подобни, трябва по някакъв начин да бъдат посочени от Духа, за да могат да имат свещена сила. Когато тези неща са просто купени или неправомерно придобити, те нямат шаманска стойност. Не толкова предметите, а енергията, която носят, ги прави целебни.

Дори на най-елементарно ниво шаманът се свързва с вроденото във всичко съзнание. Когато бях малка аз говорех с дърветата. Изкачвах се на височина 4-5 метра по стволите на боровете около къщата ни, просто за да се насладя на компанията им. Усещах, че ме защитават и макар, че аз често се изкачвах там, където клоните са тънки и чупливи, никога не падах. Тук трябва да направя една аналогия: голяма част от живота ми е минала, ако не в много неизгодно положение, то по начин, по който не съм била видимо подкрепяна. Моето катерене по дърветата е било просто предзнаменование за неподозираните сили, които съм събирала за бъдещата си среща с окултизма: „Изкачването на дървета в

процеса на шаманското посвещаване могат да бъдат намерени в Малайзия, Сибир, Северна и Южна Америка и Австралия“, казва забележителната Джоан Халифакс, медицински антрополог. Дърветата са в центъра на всички шамански традиции и са свещени както сами по себе си, така и в езотеричен смисъл (вътрешното дърво на живота, централната нервна система – гръбначният стълб и мозъкът – приличат на дърво).

Един свят човек, индианецът Беър Харт, разказва за традиционното посвещаване на деца, при което ги завеждат да седнат до определено дърво със завързани очи, за да го усетят по добре: „Бъди с това дърво, докосни го, прегърни го, облегни се на него, постой до него. Научи нещо от него“. По-късно децата са в състояние да намерят пътя обратно към същото това специално дърво, интуитивно насочвайки се към него и просто докосвайки го. „Така започваме да се свързваме,“ казва Беър Харт. „Невероятно е усещането, което получавате чрез дървото. То дава енергия... Ето защо моите хора имат голямо уважение към дърветата. Дърветата са нашите роднини – ние ги наричаме високите стоящи братя“.

Моята лична връзка с високите стоящи братя продължава и до днес. Веднъж имах затруднения с възстановяването след прекаран грип и един приятел, който се смята за метафизик, настоя да го придружа в гората, за да прегърна едно дърво, защото дървета излъчват мощни лечебни енергии. Нямах никакъв проблем с идеята, но когато открихме една усамотена евкалиптова горичка, това, което веднага почувствах, бяха вълни от страх и болка, идващи една след друга от дървото, което докосвах. Моят приятел, който също беше прегърнал едно дърво, се разстрои от това, че „проектирам своите тревоги“ и настояваше, че дърветата отвърщат само с мир и спокойствие. Продължавах да бъда твърде объркана до момента, в който, прибирайки се, не минахме покрай група работници надолу по пътя, които френетично сечаха клони и дървета. „Това“ – имах предвид касапницата – „е нещото, което наранява моето дърво“.

Инстинктивно винаги съм знаела, че “ Всичко, което съществува, е живо“, както е казал известен чукотски шаман на един антрополог. За мен разбирателството с другите форми на живот е по-малко сложно, отколкото общуването с хората. Психичните образи и емоциите са универсалният телепатичен език. Аз съм алергична към котки, но въпреки това, в момент на умопомрачение, позволих на дъщеря си да си вземе коте на име Шърман. Когато порасна, Шърман предпочиташе да прекарва времето си навън, с което облекчаваше моята алергия. Нашите съседи, на чиито котки също беше разрешено да лудуват навън, стояха

по цели вечери на верандите си, зовейки: „Тук, Кити , Кити , Кити....“. Открих, че е по-достойно, някак (а и по-щадящо за гласните ми струни), да постоя на отворената врата за няколко мига и тихичко да кажа: „Шърман, ако искаш да се прибереш за през нощта, шансът ти е сега“. Той винаги ме „чуваше“ и разбираше перфектно. В рамките на секунди се появяваше, откъдето и да е бил, и се вмъкваше в къщи.

Веднъж стоях известно време на плажа, наблюдавайки ято чайки, които описваха огромни осморки в далечината. Възхитена от красотата им, аз ги попитах дали ще се приближат малко, за да мога да ги видя по-добре. За моя радост те веднага полетяха към мен и любезно изпълниха въздушния си балет в небето, точно над главата ми.

По подобен начин се научих да отправям молби към дъжда и слънцето. Тъй като през по-голямата част от живота си не съм имала кола, през бурните дни, в които беше трудно да отида до магазина през пороя или да нося подгизнали торби с пране до пералнята на пет пресечки, разказвах проблема си на дъжда. Обяснявах му, че имам нужда да изляза и да купя храна, или каквото се налага, и питах дали изобщо е възможно да се изясни само за кратко, докато си свърша работата. Най-често дъждът спираше за достатъчно дълго време, само за мен, за да стигна до там, където отивах, и започваше отново, когато си бях обратно у дома.

Аз говорех и с неодушевени предмети. Това беше особено полезно в случаи, в които се повреждаха уреди, тъй като аз рядко имах пари за ремонти. Веднъж, когато шевната ми машина отказа, учтиво я помолих да ми помогне, тъй като имах нужда да поправа някои дрехи. Силно впечатление ми направи ревността на шевната машина, която на пръв поглед за мен нямаше никакъв смисъл. Изведнъж разбрах, че тъй като прекарвам много време в писане с нова пишеща машина... шевната машина очевидно недоволства! След като я уверих, че е наистина страхотна шевна машина, също толкова прекрасна, колкото и пишещата, тя възобнови функциите си перфектно.

Докато не срещнах Чарлз, не познавах друг, който общува с „предмети“. Започнаха, обаче, да се появяват все повече хора с такива възможности, досега затворени в социалния килер. Психоневроимунологът Пол Пиърсол разказа за възстановяването си от лимфом в четвърти етап, който обикновено е фатален. Наред с останалите неща, докато се лекувал, по време на облъчванията сърцето му му каза, че може „по някакъв начин действително се свърже с машината и да ѝ повлияе“. Лечението било толкова успешно, че рентгенологът, работил с него, отбелязал: „Това е много, много странно, но Вие като че получавате

много по-измерим ефект с много по-малка доза и по-бързо, отколкото останалите пациенти. Какво правите с апарата“?

Давам си сметка, че опитът ми в тази сфера не се счита за нормален от гледна точка на нашите културни вярвания, но той е действително нещо съвсем обикновено. Всеки може да говори с „предмети“ или животни по този начин, не се изискват никакви специални психически умения. Но се изискват шамански инстинкти, които да почетат разума и отзивчивостта на твърдите неми същества в един свят, в който само на лудите и на малките деца им се разрешава да вярват в такива неща.

Голяма част от живота ми е разпъната между мистичното и общоприетото. Това, което е необикновено, са не толкова самите събития, колкото моята способност да противостоя на убеждението на всички останали около мен, че такива неща са невъзможни. Чрез необяснимата си благодат творческият, игрив дух, който всеки от нас носи, подхранван от удивление и обич, остава разпаден у мен, въпреки огромните усилия на света да го угаси.

Като дете знаех, че общуването с нещо отвъд нашия собствен вид е табу и не казвах на никого, дори на другите деца. Винаги ми се е струвало иронично, че хората си въобразяват, че са единствените интелигентни същества на планетата и правят живота по-грозен и по-труден за себе си, третирайки всичко останало като мъртва материя...

Шаманизмът е много повече от това и е плашещ, защото царството на Духа е непонятно и необхватно като сила и намерение. Когато някой служи като средство на тази сила, той бива запращан в невъобразими ситуации от невъобразими сили, а те понякога играят много грубо. Признавайки опасностите на този път, чукотският шаман говори за шаманите като за „обречени на вдъхновение“. Когато сте призован да бъдете шаман, сте принуден да се откажете от съзнателния контрол върху живота си. Вие не пишете сценария и не командвате парада. Можете да опитате, но това може да ви донесе неприятности много бързо.

Шаманите се научават да слушат вътрешния си глас, да разграничават прозренията от егото, духовните съюзници от гладните призраци. Като шамани в процес на обучение можете да действате въз основа на вярата си, да се чувствате като глупаци, да разбирате много неща по свой собствен начин и, за ваше изумление, Духът все още да успява да ви ползва добре. Нужна е огромна душа или много дълго време, за да се превърнете в истински шаман.

Както вече казах, позволявам си свободата да определя себе си като шаман. И все пак, дори и за начинаещ като мен, няма такова нещо като лек шамански път. Ето защо аз – като всички, които някога съм чувала да дават автентична преценка за шаманския живот – направих всичко възможно, за да се противопоставя на призоваването. За други видове лечители, артисти и мистици то може да бъде нежно. Възможно е те да са родени с дарби, които разцъфват с течение на времето, или да имат случайни срещи, които да ги пренасочат по техния път. За един шаман, повикът е по-често като Писъка на Банши и всеки, който е достатъчно навътре, бива завладян от него.

В света на материалната реалност и войнстващите рационални стойности, да се вслушате в призива на Духа е сигурен начин да ви обявят най-малко за странни, ако не и по-лошо. Дори и да успеете да избегнете презрителните подмятания на психиатрите, полицията, религиозните архиереи, социалните служби, покрусените роднини, съседите и клюкари, и на верните, но загрижени приятели, на вас все още ви предстои битка с най-дълбоките сили, които играят своята роля в развитието ви с ожесточена отдаденост. Нито един шаман, безотносително къде се намира в тотема, не може да се измъкне от схватките с болестите, нараняванията, лудостта и смъртта. Колкото по-могъщ е шаманът, толкова са по-мъчителни преживяванията му.

Малко са късметлиите, които добър шаман е взел под крилото си и им е показал въжетата (те са редки почти колкото бял бивол). Повечето от съвременните шамани са оставени сами на себе си. Те се учат от пожарите и пътуванията, към които животът ги тласка... или загиват.



## ВРЪЩАНЕ НАЗАД

Началата никога не са били лесни за мен. Била съм извлечена на бял свят с форцепси, след три дълги дни, в които майка ми се е борила да ме дари с живот. По-късно ѝ казват, че е цяло чудо да оцелеем и двете. Като малка бях много креативно, здраво, чувствително и изключително активно дете. Това, че съм с няколко години по-голяма от брат ми и сестра ми, отрано ме постави в ролята на подкрепящ ментор, която продължи да характеризира живота ми и впоследствие. Обичах да изработвам различни неща по мой дизайн. Спомням си, че докато бяхме малки, се преобличах като дядо Коледа, а докато брат ми и сестра ми спяха на обяд, се захващах с изработка на различни кукли от щипки за пране или коли играчки, направени от картонени кутии. И въпреки че тези малки изненади бяха доста примитивни – брат ми и сестра ми винаги се радваха на нещата, които бях изработила за тях.

Харесваше ми да си играя с други деца, но също толкова обичах да имам време за себе си. Най-любимото ми убежище по това време беше гората, с която трябваше да се разделя, заради непрекъснатото местене от място на място. Работата на баща ми, като търговски представител, изискваше непрестанно пътуване. Като всяко дете, което расте „без корени“ единствената непроменлива величина в живота ми беше загубата. Родителите ми – обикновени трудови хора, се гордееха с мен от

похвалите на учители и съседи за моята интелигентност и емоционална зрялост. За мен въпросната „емоционална зрялост” беше най-вече резултат от умението да се адаптираш към правилата на възрастните и да отговаряш на техните очаквания. До юношеските си години лесно създавах приятелства. За разлика от общуването с по-малки деца, тийнейджърите вече не бяха така толерантни към статуса ми на „ново момиче”. Въпреки бунтовните пориви на младостта, моите връстници развиваха нещо като умствена атеросклероза, базирана на повърхностни и закостенели социални ценности. Типичната класова система, която награждава с привилегии и цени богатството и физическото съвършенство, ми се струваше злонамерена и разделяща. Поради същата причина ненавиждах, когато учителите искаха от нас да се групираме по двойки в часовете по физическо или за упражненията по правопис. И дори да ме избираха отрано за съотборник, аз страдах за онези деца, които изживяваха унижението да бъдеш един от последните избрани. (Вкъщи, когато със съседските деца трябваше да се разделим на отбори, предлагаш алтернативна система на групиране, като най-малките и слаби участници слагаме в отбор с най-силните, за да не преживява никой усещането на това да бъдеш „отхвърлен”.)

Бях разочарована, когато открих, че тази жестока йерархична система надделява през времето и версията на историята, която преподаваха в училище, и дори съществува в почти всяка социална група в природата, с изключение на пчелите и мравките. Едва когато бях към 40-годишна открих информация за равнопоставени общности, базирани на солидарност и съучастие, в древните култури почитащи богинята Майка; и за техния еквивалент в природата – групата на нежните маймуни бонобо.

Откакто се помня съм влюбена в живота, но бясна на света. Семейството ми също преживя период на болезнен недоимък. Темата оцеляване беше издигната в такъв култ – че е трудно да се опише, но беше и формираща за живота ми. Кармен Боултер – терапевт-феминист и учител, дефинира взаимовръзката между митологичните архетипи и модели, оформящи женското психе. Тя идентифицира съдбата на преследването и възстановяването в легендата за Персефона – богинята, отвлечена от бог Хадес в подземното царство. Архетипът „Персефона” често се въплъщава в по-емоционалното и физически по-чувствително дете в семейството, казва Боултер. Момиче в подобна ситуация се превръща в изкупителна жертва на семейството. Останалите членове на фамилията проектират върху нея собствените си сенки „може би, защото е склонна да понесе семейното бреме на раменете си”. Много често архетипът „Персефона” се превръща в перфекционист, носещ етикета „много добра”, което я



откъсва от познанието за собствените ѝ нужди. Тя се чувства изгубена и сама, тъй като нейната истинска идентичност е скрита зад оценките, които получава за себе си от другите. „Тъй като никой друг не може да я види, тя губи способността сама да види себе си“, казва още Боултер. „Това е проклятието, което извира от травмата на отвлечането“. Боултер нарича този архетип – психологически сирак, за когото лечението се крие в разпознаване на илюзорното и реалното.

Това описание определено пасва на динамиката в моето семейство. Заради карма, съдба или тъмнина, наследена през времето, аз бях обект на физическо и емоционално насилие. Няма да влизам в подробности, защото те не служат за нищо. Твърде голяма част от живота си прекарах, блъскайки се в стени от гняв, негодувание и вина – гневът почти изцяло се обърна навътре, а вината беше реакция към негодуванието, което изпитах. Опитвам да си кажа, че в действителност не беше толкова зле. Но е грешка, защото беше зле. Има неща, които никога не превъзмогваш, но ако се е случило лекуването – тогава носиш белезите си по различен начин. Те вече не са просто спомен за рани, а се превръщат в духовен белег за уроците, които не трябва никога да се забравят. Да си приемник на физическо насилие, доминация, принуда, negliжиране, предателство, агресия, неуважение и отхвърляне – показва на душата колко крайно жестоко е такова поведение. Когато това се трансформира чрез любовта към себе си, резултатът е мъдростта да не се проявява такова поведение във взаимоотношенията с живота. Като следствие от преживяното, аз внимавам за начина, по който се отнасям към другите. Би било хубаво да израсна под ръководството на хора, които да ме научат на „правилни“ взаимоотношения. В една такава противоположна среда, сигурно бих научила същите уроци, но много по-лесно. И все пак, нямаше да знам какво е да нямаш надежда за по-добро, както се случва с много хора в нашия бездушен свят.

От крехка възраст понесох на раменете си тежестта на целия свят. От рано научих също, че пред страданията на някои – моите просто бледнеят. Бях на шест години, когато върлуваше епидемия от детски паралич, която взе в жертва по-малкия ми брат, братовчед ми, а също и голяма част от децата в поразения град. До навършване на десетата си година знаех много добре значението на думата „ужас“. Бях изчала дузина книги от колекцията на баща ми за Втората световна война, а също и покъртителни разкази на оцелели от бомбардировките над Хиросима. Авторът разказваше за хора, чиито очи се стичат по лицата им, когато поглеждат към светлината на взрива. За мен това беше аналогично на начина, по който се чувствах. Моите вътрешни детски очи се бяха овъглили от виждането на всички онези ужасяващи неща, за

които никоой не говори. (Четенето, всъщност ми показва, че книгите дават достъп до много от нещата, които светът се опитва да скрие). Впоследствие научих, въпреки че се говореше много малко за това, че братът на майка ми е бил убит във войната. Баща ми – капитан във военновъздушните сили, беше награден с „Пурпурно сърце“, след като самолетът му е бил свалян от въздуха на четири различни мисии. Всеки път, като по чудо, са спасявали баща ми в открито море. Изглежда от него съм наследила тази подобна на феникс способност да ухажваш бедствията и да излизаш почти непокътнат от тях.

Сигурност за мен бе непозната дума. Докато пиша това съм седнала в нашата малка къщурка в зона Хайард, която сеизмолозите определят като най-опасната земетръсна зона в Северна Калифорния. Почти всяка година предупреждават, че земята в този район ще се разтресе. Прекарала съм много тревожни часове в мазето със семейството си, очаквайки да премине торнадо. Яздила съм виелици, преживявала съм ураган, няколко големи градски пожара и масивно земетресение. Живяла съм без автомобил и телефон на толкова опасни места, на които таксиметровите шофьори не биха рискували да отидат за поръчка. Била съм отчайващо гладна и съм живяла на улицата достатъчно дълго, за да знам, че е ад. Тези кризи оставиха своя отпечатък в мен. Когато в Оукланд се случи огнената буря, научих, че по време на евакуацията, повечето хора са взимали от домовете си семейните фото албуми. Когато димът стана твърде гъст, синът ми дойде да ме изведе от зоната. Това, което взех със себе си бяха дрехи, одеала, храна... чувствах се като човек от Руанда, като жена от Босна, като евреин, който се бори за живота си по време на Холокоста. Фотоалбумите са лукс за хора, които не знаят какво е да нямаш нищо.

Била съм преследвана от обезумяло бивше гадже, изнасилена от надрусан с амфетамини непознат, който нахлу в апартамента ми, докато бях сама с пет-месечния си син. На три различни адреса крадци разбиха и ограбиха дома ми. Бях заплашвана от психопат, размахващ пистолет в ръката си. Списъкът може да продължи... С всичко съм се справяла сама. Никога не съм докладвала тези неща в полицията и никога не съм се обръщала към терапевт, който да ми помогне да се събера след някоя травма. Бях се научила от рано да разчитам на себе си. Единственият човек, с когото си бях близка докато растях, беше сестра ми. Бидейки с шест години по-малка, сестра ми беше все още неуверена. Взех я под крилото си и направих всичко по силите си, за да я опазя от света.

Най-драматичният подвиг за оцеляване, който съм преживявала, се случи през лятото на 18-тата ми годишнина, когато опитах да се самоубия. Бях тиха и с тенденция към самоубийство, още откакто бях на

14. Отиването в колеж намали тази склонност, най-вече когато се влюбих в Лари – второкурсник певец, който дори на 19, беше като жив двойник на Жерар Депардийо. Връзката с Лари временно прекрати всичките ми мисли за самоубийство. Въпреки пренебрежението си, Лари разкри пред мен много възможности.

Собствените ми артистични заложби бяха „замразени” още от началното училище – нежелани в свят, който изисква от мен да съм част от по-конвенционална ниша. (Бях влязла в колеж, за да имам диплома за специално обучение, вярвайки, че ще помагам на незрящи деца). Чрез Лари усетих, че е възможен живот, който по-добре да пасва на яркия ми и силно творчески темперамент. Неговото внезапно напускане на колежа, за да се запише в армията, разби сърцето ми и ме върна отново в света без надежда. Когато се прибрах у дома за лятната ваканция, бях така потънала в мрачни мисли, че дори майка ми, която не е особено съпричастна към моите чувства, забеляза и предложи да се срещна с психолог.

Не можех да си представя какво може някой психолог или който и да е друг човек да направи, за да се променят нещата. Тъй като няхах какво да губя, се съгласих за срещата. Д-р Маловски – висок като върлина мъж носеше скуката, гравирана върху лицето си. Попита ме какво ме тревожи. Въпросът бе твърде обширен, за да отговоря нещо, дори и да можех реално да формулирам причините за депресията си. Опитах се да разкажа за мен и Лари, но стъкленият му поглед не събуди в мен никакво желание да разголя душата си. След това рязко смени темата и ме попита дали съм склонна към самоубийство. Учудена от прямотата, отговорих положително. По лицето му премина следа от презрение, което ме накара веднага да съжаля за честния отговор. Сякаш можех да чуя какво мисли: „Защо родителите ми изпращат разглезените си хлапета? Тези деца няма да разпознаят истински проблем, дори и да ги перне през лицето.” После надраска набързо рецепта за успокоителни. До тук с надеждата, че би могъл да ми помогне. Благодарих му любезно.

Няколко дни пих успокоителните и продължих да се чувствам по същия ужасен начин. След това осъзнах, че мога да се преструвам, че ги пия и вместо това да ги събирам. Събирах ги няколко месеца докато не напълних 3 пълни кутии с хапчета. После научих, че родителите ми няма да позволят връщане в колежа. С това решение угасна и последната искра светлина в края на тунела. Военните действия на семейния фронт продължаваха толкова дълго и бяха така напрегнати, че вече искрено вярвах как смъртта ми няма да натъжи никой от семейството. Една вечер, след като всички бяха заспали, изпих хапчетата. Мислех, че се изтривам от съществуване.

По това време нямах усещане, че част от мен се разширява до размери преминаващи отвъд смъртта. Очаквах хапчетата да ме нокаутират – спретнато и чисто. След 40 минути смутена открих, че все още съм силно будна, но разтърсвана от жестоки мускулни спазми. Възможност, за която преди не бях мислила, изпомпа въздуха от гърдите ми: Какво, ако хапчетата не ме убият, а ме оставят в трайно увредено, вегетативно състояние. Промяна в плана! Незабавно събудих родителите си с новината, че трябва спешно да отида в болница. Баща ми ни откара до най-близката болница за 20 минути. След признанието, майка ми седна с каменно изражение на предната седалка, докато аз се превивах сама отзад. Не искаше да повярва на чутото и многократно ми описа колко е болезнено да ти промият стомаха. Докато ме поемат лекарите вече се губех в състояния на съзнание и безсъзнание. Както се оказа – бях погълнала толкова количество успокоителни, способни да убият кит. В състояние на кома чух разтревожен глас (сестра?) да казва: „Няма кръвно налягане,” последван от мъжки глас, който разпореди за четвърт (доза) от някакво лекарство. В безплатно състояние на пълно спокойствие, осъзнах, че в крайна сметка, действията ми са постигнали ефект. Носех се в най-невероятното море на спокойствие, което някога съм изпитвала, преди или след случката. В това етерно убежище се запитах искрено дали наистина искам да умра. Отговорът беше недвусмислено да. Тъй като не ми хареса – перифразирах въпроса: „Искам ли да живея?” За мое учудване отговорът беше също толкова убедителен „Всичко е наред.” От тази страна на завесата обаче не винаги ми се е струвало, че всичко е наред.

Да разхлабиш примката

След като обещах да пия новите уж-несмъртоносни лекарства, родителите ми се омилостивиха и позволиха да се завърна в училище. Забелязвах как новите лекарства причиняват амнезия. Огромни късове от ежедневието ми живот пропадаха в някакъв Бермудски триъгълник. В портфейла си открих снимка на момче, което не познавах; и до този момент нямам представа в какви взаимоотношения сме били, за да ми даде той снимката си. Когато съквартирантката ми – разстроена заради проблеми с гаджето, изпи едно от хапчетата ми, изпадна в кататонен сън за 5 часа. А аз ги пиех по три пъти на ден! Невероятно е как въобще успях да функционирам. Преди да осъзная колко дезориентиращо ми действат, веднъж убедих баща си, който не беше в настроение – да изпие едно. По-късно брат ми разказа, че лекарството се е проявило на път за бръснарницата. Баща ми беше застинал с крак върху педала на газта по средата на пътя в огромно задръстване. Беше останал така около десет

минути, без да реагира към молбите на брат ми. Не помня как бяха успели да се приберат у дома...

Както в последствие се оказа, прекъснах образование на 19 години, за да се омъжа за Тим, силно окосмен млад музикант, за когото родителите ми ме предупреждаваха. Тъй като част от причината да се омъжа бе да избягам от тях, не ги послушах. Неговите родители го бяха предупреждавали за мен по същите причини: явното ми бохемско поведение не беше това, което строго християнско семейство от средния запад, иска за непокорния си син. Без посока и пукната пара се преместихме от малкия студенстки апартамент, който преотстъпихме в Каламазу за лятото, в евтина постройка в центъра на Детройт. Тим беше отраснал в Детройтските предградия, недалеч от мястото, където бях прекарала последните две години от гимназията. Планът беше аз да работя и да ни издържам, докато той учи в Уейни Стейт (университета в Детройт), защото беше ясно, че няма как да изкараме достатъчно, за да учим и двамата. Изразих някакво слабо несъгласие с идеята, но Тим успя да ме уговори. (Говорим за времето през 1967 г., когато съпрузите бяха считани за основен източник на семейната издръжка и затова образованието им важеше повече, отколкото образованието на техните съпруги.) Както стана ясно по-късно – животът бе подготвил различен сценарий и за двамата ни.

Заедно с Тим веднага се включихме в детройтското антивоенно движение. Протестирахме на малки групи и организирахме демонстрации, където да си пребит от полицията – беше добре осъзнат риск и необходима саможертва. За щастие нито Тим, нито аз, станяхме мъченици на каузата. По това време работех като библиотекар в детройтската обществена библиотека и тайно разпечатвах копия на списание в пълноцветен печат, където публикувахме снимки на овъглени виетнамски деца. Текстовете в списанието пишеше известният педиатър [д-р Бенджамин Спок](#). Когато веднъж занесох копие от списанието у дома, баща ми се разкрещя, че съм скрита комунистка. Отговорих му нещо от сорта на това, че ако комунистите са единствените, на които им пука за децата, които изгаряха живи, съм щастлива да бъда една от тях. „*Войните винаги взимат жертви*” – изсъска той. После със скръбен поглед, който накара сърцето ми да се свие, и протегнати към мен ръце, извика: „*Аз също имам кръв по ръцете си!*” Онемях, осъзнавайки за пръв път, че това беше истинският проблем. Зад десните си убеждения, баща ми се разкъсваше между горд патриотизъм и горчива тъга. Втората световна война беше оставила шрапнели в тялото и бразди – в душата му. (За съжаление, никога не успяхме да разговаряме по този въпрос от равнопоставени позиции,

което създаде в баща ми продължително усещане, че не съм оценила службата му за Родината...)

Тим беше обсебен от идеята веднага да имаме деца, а аз смятах, че му го дължа, дори и да не се чувствах нито емоционално, нито финансова готова. Всъщност до късното си юношество, имах колебания дали изобщо да родя деца в този така ужасен свят. Не можех да си представя как ще градим семейство без пари или перспектива за читава работа и за двама ни. Тим ме убеждаваше, че съм отчайващ песимист. Настояваше, че дори и бедни – децата ни ще са щастливи и че всичко ще сработи. Щеше ми се да му вярвам. Искане ми се наистина да беше проработило. Сърцето ми се разби докато ги отглеждах в хаос и бедност. Както самият Тим ми сподели години по-късно, той не бе мечтал истински за малки крачета, които да тропат из мизерния ни, едностаен апартамент. Вместо да признае, обаче – той се беше вкопчил в идеята, че децата ще укрепят брака ни и ще ми донесат само добро.

Когато се запознахме, бях далеч от образа на жена за семейно щастие, след последното лято, което бях прекарала затворена в психиатрично отделение. Само Бог знае как Тим беше решил, че съм подходяща кандидат-майка. На всичкото отгоре в Детройт избухнаха въстания. Тим и аз живеехме в центъра на бойната зона. Докато по улиците се движеха танкове, шумът от нестихващия огън се чуваше навсякъде в града, а ние прекарвахме безсънни нощи легнали по корем на пода в кухнята на тъмния, третокласен апартамент. Не можехме да си позволим да мръднем, снайперистите стреляха напосоки при всяко подозрително движение край прозорците. В същото време въстаниците (а според слух – полицейски провокатори) безжалостно опожаряваха сгради по пътя си. Въздухът се стелеше като одеало от пушек, гняв и страх. Някои от по-възрастните бели обитатели на долните етажи залепиха на вратите си надписи „Свой”, които бяха като изписани с жертвена кръв кръстове на входната врата. Година след като се бяхме преместили от там, научихме, че от Пожарната служба са взривили сградата. (Тъй като щеше да е твърде скъпо сградата да се ремонтира, собствениците ѝ предпочетоха да я разрушат.)

В началото на въстанията у дома дойде W.M.U. от Калифорния, който ни разказа за нова Мека в Сан Франциско. След около три месеца, двамата с Тим попаднахме в прочутия квартал Хейт-Ашбъри. (Квартал в Сан Франциско, Калифорния, САЩ. Известен с това, че става център на хипи движението през 60-те. б. пр.) Казаха ни, че няколко седмици преди нашето пристигане, тълпите, които медиите наричаха „деца на цветята” (помежду си, в израз на самоирония един друг се наричахме „изроди”), бяха организирали публично подигравателна погребална церемония,

обявявайки смъртта на Хипитата. Но също като Елвис, хипитата, продължиха да живеят.

За разлика от изградения за нас холивудски образ на група глупави, дрогирани приятели, в най-добрите времена на Хейт имаше такава страст, която създаваше усещане за общност, определена от историка Барни Хоскинс като: „усещане за равнопоставеност, което не може да се открие никъде другаде в Западния свят”. Бяхме се събрали заедно не само, за да изразим отвращението си от властта, но и за да изживеем Дионисиевата алтернатива на репресивния, вцепенен дух на американското общество. Терминът „хипи” идва от „хип”, привнесено от черните музиканти от западно африканското Уолоф племе „хипи”, чието име означава „да бъдеш наясно”. (\* Уолоф – етническа група, която днес може да бъде открита в Сенегал, Гамбия и Мавритания. б.пр.) Бяхме невъзможни идеалисти, наивни и безразсъдни. Истината за това кои бяхме като група, беше някъде посредата между необузданото веселие на утопични революционери и непреосветени бегълци. Вярно е, че сред нас имаше бегълци и ренегати, които се давеха в саморазрушителната лудост на секс, наркотици и рокендрол, имаше и още по-западнали елементи – мошеници, престъпници и откровени психопати. Фактът, че визията ни за общност, от която всеки е част (като в шарен пачуърк) – надминава реалните ни възможности, не намали нейната сила. Вибрациите ѝ могат да бъдат усетени и днес.

Между раждането на първото ни дете и втората ми бременност (децата ни се родиха с 15 месеца разлика), Тим ме уведоми, че повече не вярва в моногамията. В духа на времето – решихме да имаме „отворен” брак. За Тим това доведе до някакъв тип „сексуален триатлон”, в който се опитваше да преспи с колкото се може повече жени. Емоционално бях неспособна да отделя секса от любовта, а повечето мъже, които привличах не знаеха как да ги съчетаят, създавайки около себе си смут и объркване. На теория „свободната любов” ми се струваше естествена, пасвайки на философията ми за равно включване и свобода за всички. На практика във времето преди СПИН-а, никога не бях срещала някой, който на практика да беше реализирал тази идея. Завист, мрачни подводни течения от емоции, вкоренени представи за неравенство между половете, липса на взаимно разбирателство и обич, поставяха много партньори в губещи взаимоотношения, където някой винаги биваше наранен. След година в Хейт, Тим, аз и потомството се преместихме от Сан Франциско (страхувах се от земетресения) в безличния Санта Фе, където живяхме 6 месеца преди назначението на Тим в галерия (и моето неофициално започване на работа, пишейки материали за неговите участия). Върнахме се обратно в Калифорния,

този път в Сан Диего, където приятел, работещ в армията ни помогна да си вземем апартамент. Приятел журналист от „семейството“ се опита да ни предупреди: „Луди ли сте? Там е територия на [Джон Бърч](#)”

Дори и да не бяхме луди, като отидохме, до момента на отпътуването ни – вече бяхме полудели. Отне ни две години да си проправим със зъби и нокти пътя обратно към Залива в Сан Франциско, където никой не искаше да ни убива заради начина на живот, който водехме (земетресенията вече нямаха значение). Въпреки, че не можехме да си изкарваме прехраната от изкуство, живеехме в изкуството. С шумен ентузиазъм изработвах всичко – от дрехите, до обзавеждането на всяко ъгълче и пролука, които се препълниха от творческата ми прекаленост. Един писател, който за първи път прекрчаваше прага на дома ни в Бъркли възкликна удивено: „Та ти си можела да направиш квадратната стая – кръгла!” За мен изкуството беше едновременно игра, протест, средство за медитация и взаимност. (В тези години считах себе си за художник; по-късно, когато работата ми придоби зрелост и ставах все по-съзнателна за нещата, които правя, промених това схващане в „художник-шаман”, така както в древните култури изкуството и свещеното са неотделими. Като израз на желанието за разбиване на границите на антикултурата – за кратко с Тим успяхме да създадем закачливи малки картини, рисунки и колажи, подписвайки ги с измисленото от нас име „ЕксАрт” (XART). Мълчаливото помещение на „ЕксАрт”, беше галерия без стени, място където парите не бяха обменна валута, където нямаше култове към личността. Излагахме произведенията си пред хората навсякъде в Бъркли, разлепвайки ги по случайни телефонни стълбове, вече нашарени от пластове рекламни постери за различни събития, състезания и политически инициативи в града. Бяхме любопитни да видим дали „ЕксАрт” ще провокира внимание. Не се вдигна шум, защото някой (или бяха повече от един), дали защото му харесваха, или напълно не одобряваше работите ни, но „ЕксАрт” творбите изчезваха почти веднага след разлепването им.

В началото на 70-те заедно с Тим бяхме сред създателите на поетични пърформанси, включващи костюми, музика, сцена на подпори и експериментален театър. Заедно с наши приятели – поети и музиканти, създадохме аматьорско-анархична (в повечето случаи аполитична) смесена труппа. С екипа, чийто брой варираше от три до двадесет и пет души нарекохме труппата „Експоетри Експрес”. Нашите първи представления, които представяхме в кафенета и кабарета – бяха групови, нео-Дада/ сюрреалистични самоиронизиращи пърформанси, които следваха максимата: „Изкуството е всичко онова, което може да ти се размине.” Със заглавия като „Синът на Хамлет” (привидно оперета



на велосипедиста), представяхме спектаклите безплатно. Единственият път, в който извадихме шапката за дарения, беше за пърформанс, който смятахме, че ще е хит сред публиката. Предварително бяхме напълнили шапката с пет долара на монети, които изсипахме в ръцете на тълпата. Заедно с Тим поемахме издръжката на всяко представление, и въпреки нищожните им бюджети, това се отразяваше сериозно на анемичния ни портфейл. Срещахме и по-известни писатели и художници, които дори и да не правеха изкуство само заради парите, то поне бяха по-сериозни от нас при създаването на връзки по пътя към славата и богатството. Правихме всичко на момента, репетициите бяха джем сешъни на изобретателността, където непрекъснато променяхме сценария. Заради общата липса на дисциплина и структура, във всяко представление нещо неизменно тръгваше накриво. От самото начало следвахме основното правило: Каквото и да се случи – всичко е част от сценария. Импровизирай!

По време на една от постановките, случаен зрител от публиката се качи на сцената и се превърна в импровизиран член на екипа. По време на друго представление в Сан Франциско един от изпълнителите в трупата беше решил, без да си направи труда да информира останалите, да се съблече на сцената и гол да напусне сградата. Тези малки изненади съхраняваха живеца както за групата, така и за публиката. Съвместните творчески приключения, които създавахме с Тим, се получаваха по-добре от взаимоотношенията в личния ни живот. След десет години на неравности и разпокъсаност приключихме брака си по възможно най-приятелски начин, а животът ме постави в нестабилната роля на бедна самотна майка...

Долу, но не Извън

*„Аз съм дрипав индивидуалист.“*

– [Джейн Ейс](#)

В култура, която разбира само от пари, всеки, чиито влечения са отвъд тях е най-често приеман или за чудо, или за загубеняк. Ако не получаваш пари за нещата, които правиш, ти или не си достатъчно добър, или просто изкуството ти не струва нищо за никого. Понякога това е вярно. А понякога е просто въпрос на икономическо неравенство. А понякога това схващане е просто начин за отлъчване на онези, които не боготворят всемогъщия долар. В живота си съм работила всякакъв вид работа, най-често в сектора на услугите, за които получавах нищожно заплащане. Наскоро получих известие от правителството, че тъй като приходите ми са толкова ниски, в случай на инвалидност или

пенсиониране – няма да имам право на никаква пенсия или социални помощи... освен ако не забогатеех в следващото десетилетие.

Работила съм на минимално заплащане още откакто бях на 16: сервитьорка, касиерка, машинописка, социален асистент на инвалиди, търкала съм подове, мъкнела съм бидони, вдигала съм тежки товари. Когато напуснах последното си работно място на пълен работен ден като чиновник в университетска администрация, където ми разпределяха онези задачи, с които друг не може да се справи, по-късно научих, че ръководството не е успяло да намери заместник, който да работи срещу толкова ниско заплащане. Трябвало е да увеличат тройно заплащането, разпределяйки работните ангажименти между тримата нови служители, наети за работа, с която аз се справях сама. Водена от необходимостта да осигуря оцеляването на децата си и своето собствено, попадах на скапани работи, защото не шофирах и трябваше да си намирам работно място на удобно разстояние пеша или с автобус, в близост до мястото, където живеехме, а това значително стесняваше възможностите ми.

Въпреки доброто ми представяне, липсата на препоръки и предприемаческа амбиция, затвориха около мен кръга на мизерно заплащане, съпоставимо само с държавите от третия свят. Никога не бих могла да събера средствата, нужни, за да завърша университет и да получа образователна степен, което беше само част от проблема. През 20те и 30те години от живота си, понякога преглеждах университетски брошури, търсейки достъпни курсове за придобиване на професионална квалификация, за нещо, което бих могла да работя, без да изгубя душата си в процеса. Не казвам, че официалното образование не дава възможност за почтени професии или че някой с диплома е сключил договор с дявола. Тук става въпрос за моите индивидуални затруднения, свързани с това, че имам таланти, които не можех да развия по стандартните пътища. Приятел, имащ същите трудности, се върна в университета, за да вземе лиценз за „Брачно, семейно и детско консултиране“ (MFCC – Marriage, Family and Child Councelling), за да може легитимно да практикува вътрешните си умения на съветник. Той прекара почти всичките четири години, вбесен от тесногръдите теории и техники на обучение, които трябваше да изучи, за да си вземе изпитите. Всички те бяха несравними с неговия далеч по-успешен стил на общуване, базирано на емпатия и съчувствие към клиентите.

Ако първичното ми признание беше да бъда терапевт или лекар, щеше да е добре да последвам примера му – взимайки студентски заем и стискайки зъби, докато не получа необходимия лиценз за работа. Проблемът е, че уменията и работата ми са от такова естество, което не позволява превръщането им в нещо друго. Дори в култури, където

шаманите са обучавани от учител, което е по-бързият начин за учене, процесът отнема дълги години на усилена работа. Една от най-трудните задачи на шамана е да разбие вклинените начини за виждане и взаимоотношения с живота. Това се постига най-добре при отделяне от сферата на обикновените човешки дейности, чрез строг вижън квест (Vision Quest – Търсене на визия – древна индианска церемония, при която търсачът на визия се отделя сам на безлюдно място в планината, където прекарва няколко дни и нощи без храна и вода, отдавайки се в жертва за изпълнение на молитви, които сам е завързал за въже, с което огражда кръг, от който не трябва да излиза по време на търсенето на визия. б.пр.) или ритуално посвещаване.

Отговорностите и обстоятелствата не ми дадоха възможност да си позволя това отделяне от света. Вместо това, духовното ми око се отвори в хода на ежедневните ми преживявания. Малко вероятно е това да се беше случило, ако няхах относителната свобода, смятайки себе си за персона нон грата. Никога не съм се притеснявала от това какво колегите ми мислят за мен (нито от застрашаване на несъществуващата ми кариера), нито съм имала социално положение, за което трябва да се боря, за да защитя. Имах нужда от време и изолация, за онова неразгадаемо нещо, което растеше вътре в мен. Работех, носейки в себе си чувството на вина и вярвайки, че ако успея да постигна подходящите условия, обстоятелствата за децата ми и мен самата, щяха да бъдат по-малко болезнени.

Благодарна съм на [Томас Мур](#), който въпреки доктората си по религии (с научна степен по философия, теология и музикология), признава във въведението към „Книга на Йов“, че до навършване на 50 години – животът му е бил поредица от разочарования, изпълнен с провали в икономически и личен план, а също и в неговите взаимоотношения. По пътя си се бях сблъсквала със затръшване на врати в лицето, поради същите причини, поради които вратите са се затръшвали и пред Мур: моят подход към живота просто не се вписваше в изискванията на социума.

Астролог, който разглеждаше моят Марс в шести дом (способност да действаш независимо и да си самодостатъчен), смачкан между Сатурн (трудни уроци, тежест, лишения) и тежкото разположение на Плутон (сила и унищожение) каза, че хороскопът ми изглежда като диаграма на „роба“ (слугата). Той не знаеше нищо за шаманите. Ако проверите диаграмата ми за такива знаци – със сигурност ще откриете много при мен. Шаманът е преди всичко служител, той не принадлежи към елита или тираничната част от човечеството, но принадлежи на общността (което включва и природния свят) и Божественото. Отнема доста време

докато човек разбере ясно с какво и как да служи. Указанията за това бяха разпръснати из живота ми, в очакване с времето да ги подреда в себе си.

По време на лятна ваканция от колежа (преди опита ми за самоубийство), майка ми, която беше медицинска сестра ми намери работа като младша сестра в болницата, където работеше. Единственото „младшо“ на работата – беше заплащането. Изпълнявах същата работа като останалите сестри, от което полза имаше болницата, защото не трябваше да преминавам допълнително обучение. Беше времето преди появата на Организациите за здравна поддръжка (НМО – Health Maintenance Organization), когато престоят в болница, на практика означаваше човешка грижа. Благодарение на майка си вече знаех как да премеря кръвно, да направя старомодно „изкърване в леглото“ и приятен масаж на гърба. От първия си работен ден бях в противоречия с персонала, извършвайки непростимия грях на емоционално свързване с пациентите. Опитвах се да си сътруднича с другите сестри, но повърхностното им отношение към работата, за мен беше необяснимо. Бях ужасена от начина, по който те обичайно игнорираха светването на лампата за помощ, поставена над вратата на отделението, за да излязат на половинчасов обяд, оставяйки безпомощните пациенти в нужда, без наблюдение. Бях непрестанно викана в отделението, за да занеса вода или подлога не само на поверените ми пациенти.

Бях си навлякла неприятности заради нарушаването на железните правила в болницата, като това чаршафите по леглата да се сменят само веднъж дневно – нито повече, нито по-малко. Веднъж млад мъж (който не беше мой пациент), чиято рана от операция беше прокървяла и изцапала завивката му, жално ме помоли дали мога да му сменя одеялото, преди семейство му да дойде на посещение, аз казах: „Разбира се!“ Когато ръководителката ми научи за това, подскочи до тавана. Според нея това, което за мен беше прост жест на доброта, е всъщност фатална грешка, която може да доведе до финансови загуби за болницата. „Трябва да се стараем да не оскъпяваме сметките за пране!“, ме предупреди грубо. Една от поверените ми пациентки беше суха, възрастна, болна от рак в последен стадий жена. Социално слаба, при нея никога не беше идвал посетител. Страданието, беше изписано на лицето ѝ, а дори и най-малкото движение я караше да крещи от болка. Когато ме помоли да спра да подменям чаршафите всекидневно, реших, че мога да го правя веднъж на няколко дни. След като по-старшата сестра научи за моя акт на неподчинение, ми прочетоха лекция за нищожния ми умствен капацитет и бях заплашена с уволнение. (Разбирам, че болниците трябва да поддържат санитарни стандарти, но

също вярвам, че винаги има възможност за нарушаване на правилата, в случаи изискващи състрадание.)

Поради някаква причина имах странна връзка (карма) с одеяла и авторитети. Когато бях на около 30 пред жилищната ни сграда се случи инцидент, в който кола блъсна млада жена. Деветгодишната ми дъщеря влетя у дома да ми каже. Погледнах през прозореца, за да видя как малка тъпа вече се беше събрала около ранената жена, лежаща на улицата. Нямах представа колко време ще отнеме на Бърза помощ да пристигне и грабнах одеяло. Беше старо и прокъсано, но чисто. Излязох навън и нежно завих жена. Тя ме погледна озадачено. Хората, стоящи наоколо ме гледаха, сякаш бях направила нещо странно, но не ми пукаше. Ако аз бях блъсната от кола и лежах сама на улицата, щях да съм благодарна, ако някой ми донесе одеяло. Първият лекар, който дойде погледна одеялото с отвращение и попита: „Какво е това?“ После го взе, сякаш беше нещо мръсно и гнусно и го хвърли в близката канавка. Почувствах се като намушкана с нож. Не ме интересуваше какво си мисли лекарят за мен; това от което ме заболя беше засраменият поглед на моята дъщеря. Беше решила, че майка ѝ е направила нещо грозно. Обаче да зяпаш глуповато ранен човек не е грозно. Да имаш стари вещи определено не е ок, да направиш нещо, което друг не се е досетил да направи – също не е ок, без значение какъв уют е донесло на човек в нужда.

Инстинктът ми да нося утеха, често излизаше отвъд границите в света на студентите бюрокрации и сложни процедури. Може да съм била муха в мехлема, но повечето хора, които получаваха грижите на служенето ми, бяха щастливи, че съм наоколо. Докато работех в болницата като младша сестра, пациентите ме обожаваха. Това и фактът, че дори при почистването на подлогите бях по-старателна и съзнателна от другите медицински сестра, ми помогнаха да остана на работа въпреки моите постоянно повтарящи се „грешки“. Друга моя пациентка беше госпожа Питърсън – 80-годишна диабетичка, чийто крак беше почернял от гангрена. Тя беше приета в болницата няколко дни преди назначената ѝ операция. През цялото това време тя се обръщаше към мен с името Мери (Мария). В началото я поправях, мислейки, че сигурно се е объркала. Малко по-малко до мен достигна разбирането, че тя ме вижда като Дева Мария. Струва ми се, че имаше нужда да ме вижда така и за това ѝ позволих да запази, както си мислех тогава – тази илюзия. След като кракът ѝ беше ампутиран, г-жа Питърсън позволяваше само на мен да се приближа до леглото ѝ. Когато лекуващият доктор дойде на визитация, тя започна да крещи: „скапан убиец“ и обяви, че няма да позволи на никой да се докосне до нея, освен Мери. Тъпа от

медицински сестри, санитарни и зяпачи се струпа пред стаята, а старшата сестра сканираща залите с поглед, извика: „Коя е Мери?“ Не й стана приятно, когато излязох пред всички и казах: „Тя ме нарича Мери“. „Тогава влез в стаята и я накарай да млъкне! Докторът трябва да я прегледа!“

Бях екскортирана в стаята, където ужасената сестра се опитваше да успокои г-жа Питърсън. Тя спря да крещи в момента, в който ме видя. „Мери!“ Приблжих се до леглото ѝ и тя ме погледна с такова доверие и отдаденост, каквито не бях виждала в очите на друго човешко същество. Съзри потекоха от очите ми като реакция към нейното страдание и осъзнаването, че ми се дава покана да се проявя не само като милостив ангел, но и като свещената божия майка. Чувствах се толкова неадекватно в ролята, взех крехката ѝ, суха ръка между дланите си и ѝ казах: „Тук съм. Всичко е наред.“ Тя ме погледна и за цялото време, в което лекарят и сестрата преглеждаха ужасната рана, тя отрони само една въздишка. Бях готова да убия и двамата, ако някой от тях я беше наранил (Мога да се обзаложа, че на тях със сигурност не съм им приличала на Дева Мария).

Преди време в живота си, отново бях избрана за тази повече-от-живота роля, когато учителката ми в четвърти клас ни съобщи, че ще подготвяме пиеса за Рождество Христово. Ролите в пиесата бяха разпределени чрез гласуване от всички ученици. Като ново момиче в класа, което никой не познава, не очаквах да бъда включена с роля. По желание на съдбата, докато изпълнявах гимнастически упражнения в банята през уикенда, се подхлъзнах на шкафа за хавлии и се приземих на пода върху главата си, което ми донесе болезнено сътресение и месец отсъствие от училище. Пропуснах номинациите и цялата коледна пиеса. Чак след като отново се завърнах в училище след коледните празници, научих, че класът ме беше избрал да изпълня ролята на Божията майка. Едва след като майка ми беше уведомила учителката, че ще отсъствам от училище – бяха избрали друго момиче за пиесата. Тогава си казах, че единствената причина, поради която са ме избрали трябва да е била тъмната ми коса (без да си позволя да видя, че половината от съученичките ми също бяха с тъмни коси). Бях направила същото както и с г-жа Питърсън – бях неспособна да проумея, че образът на Дева Мария не беше изцяло само нейна проекция. Колкото и невероятно да ми се е струвало и тогава и сега, истината е, че Богинята на състраданието – Дева Мария, или Куан Ин (Quan Yin – Куан Ин е китайска богиня на състраданието, милосърдието и закрилата; името ѝ означава „онази, която чува молитвите на света“ – бел.пр. ) понякога ме използва като проводник. Това не са мои действия. Но само чистите и невинни очи могат да я видят и разпознаят в онези,

които служат на живота с искреност и състрадание. И тук буквално говоря за появата (проявлението) на божество.

Наблюдавала съм сходна метаморфоза в талантлив млад поет и артист, който сякаш не осъзнаваше, че е обладаван от Бог – изведнъж присъствието му се промени и аз се намерих стояща пред сияйния лик на Орфей. Нямах съмнение, че като наблюдател, вече не стоях срещу човешко същество, а пред Архетип. Бях запленена. Цялото преживяване продължи не повече от няколко минути, най-много пет. Тогава нямах представа какво означава. Сега осъзнавам, че моят приятел – поетът, също беше призоваван. Това е същността на шамана – да направи Божественото видимо за света. От времето, когато едва тръгнах по пътя, Духът ме използваше, за да докосне хора по определени начини, да отвори съзнанията им за нещо, което преди не са забелязвали. Има хора, които ми благодарят за неща, които съм казала или направила, неща, които са ги преобръщали и са довели до благотворни промени в живота им, а често аз дори нямам спомен за нещата, които твърдят, че съм им казала. Това беше време, в което Духът говореше през мен и ме използваше за свой проводник.

Да си шаман, значи да си еднорог в стадо коне... приемат те за дефектен кон. Шаманът от индианците Мускоги – Мечо сърце (Bear Heart) каза, че учителят му го е предупредил, че шаманите, които коренното население нарича хора на медицината, винаги някак не са в синхрон с другите: *„Никога няма да се намери някой, който напълно да те разбере. Ще си мислят, че те познават, но няма да знаят за какво мислиш, нито ще знаят какво чувстваш... Ето защо в социална ситуация е много неудобно за теб просто да седнеш, за да си прекараш времето: „О, да за това, и всичко онова. О, не е ли прекрасно, и, Ах, онзи ден видях красив стол на витрината на един магазин. И, О, Боже, как се бяха облекли!“* Така че, това е самотна пътека, но накрая става ясно, че всичко си е заслужавало”. Думите на Мечо Сърце, думи на Учител – прозвучаха истинно. Затова животът на шаманите и техните семейства е труден – те непрекъснато се питат защо не могат да се впишат в програмата. Малцина разбират, че на различни нива, животът свързва всички ни в едно.



## ПОРАЗЕНА ОТ МЪЛНИЯ

*Случаите на разстройства, произтичащи от духовни процеси, рязко нарастват в наши дни в унисон с увеличаващия се брой на хората, които, съзнателно или не, вървят пипнешком към по-пълноценен живот.*

*Роберто Асаджиоли, 1965*

Най-вероятно е спонтанното активиране на Кундалини да настъпи при хора със стремеж към духовното, които са творчески настроени, чувствителни, непредубедени и сърдечни – все рискови фактори, за които научих едва впоследствие. След като с настоящия ми съпруг, Чарлз, започнахме да живеем заедно, животът ми стана по-добър, но въпреки това започнах да усещам смъртно неудовлетворение от себе си и



понякога споменавах пред съпруга си, че искам „да ми трансплантират нов мозък и ново тяло”. (Оттогава насам тази наша лична шега ме преследва често. Научих се да съм много по-внимателна какво си пожелавам, дори на шега.)

Когато моята Кундалини изригна за първи път, нямах представа какво ме е поразило. Събуждането на Кундалини не беше напълно непозната за мен концепция, тъй като бях чела за нея години преди това. Знаех, че Кундалини е санскритската дума за тайнствена субстанция, която разлиства затворения цвят на човешкото съзнание. Бях обходила безброй много духовни/метафизични пътеки, но никога със стремежа или намерението да активирам Кундалини. И въпреки това някаква част от мен изглежда знаеше какво предстои. Например, въпреки че имам вкус към необикновени неща, дори аз останах изненадана, когато точно преди сватбата ни купих следния пророчески подарък за нас от един уличен панаир – бронзова отливка на кобра в готовност за нападение.

Не свързах моите симптоми с пробуждането на „Змийската Мощ” преди да изтекат пет месеца от болестта ми. Преди този момент вече бях прекарала няколко изтощителни месеца в неведение за това, което се случваше. Нито аз, нито лекарите ми знаеха каква е причината за странното ми заболяване. (По-късно установих, че това е честа дилема за тези, чиито симптоми на Кундалини са предимно физически). Първоначално отдадох нарастващата слабост в ръцете ми на неканените признаци на старостта. Но в един момент нещата започнаха да ми изглеждат сериозни. Огромна тежест се беше настанила върху гърдите ми, затруднявайки дишането ми. Струваше ми се, че не поемах достатъчно кислород, виеше ми се свят и ми прилошаваше. Тъй като бях пушила цигари в продължение на двадесет и пет години, реших, че ми е дошло времето да си отида от този свят. Макар че собственоръчното премахване на апендикса е отвъд зоната ми на комфорт, се обръщам към лекарите само в крайна нужда, едва след като преди това съм изчерпала всички възможности за самолечение. За мой късмет се бях радвала на сравнително добро здраве през по-голямата част от живота си.

Този път обаче осъзнах, че няма да мога да изплувам сама. Уплашена и изпълнена с разкаяние, направих първата от немислим за мен брой визити при различни медицински специалисти. Рентгеновата снимка на гърдния кош, която очаквах с голям ужас, беше чиста. За всеки случай ми направиха и ЕКГ, която показва, че сърцето ми функционира отлично. Въпреки това спрях цигарите веднага. Слонът, който седеше на гърдите ми, обаче не помръдна. Симптомите ми се умножиха и влошиха, което отначало приех за неизбежно. Нямах очаквания, че вредата, която си

бях причинила до този момент, каквато и да е тя, ще изчезне за ден. Бях се опитвала да откажа цигарите много пъти преди това и никотиновият глад беше кошмарен. Но в миналото, като изключим непреодолимото желание за цигара, най-лошите физически симптоми започваха да отшумяват след около седмица.

Голяма част от страданието ми се дължеше на факта, че бях толкова сама в тази безизходица. Ако бях успяла да открия друга душа, която се е сблъскала с тези странни преживявания, може би щях да се справя с тях с повече самообладание. Бързо установих, че опитите ми да говоря с когото и да било за тези неща провокираха скептицизъм, страх или влудяващо неразбиране у другите. Вярна на себе си, за мен отново беше по-важно да поддържам хармонични взаимоотношения с околните, отколкото да се отдам на странните сили, които бяха обзели цялото ми същество. Добре е да се отбележи, че критериите за духовен прогрес са доста по-различни, отколкото си представят повечето хора. За духовното израстване не е необходимо човек да бъде еталон за добродетел или съвършенство. С мен са се свързвали хора, които са били алкохолици, когато тяхната Кундалини се е пробудила, или чиито реални или въображаеми недостатъци са ги провокирали да ми задават въпроса: „С какво съм заслужил това? Защо аз?“. Когато същият въпрос се надигна от дълбините на съзнанието ми, един глас с тиха увереност ми отговори просто: „Защото ти беше готова“.

### **Тревожни симптоми**

*„Болките, които се пораждат като резултат от призвание, със сигурност са най-висшата форма на болест – сакрална болест, чиято мощ освобождава мистичните и метафизични прозрения да стигнат до съзнанието... това често се случва без значение какви са чувствата и желанията на избрания, който в повечето случаи не осъзнава, че тялото му преминава през акт на посвещение.“*  
Холдър Калуейт

Симптомите на моята все още недиагностицирана болест продължиха. Още по-лошо, рефлексът ми за преглъщане някак беше „дал накъсо“. Когато се опитвах да се храня, мускулите, които се свиваха, за да преглътнат, просто отказваха да участват. В един момент започвах да се давя и се налагаше да изплюя храната. Можех да поемам само течности, чието преглъщане зависеше повече от действието на гравитацията, отколкото от участието на мускулите на гърлото ми. Един месец без цигари и вместо като резултат типичното покачване на теглото, аз равномерно губех килограми. Притеснен за това, че не се храня, Чарлз ми счукваше витамини в хаванче, които ежедневно разтварях в лъжица

мед и поглъщах с помощта на много вода. Това, заедно с разреждана бебешка храна, беше единственото ми меню в продължение на седмици. В допълнение към проблема с преглъщането усещах стягане като от примка около врата си. Още по-странно, често изпитвах конвулсивни, повтарящи се преглъщания в моменти, когато не се хранех. Те можеха да продължат от няколко минути до един час и бяха по-силни през нощта, когато ме събуждаха внезапно, придружени от ужасното усещане, че съм на ръба да се задуша.

Това моментално ме изпрати отново при лекаря. Сега симптомите бяха определени като резултат от остър никотинов глад, в което аз не можех да повярвам. Никога не се бях чувствала толкова зле. Сякаш ме беше затиснала огромна тежест, като че ли 50-килограмови гири бяха завързани за всеки мой крайник. Усещах главата си уголемена и като че ли пълна с натрошено стъкло, а аз самата бях в някакво странно изменено състояние – сякаш бях дрогирана или отровена.

Изучавайки две десетилетия различни лечебни подходи, бях научила някои техники за установяване на взаимовръзка между тялото и съзнанието. Без да имам особен избор аз се опитах да работя психологически със симптомите си. Споделих с Чарлз, че образът, който се избистряше в ума ми, беше на батальон от демони, които са се вкопчили в мен и се люшкат напред-назад, увиснали на крайниците ми, в подлудяващ ритъм като от картина на Йеронимус Бош (холандски художник, 1460-1516г.). Тези дяволски същества сякаш персонализираха негативните преживявания, които бях акумулирала през целия си живот: страх, гняв, отхвърляне, травми и т.н. (Много по-късно осъзнах колко уместна е била тази визуализация. Събуждащата се Кундалини наистина прочиства този психологически баласт от организма). Съзнанието ми се въртеше в кръг от ужасно безпокойство и потънах в депресия, която ме докарваше почти до самоубийствени мисли, но странното беше, че тези чувства като че ли не бяха реакция на физическото ми състояние. Пропуших цигари отново. Въпреки че се чувствах виновна, това ми помогна да се стабилизирам емоционално.

След седмица потърсих помощ от специалист по хипноза, който се беше фокусирал върху лечението на никотинова зависимост. Разказах му за моите предишни симптоми на „никотинов глад“. Това му прозвуча твърде екстремно, но той реши, че може да ми помогне, като модифицира моята хипнотична сесия и включи в нея послания за оздравяване и виталност. Беше ми препоръчано да прослушвам едночасовия запис от моята хипнотична сесия два пъти на ден. Правех го с религиозна последователност в продължение на около две седмици.

Независимо от това моето състояние продължи да се влошава. Стана ми трудно да вдигам краката си. Обадох се на специалиста по хипноза за съвет. Той изобщо не беше чувал за подобни смазващи симптоми поради никотинова зависимост през цялата си двадесетгодишна практика, но ми предложи да започна да правя силно натоварващи упражнения, за да изхвърля токсините от организма си. Ставаше ми все по-трудно да правя каквито и да било упражнения, камо ли силно натоварващи. Давах всичко от себе си, но глезените ми се държаха като гумени, а краката ми се влачеха и подгъваха настрани дори докато вървах. Ръцете ми ставаха все по-безполезни и трудно движех пръстите си. Не можех да вдигам дори малки предмети и нямах сила да стискам. Дори да държа лъжица в ръката си беше трудно постижимо начинание. Двамата с Чарлз вече се побърквахме. Посетихме друг доктор. Още веднъж ми казаха, че това са просто симптоми в резултат на намаляваща никотинова зависимост.

Превърнах се в инвалид на легло, едва движех ръцете си, за да се облека или нахраня. Този път ми дадоха спешно направление за невролог. Той веднага отхвърли диагнозата „никотинов глад“ и ми назначи пълни диагностични изследвания.

Когато се прибрахме след изтощителен ден в болницата, вкъщи ме очакваше пратка, дошла по пощата. Месец преди това бях изпратила ръкописа на първата си завършена книга до първия си издател. Бях шокирана, когато ми се обадиха, за да ме информират, че са я харесали, че е добре написана и искат да я издадат. Свързаха ме с един от редакторите, с когото обсъдихме идеи за оформлението и минимални корекции. Пратката съдържаще ръкописа ми и извинително писмо. Когато от издателството са получили финалния вариант, е трябвало да изберат дали да публикуват моята книга или книга за масаж за бебета. По това време пазарът на книги на бебешки теми изглеждал особено обещаващ, така че решили да отрежат моята книга. Чувствах се твърде зле, за да ми пука. Захвърлих пратката на един рафт и не я погледнах отново през следващите три години.

Сега тълкувам връщането на ръкописа като спускащата се завеса на периода от живота ми до събуждането на Кундалини. Слава богу, тази книга никога не бе публикувана! Тя представляваше метафизичен балон пълен с топъл въздух и тук-там налепени някои ценни бисери на прозрение. Когато отново се върнах към нея, възгледите ми за всичко се бяха променили толкова драстично, че не бях съгласна с почти нищо от това, което бях написала.

Единственото полезно нещо тази история, беше препоръката на редактора ми да намаля броя на възклицателните знаци. По това време използвах по няколко възклицателни знака във всеки параграф. Мисля, че по този начин бях символично предупредена да се успокоя, да поема дълбоко въздух и да си почина, докато все още мога. Към мен се задаваше нещо, което щеше да превърне остатъка от живота ми в една дълга поредица от възклицателни знаци. При тези обстоятелства съвсем не ми беше лесно да си почивам и ако знаех колко по-неприятни щяха да станат нещата преди да настъпи подобрение, вероятно щях да скоча от някой мост. Молитвите се превръщаха в мое ежедневие.

Бях непрекъснато по болници за още изследвания, тъй като се появиха нови симптоми. Неконтролируемо треперене на вратните мускули караше главата ми да се люлее напред-назад в парализиращ ритъм, дори докато лежах. Безболезнени леки мускулни спазми се разпространиха по цялото ми тяло. Мнението на лекарите беше, че може би имам nelечимо и/или смъртоносно заболяване. Някои от предположенията бяха: миастения гравис (или може би някаква друга рядка автоимунна болест), мозъчен тумор, лупус, лаймска болест и амиотрофична латерална склероза. Мускулни схващания и ужасни постоянни парещи усещания предизвикваха у мен нарастващ страх. Спазмите обхващаха цялото ми тяло, включително и езика ми, карайки ме да фъфля или да се прехапвам докато говорех. Лавината от симптоми стана напълно необяснима – от боцкане и гъделичкане, което се разпростираше хаотично под кожата ми, до ужасяващи усещания като че ли клечки за зъби се забиваха в очните ми ябълки.

Всички медицински тестове се оказаха отрицателни. Над десет лекари, четирима от които невролози, ме бяха прегледали. Всеки път ми казваха, че съм „интересен случай” – злокобен евфимизъм, който от устата на докторите означаваше „никога досега не сме виждали такава болест”.

През този период на непрекъснато увеличаваща се инвалидност и странни симптоми аз се занимавах с метафизично консултиране по телефона. Използвам думата „метафизично” в широкия смисъл, тъй като не се придържах към някаква определена система. В общи линии помагах на хората да придобият по-широка и по-духовна перспектива към проблемите си. Не получавах възнаграждение за работата си. Възприемах като продължителен учебен процес възможността да бъда допусната до дълбините и детайлите от живота на други хора. Бях изненадана, когато хората ме търсеха заради естествената ми способност да го правя. Непознати хора успяваха някак да усетят това мое умение и ме заговаряха по време на партита или други неочаквани места, за да си изляят душата пред мен.

По онова време консултирах един човек, който ми се обаждаше всеки ден. Въпреки че бях стигнала до момент, когато вече едва имах сили да държа телефона и трябваше да лежа, подпирайки го до ухото си, да помагам на този човек да се справи с тежката си депресия и суицидни мисли беше спасително и за мен самата. Неговото отчаяние отвличаше мислите ми от собственото ми състояние в момент, когато само нещо толкова ангажиращо вниманието можеше да предотврати моето отчаяние. Интересното в случая от ретроспективна гледна точка бе, че в един момент аз подхвърлих на този мъж идеята, че може би той преживява духовно пробуждане, без да ми хрумне, че това може би се отнасяше и за моята ситуация. Един следобед с надеждата, че може да ме излекува, се отби вкъщи братът на съпруга ми. Той беше специалист по акупресура и притежаваше вродена паранормална чувствителност. От момента, в който влезе, той започна да се държи много напрегнато. Сподели ни, че усеща как цялата къща вибрира от най-необичайната енергия, с която някога се е сблъсквал. Още по-странното бе, че според него цялата тази енергия се излъчваше от мен!

Чарлз и аз не знаехме как да разтълкуваме това. За кратко смятахме, че може би в мен се е вселила някаква зла сила. Но от предишния си опит с астрални същества знаех, че животните, растенията и децата първи усещат негативните влияния. Домашните ни любимци и растения изглеждаха в отлично състояние. Племенниците на мъжа ми бяха дошли заедно с баща си и ние им бяхме раздали листове хартия и пастели, за да се занимават, докато деверът ми опитваше техники за енергийно балансиране върху мен. След като си тръгнаха, аз разгледах картините, които те бяха нарисували, за да установя дали нещо злокобно не прозираше в тях. И двамата бяха нарисували жизнерадостни природни картини, ярко обогрени от по детски надраскани зеленина, птици и греещи слънца. Тогава се зачудих дали заредената с енергия атмосфера, която братът на Чарлз беше усетил, не се дължеше на многото хора, които се молеха за моето оздравяване. Какво друго можеше да обясни огромната енергия, която той беше усетил да се излъчва от мен?

Болката и страхът от бързото ми потъване в плаващите пясъци на физическата деградация бяха неописуеми. Без никаква представа за реалната причина за болестта ми, аз просто изпитвах ужас. Както Гопи Кришна описва собствените си преживявания: „ По това време не знаех, че съм свидетел чрез собственото си тяло на невероятно ускорената дейност на една енергия, която до момента беше непозната за науката и която е понесла цялото човечество към върховете на свръхсъзнанието...”.

За няколко месеца аз останах в състояние на почти пълна парализа. През една нощ физическата болка достигна до кресчендо и аз се събудих

в агония. Всеки мускул в тялото ми, от стъпалата на краката до върха на главата ми, се усукваше и се извиваше като че ли се опитваше да се откъсне от костите ми. Сякаш всеки мускул и сухожилие бяха заживели свой собствен, сюрреалистичен живот – ужасяващ вътрешен бунт на биещи се змиеподобни създания. И като капак на всичко усещах как изгарям отвътре. Все една, че всяка една клетка от тялото ми беше удавена в акумулаторна сярна киселина. Чарлз се събуди от вика ми, който нададох почти в делириум: „Усещам парещи змии!“. Тогава дори и не предполагахме колко точна щеше да се окаже тази метафора.

Скоро след това започнах да наблюдавам по-класически, напълно разгърнати проявления на Кундалини. Вратата на рая не се отвори плавно, за да ме приеме. Вместо това, безмълвен взрив я изтръгна от пантите ѝ, отнасяйки със себе си ограничения ми живот. В продължение на месеци аз бях непрекъснато в радикално променено състояние, обезсилена от етерна, океанска енергия. За Кундалини аз бях жертвоприношение. Цялото ми същество се разтвори в прозрачно, подобно на паяжина присъствие, което вече не беше от плът и кръв, а съществуваше като съживено съзнание сред прастари, свещени сили. Нищо не можеше да ме подготви за величието на това преживяване, нито дори и предишните ми приключения с LSD. Вече почти със сигурност мога да кажа, че всичко в живота ми до този момент беше ме водило именно до това преживяване. Аз разбирах с безпрецедентна дълбочина и яснота защо е било необходимо всичко, което бях направила или преживяла до момента. Бях пренесена до такова състояние на съзнателност и яснота, което надхвърляше прошката – нито парченце от съжаление, минало или настояще, можеше да остане в сърцето ми. С почти свръхестествено приемане аз видях как всичко пасваше съвършено; всичко бе предначертано от спиращ дъха благороден интелект, който е невъзможно да се опише и чието дело – моя живот – единствено аз можех да наблюдавам с радост.

Моята чувствителност – физическа, емоционална и психическа – нарасна до тази на принцесата от приказката, която можела да усети грахово зърно под планина от матраци. Цветовете бяха изключително ярки и слухът ми стана толкова добър, че ако случайно Чарлз се изкашляше в другата стая, аз подскачах като че от изстрел на пистолет. Изпитвах видими конвулсии, докато енергията клокочеше от основата на гръбнака ми и от върха на главата ми. Светът ми беше изпълнен със свещена лудост. Бях се превърнала в своеобразен човешки камертон – механични вибрации ме дестабилизираха до лудост. Веднъж Чарлз реши да почисти някакви трохи от масата с ръчната прахосмукачка. В момента в който той я включи, аз се разтресох от епилептичен пристъп.

Енергията избухна през гръбначния ми стълб и изригна от върха на главата ми като гейзер. Беше едновременно и ужасно, и изключително смешно. Чарлз нямаше представа, че моята внезапна „атака“ се дължи на вибрацията на прахосмукачката и зъбите ми се тресяха толкова силно, че само можех да помоля с едва разбираемо заекване „С..с..с..спри!“ Той накрая разбра и в момента, в който изключи прахосмукачката, конвулсиите ми спряха.

Ярки светлини ме посрещаха в момента, в който очите ми се отваряха или затваряха. Можех да усещам как нестабилно електричество циркулираше в мен и често изпитвах електрически шокове от самото ми тяло (понякога, когато Чарлз ме докосваше го удряше ток, но аз не усещах нищо). Силна, на моменти непоносима, топлина ме караше да се чувствам като фурна. Странно, но тази топлина не се усещаше като температура и аз не се изпотявах (това не е така при всички и някои хора се обливат в пот от топлината на Кундалини). През цялото време изпитвах сложни, неволеви движения на тялото; те се наричат крии и мудри и са толкова феноменални, че посвещавам Глава 4, за да ги опиша подробно. За няколко месеца съзнанието ми беше помрачено от мистичните преживявания. Имах видения и ярки пророчески сънища, чувах и вътрешно виждах съветници, които ми даваха инструкции и ми помагаша да се приспособя към процеса.

През цялото това време аз бях под обстрела на постоянно променящи се физически симптоми, които ме караха да се чувствам – не без солидна доза хумор – като хибрид между Линда Блеър в „Екзорсистът“ и Джеф Голдблум в „Мухата“. Бях разкъсана на парчета и събрана отново на всички нива. Нищо по отношение на процеса не беше предвидимо. Всеки ден ме изненадваше нещо ново, което се появяваше изневиделица.

### **Мистерията се разплита**

*„Понякога се чувствам като жив експеримент, колба на алхимик, в която се разплита чудодейна, макар и понякога болезнена, загадка.“*  
Ричард Мос

През същия този период поредица от синхронични случки ме насочиха към литература за Кундалини, която описваше странните ми симптоми. Когато вече бях готова да повярвам, че моята Кундалини се беше събудила, попаднах на реклама на група за взаимопомощ за хора, преживяващи духовно събуждане, публикувана в местен вестник (това рекламното каре беше публикувано в рамките на четири последователни седмици. Повече нито преди, нито след това не видях подобна обява в същия или друг вестник). Когато се обадох на посочения номер,



терапевтката, която беше медиатор на групата, ми каза, че самата тя също преминава през спонтанен процес на активиране на Кундалини, но нейният опит до този момент е бил по-малко драстичен от моя. Тя ме свързва с друг човек, за когото знаеше, че преминава през спонтанно събуждане на Кундалини и се оказа, че неговите симптоми бяха изключително подобни на моите. Терапевтката ми даде новия телефонен номер на Мрежа за Духовно Пробуждане (аз се бях опитвала да се свържа преди това с МДП, но без успех, тъй като бяха сменили местонахождението си. Терапевтката беше получила новия им номер само няколко дена, преди да се свържа с нея!).

Моят процес на пробуждане бе този, който покойният Свами Муктананда би нарекъл „динамичен“. Не всички го преживяват толкова силно. За шест месеца аз като че ли бях захвърлена в скоростен влак от физически и емоционални шокове. От мъката и ужаса, че животът ми приключва, аз внезапно се потопих в еднаквото по сила, но прекрасно осъзнаване, че съм в средата на паметен духовен процес. Умът ми рикошира от страх към облекчение; от безнадеждност към удивление. Страдайки отдавна от силно чувство за непригодност, аз бях в същото време шокирана от мисълта как това преживяване окончателно циментираше съдбата ми на човек, отхвърлен от обществото (едно е да избереш – или да си мислиш, че имаш избор – да бъдеш отхвърлен, а съвсем различно е да се случи с теб така, че да познаеш и да заживееш в реалност, която малко хора приемат за възможна.)

Въпреки че съм била чувствителна през целия си живот, това преживяване ме разширяваше психически с голяма скорост. Физически, мисловно и емоционално аз почти непрекъснато бях докарвана до ръба. При цялата му интензивност, аз знаех, че събуждането на Кундалини се смяташе за невероятен духовен подарък, който води, в крайна сметка, до дълбоко вътрешно оздравяване. Най-силна от всичките ми реакции бе почти моменталната вяра, която изпитах към процеса. Това беше (и все още е) едно много силно преживяване за мен. Никога преди това не се бях доверявала напълно на нещо или на някого.

Потънала дълбоко в този процес аз прекарвах по-голямата част от дните си в молитви, медитация и на разположение на тази нова централна сила в живота ми. Както писах веднъж до един приятел „Мозъкът ми не може да мисли за нищо друго. Тялото ми понякога изпитва болка, но изглежда, че става по-силно и по-способно да бъде пречистен носител за тази невероятна надигаща се енергия. Сърцето ми е толкова пълно (от емоция – бел. прев.)!“. Със смесицата от страх и любов, която древните са наричали „страхопочитание“, аз се отдадох на Кундалини. Обичах Я със страстта, с която нощните пеперуди обичат пламъка, който ги изгаря; с

предаността, която потъващите моряци изпитват към морето. Тъй като ми бяха казали като дете, че не притежавам дарба за пеене, аз никога не пея, освен ако не преливам до такава степен от щастие, че не мога да се спра. Пеех на децата си, когато бяха бебета. И по време на най-невероятните месеци от пробуждането си, аз пях на Кундалини-Ма.

По-лесно е да се опишат физическите симптоми, отколкото сложните мисловни, емоционални и духовни пермутации на този процес. Толкова много неща се случиха в мен: изригване, борба, болка, красота, търсене на себе си и регенерация. Къде ще ме отведе всичко това – не знам. Всеки ден става все по-мистериозен за мен, докато това се случва. Дори когато не се случи нищо твърде впечатляващо или необикновено, аз изпитвам повече удивление и вяра, откогато и да е било преди. Определено това не е лесен или спокоен процес и когато болката стане интензивна, аз се моля за пощада. Но когато тя отшуми, желанието ми да се потопя по-дълбоко, да науча повече и да направя повече от това, което е необходимо, за да завърша този процес, се завръща. До такава степен непреодолимата самота и фрагментарност, която бях носила със себе си през целия си живот, се беше стопила. Преди всичко това да започне, аз бях приела, че бях отвъд максималните си способности и животът ми навлизаше в последните си фази..., че вече бях направила и преживяла всичко, което ми беше отредено в този живот, страхувайки се, че остатъкът ще бъде поредица от скучни преповтаряния. Сега всичко бе „направено наново”. Не случайно хората го наричаха прераждане.

### **Направени сме от магия**

Това, което беше и не престава да бъде източник на огромно удивление за мен, точно колкото и моята Кундалини одисея, е Чарлз. Той е най-непредубеденият, стабилен и духовно настроен човек, когото познавам. Това, че той е също така и мой съпруг, е чудо, за което благодаря всеки ден. Ако ролите ни бяха разменени и той беше този, чийто живот бе направил обратен завой поради болест и фантазмагорична инициация, не знам дали щях да мога да остана до него с една десета от вярата и безстрашието, които той ми засвидетелства почти на всеки сантиметър от този път. Неговата вяра в Кундалини е толкова силна, дори по-силна от моята и това е факт, който ни подкрепяше през цялото това дълго пътуване. Веднъж през периода, когато непрекъснато се случваха неочаквани неща, аз предупредих Чарлз, че предчувствам, че всеки момент ще се случи нещо странно. Някаква сила се надигаше от слънчевия ми сплит към гърлото. За миг помислих, че „нещото” ще бъде вик и не исках да изплаша Чарлз. Напрежението секна, когато неволеви звук се изтръгна от устните ми; за моя голяма изненада това беше едно

дълбоко резониращо „Ом“. Докато вълна след вълна от тази сила изтръгваше „Ом“ от гласните ми струни, аз се превърнах в жив тропет, управляван от боговете. Шокирана от случващото се, аз се изпълних с двойно по-голяма благодарност, когато Чарлз започна съзнателно да припява заедно с мен.

На всеки завой от това невероятно пътешествие той остана до мен. Не твърдя, че не е имало трудни моменти или че той никога не се е чувствал уморен от всичко това. Стресът и за двама ни беше огромен. Въпреки това Чарлз винаги успяваше да се справи със забележителна устойчивост. Съмнявам се, че който да е от познатите ми би бил способен с толкова благородство, любов и кураж да понесе това, което той преживя.

Гопи Кришна пише, че благодарение на скъпата си съпруга той е останал жив по време на собственото му турбулентно пробуждане на Кундалини, продължило десетилетия. Основателката на Мрежа за Духовно Пробуждане Кристина Гроф благодари на съпруга си Стан, чиято вяра в нея и в самия процес я подкрепяла по време на нейната 12-годишна трансформация. Когато хората остават заедно в болест и здраве при толкова трудни обстоятелства като тези, тяхното духовно развитие се изстрелва много над това, което някога са се надявали да постигнат самостоятелно. За нас е очевидно, че Чарлз и аз заедно сме служители на Кундалини. Аз просто съм по-директната мишена на този неописуем процес, който трансформира и двама ни.

Съществува един коварен мит, че тези, които посрещнат Кундалини (или живота по принцип) с разтворени обятия и радостно сърце, не изпитват сериозна болка или трудности. Не вярвайте в това. Когато разбрах, че Кундалини се е събудила в мен, аз бях толкова изпълнена със страхопочитание, колкото ако бях отворила входната врата и бях открила, че улиците са пълни с ангели, които известяват за Второто пришествие на Христос. Въпреки че преминавах през периоди на екстремна болка и в голяма степен животът ми се преобърна наопаки от безмилостната Богиня Шакти, аз съм благодарна, че Кундалини се събуди в мен. Чудесата на този процес не само подновиха вярата ми във Висшия Дух, но също така ми дадоха надежда за човешката раса и за бъдещето на тази скъпоценна синя планета.

Чудотворството е винаги готово и ни чака да изберем пътя към него. Вселената е много по-магическа и невероятна, отколкото смеем да си представим, което означава, че ние също сме магически и невероятни! Това, което се въртеше отново и отново в главата ми по време на пика на моите преживявания с Кундалини, беше: Ние ужасно сме подценили,

както себе си, така и величието на Вселената, която ни свързва помежду ни в единно цяло!



## ТАНЦЪТ НА ДУХА

*„Ти си мистичното електричество на тялото ми, което движи този сложен механизъм от плът, кости и мускули. Твоята жизнена сила присъства във всяко мое вдишване и във всеки удар на сърцето ми. Остави ме да разбера, че цялата сила е божествена и идва единствено от теб.“ Йогананда*

Откакто моята Кундалини се пробуди, 24 часа в денонощието живея с различни проявления на енергията ѝ. Най-честото от тези различни

проявления е *крията*. Думата Крия произхожда от Санскрит и означава действие. В контекста на пробудената Кундалини, Криите означават спонтанни движения на тялото, които произтичат от увеличената жизнена енергия в него – прана. Тези, които практикуват йога, медитация, Чи Гонг или други подобни практики могат да изпитат Крия по време на заниманията си.

Енергийната мощ зад тези спонтанни движения е нещо, пред което човек затаява дъх, особено в началните етапи, преди да е свикнал да „съжителства” с тази сила. Човек буквално усеща едно доминиращо присъствие, което поема контрола върху нервната система, принуждавайки ръката внезапно да се вдигне или тялото да изпадне в конвулсии. И докато тези спонтанни движения са най-изразени, когато тялото е в покой или постепенно се унася в сън, Крия е нещо различно от онова, което изследователите на съня наричат миоклоничен пристъп, при който тялото се сепва и се събужда точно преди да заспим. Това сепване обикновено е съпроводено от внезапно усещане за пропадане (според някои физици това е нашата реакция, когато астралното тяло започне да се отделя от физическото в подготовка за пътуване в света на сънищата).

Срещала съм хора, които са споделяли, че техният учител по йога или медитация не харесва спонтанните движения, които техните ръце или тяло правят по време на практиките. Здравните консултанти или духовни наставници, които нямат личен опит с процеса на Кундалини, не разбират, че тези проявления често са много позитивен знак на вътрешно оздравяване и духовен прогрес. Докато някои гурута и духовни учители строго препоръчват да се предадем на Крия, други като Джак Корнфилд и Йоги Бажан( и колкото и да е странно някои почитатели на Крия йога) съветват да потиснем тези спонтанни движения.

Вярвам, че е изключително важно да уважаваме нашето развитие и да не допускаме някой друг, който се счита за авторитет, да ни налага каквото и да било. Когато Кундалини е много активна е невъзможно да се медитира и да се потискат движенията на тялото, които са предизвикани от вътрешната усилена енергия. Аз открих, че всеки опит да се противопоставя на моята Крия просто увеличаваше дискомфорта и напрежението в тялото ми. Освен това най-силните проявления на Крия се случват по време на сън. Това не би могло да се контролира, освен ако някой не се наблюдава и през нощта, което не мисля, че е особено здравословно.

Вътрешната сила на Кундалини необяснимо изкривява и усуква тялото в крайни и странни положения. Естествената реакция към това чуждо превземане отвътре е съпротива. Опитът за борба с една невидима и непозната сила за правото на автономност може да се превърне в ужасяваща битка. Начинът да променим нагласата си да се чувстваме хванати в капан в битката с непознати сили, е спокойно да наблюдаваме чудесата, идващи от предаването ни на капризите на този новоназначен централен оператор. Можем да позволим на телата си да се полюшват като палми под бушуващите ветрове на Кундалини. Разбирането, че тези неволеви движения имат биологична и духовна роля, ни помага да се освободим от страха.

Какво причинява Крия? В повечето литература по въпроса, която съм прочела, се казва, че когато праната, или жизнената енергия, в тялото се увеличи, можем да оприличим това на водното налягане в маркуч. Ако налягането се увеличи прекалено много и маркучът е тесен, силата на водата ще накара маркуча да се мятта яростно напред-назад. За да може духовната енергия да протича плавно през нас, трябва да бъдем разширени и без блокажи. Това разширяване и пречистване се случва на много нива – физическо, умствено, психологическо и емоционално.

Пробудената Кундалини предизвиква Крия, когато срещне по пътя си вътрешен блокаж. Блокажът може да бъде под формата на неосвободена физическа или емоционална травма, ограничаващи вярвания и нагласи или психични отлагания на колективни токсини, минали животи, астрални измерения и т.н. Външно видимите Крии, изразени като неконтролируеми движения на тялото, са признак на голям вътрешен оздравителен процес. Не е необходимо непрекъснато да осъзнаваме природата на нашите блокажи. Така както Шапти създава тези блокажи, така и ги разтваря.

Докато това разтваряне се случва, ние се сблъскваме със суматохата от тези вкаменени и несъзнавани блокажи. Това могат да бъдат мисли, физически усещания или емоции. На този етап, често се чувстваме физически болни или емоционално нестабилни. Без предупреждение или явна провокация ние изпадаме в яростни изблици или в бездна от тъга и отчаяние. Тези непредсказуеми и всепоглъщащи чувства са просто древни енергии, заключени вътре в нас. Когато Шапти започне да ни освобождава от тези заключени енергии, ние временно ги преживяваме отново.

Това се случва също и на физическо ниво. Стари травми или болести се връщат временно. Въпреки, че може да бъде много болезнено и трудно да приемем тези физически и емоционални състояния, те не са опасни.

Напротив, те са знак на дълбоко забравени загnojяващи рани, които най-накрая биват отворени, изчистени и излекувани. Трябва да споменем обаче, че съдържанието на несъзнаваното, когато бива осветено от Кундалини, може да бъде опасно, ако насила се опитаме да го потиснем или отречем. Чарлз Бро ни предупреждава, че когато това се случи, духовната енергия „може да бъде заключена или движението ѝ изопачено в каналите на фините тела и могат да последват тежки физически и психологически нарушения.“

Някои от текстовете за Кундалини описват вътрешните блокажи като „съпротива“. За съжаление тази дума е била изтълкувана погрешно, така сякаш Крия се случва, когато някой се съпротивлява или има възмутително отношение към процеса на трансформация. Някои „експерти“ твърдят, че онези, които поддържат позитивно отношение към събуждането на собствената Кундалини, имат много малко, и то умерени, проявления на Крия. Според моя жизнен опит мога да твърдя, че това не е така.

Вече споменах, че откакто разбрах, че моята Кундалини се пробужда, приех този процес като дар. Не бих могла да си представя как бих могла да бъда по-приемаща. При мен проявленията на Крия започнаха с парализиращи усещания в главата. По това време не знаех, че моята Кундалини се пробужда и това неконтролируемо движение ме тревожеше. Мислех си, че имам сериозен неврологичен проблем, въпреки, че медицинските изследвания, които си бях направила преди това, не разкриваха никакви аномалии. Също така усещах малки потрепвания на мускулите по цялото тяло. Не бяха болезнени, но въпреки това ме притесняваха. Случваха се спорадично през деня и през нощта. Скоро след това тези потрепвания прераснаха в мускулни съкращения. Те бяха дълбоки и болезнени. За известно време се случваха случайно, основно в ръцете и краката. След това обзеха цялото ми тяло. След като това продължи, аз бях въввлечена във все по-интензивно състояние на разширено съзнание.

След това се случи най-дивото проявление на Крия. Случваше се и през деня, и през нощта, но беше най-силно, когато си лягах, за да си почина. През този период почти не спях. Тялото ми се гърчеше в неестествени, спазматични движения. Тези движения често включваха конкретни мускулни групи, като тези на стъпалата, дланите, стомаха, гърба и т.н. Крията се случваше само в една зона в даден момент. Имах усещането, че сякаш някаква невидима сила ме подмяташе силно насам-натам. Стъпалата ми се стягаха и пръстите на краката се свиваха и отпускаха отново и отново. След това енергията се преместваше в глезените ми, огъвайки стъпалата ми напред и назад продължително време. След това



достигаше прасците, енергично масажирайки и съкращавайки мускулите там.

След няколко дни на подобни изживявания, започна „ритмична гимнастика“. Този път център на внимание бяха ставите ми. Крайниците ми се извиваха и обръщаха по време на силните повтарящи се движения, които понякога бяха толкова яростни, че имах чувството, че ставите ми се изкълчват. С повторението на Криите, тялото ми сякаш бавно започна да се отпуска и всеки следващ етап беше по-безболезнен от предходния. Навлязох в период на „упражнения по пиано“, в който пръстите ми един по един се свиваха и стягаха много бързо и ритмично. Понякога всеки един пръст се огъваше няколко последователни пъти – 1, 2, 3, 4, преди следващият да започне да се движи. Тези движения бяха много по-бързи и ловки, отколкото бих могла съзнателно да го направя.

Движенията се преместиха в крайниците ми: ръцете ми се вдигаха и отпускаха бързо и ритмично. Краката ми ритнаха напред назад по същия начин. Тези движения бяха отсечени и бойни, сякаш марширувах като войник докато лежах в леглото си. Когато тялото ми играеше тази гимнастика, се чувствах като марионетка на конци в ръцете на хиперактивно дете. По това време единственият дискомфорт, който изпитвах, беше умерен електрошок, който предхождаше всяко едно физическо движение. ( Впоследствие те ставаха все по-малко, въпреки че преди да дойде Крията обикновено чувствах издайническо напрежение в тялото – подобно на усещането преди човек да кихне). Също така дългите пристъпи на ритане и ръкомахане (които понякога продължаваха необезпокоявани часове наред) бяха изморителни и ми причиняваха болка.

Когато и мускулите на гърба ми бяха включени, гърбът ми се извиваше като арка напред и назад, така че подскачах в леглото. Ако бях изправена или седях, тези движения бяха като многократно усилено хълцане. На нито една част от тялото ми тези упражнения не бяха спестени. Главата ми си имаше собствена програма, накланяйки се отсечено наляво и надясно или силно кимайки напред и назад. Тези движения бяха толкова бързи, че ми се завиваше свят и толкова мощни, че се притеснявах вратът ми да не се счупи. Мускулите по лицето ми също се движеха. Челюстта ми се заключваше или пък се плъзгаше напред назад; носът ми потрепваше като носа на заек, лицето ми се свиваше в странни гримаси. Мускулите на скалпа също участваха. Челото ми се бърчеше, след това кожата се опъваше толкова силно, че имах чувство, че някъде може да се скъса.

Най-страшни бяха движенията на очите. Те се въртяха така яростно, сякаш щяха да изскочат. Понякога движенията бяха бързи напред-назад. Или пък се въртяха разнопосочно, или пък отиваха толкова нагоре, че не можех да видя нищо. (след това разбрах, че разногледният поглед е една от най-важните практики в йога и се нарича шамбави мудра. Счита се, че това е много могъща техника за събуждане на аджна (агня) чакра – третото око).

Тези страховити движения на очите бяха болезнени. Можех да усетя и да чуя как тъканите около очните ябълки се разкъсваха, когато тези сесии се случваха. Бях чела, че такива силни Крии в очите понякога причиняваха временна слепота. Това не беше особено успокоително, въпреки че по онова време изпитвах такова страхопочитание от онова, което се случваше в мен, че се безпокоях с основание. За щастие не претърпях никакви зрителни поражения.

Два месеца по-късно започнаха мудрите. Мудрите са свещени движения на тялото, обикновено на дланите, пръстите и ръцете, и са описани в някои йогийски текстове. Могат да бъдат видени в класическите статуи на будистки и индуистки божества. Те са също и в основата на движенията на ръцете в древните танци – например храмови танци, арабски танци и хула. Авторът Уолт Андерсън съвсем правилно отбелязва, че *„мудрата функционално се разбира като свързана с определено ниво на съзнание; не е ясно точно кое е причината и кое следствието, така че няма да е съвсем правилно да кажем, че тя или изразява състояние, или го създава; тя е знак, че това състояние съществува.“* По време на нейните спонтанни видения, макар и явно без да е имала познание за мудрите, Джанет Адлер казва, че често е изпитвала такива движения на пръстите на ръцете: *„те са много специфични, всеки пръст е поставен по точно определен начин спрямо останалите пръсти. Понякога и двете ръце застават в еднакви положения.“*

При мен мудрите започнаха със значителни движения на пръстите. Палецът ми се притискаше до дланта или се изтегляше навън под прав ъгъл на дланта. Всеки един пръст беше притискан и държан в определени точки от дланта. Често имах съответни усещания в тялото, когато тези точки на дланта биваха стимулирани. Всеки път, когато палецът се допираше до основата на безимения пръст, имаше едновременно и екстатично леко усещане в гърдите ми. Наричах тези усещания „сърдечни оргазми“ и бях сигурна, че тази мудра има положително въздействие върху сърдечната чакра. (Египтяните очевидно също са мислели така; те са вярвали, че линията на любовта минава точно от четвъртия пръст до сърцето).

Мудрата, която правех най-често, беше да допра показалеца и палеца на една и съща ръка заедно, така сякаш са привлечени от мощен магнит. Впоследствие усещах протичане на електрически ток през тази мистериозна електрическа мрежа. Изглежда, по този начин се регулираше и балансираше енергията в моето тяло. Тази конкретна мудра често я правех дълго време, веднъж 16 часа без прекъсване. Макар и тогава да не го знаех, впоследствие научих, че показалецът е символ на индивидуалната душа (живатма), а палецът символизира Висшата същност (параматма). Хироши Мотояма, изследовател, религиозен учен и просветител както в Шинто, така и в Йога традицията, казва, че тази позиция на палеца и показалеца *„символизира крайната цел на Йога-единството на индивидуалната душа и Висшето съзнание“*.

Много бързо се научих да бъда внимателна с тези мудри, които обикновено се случваха в двете ръце едновременно. Ако по случайност раздалечах пръстите си – обикновено при въртенето си по време на сън или когато се опитвах да свърша нещо с ръце – получавах пристъп, придружен с писък сякаш бях ударена от ток. Целенасоченото правене на мудри също се оказа не особено добра идея. Когато експериментирах с това, разбрах, че всеки път, когато се опитвах да имитирам мудрите, липсваха всички усещания, които присъстваха, когато ги правех спонтанно. Дори още по-зле, понякога, щом се опитвах да направя позициите сама, усещах малки пробождащи удари, като от електрически ток.

И тогава се случиха най-спонтанните движения, които някога се бяха случвали с мен. Един следобед, криите се появиха със сила и твърдост. Вече бях разбрала, че е по-добре да се отпусна в движенията и да ги оставя да ме завладеят. Иначе, ако се съпротивлявах, чувствах болка в тялото си. Освен това вече бях свикнала с ритмичните движения на ръцете, които понякога биваха заставяни да се люлеят напред-назад като махала или пък да пляскаят като крилете на птица. Но сега се случваше нещо различно. Движенията на ръката ставаха змиевидни и сложни. Когато тези движения станаха по-бързи и яростни, отидох до едно голямо огледало, в което се оглеждах в цял ръст, и видях какво се случваше. Неочаквано се появи смътно усещане, че сякаш тялото ми си спомня нещо. Бедрата, коленете и краката ми бяха започнали да се поклащат вълнообразно, докато ръцете продължава да правят сложни извивки. Тези извивки бяха динамични, но без съмнения грациозни и театрални. Гледах втренчено в огледалото, изпълнена с възхищение. Тялото ми танкуваше някакъв непознат танц, който продължи около пет минути. Тогава протегнах ръце напред, дланите ми се допряха и се

притиснаха една към друга като за молитва, след това се приближиха до гърдите ми. Някаква сила ме накара да се поклоня за миг. Без предупреждение коленичих и се проснах на пода. Тогава ме озари мисълта: Прекланям се пред нещо. Но какво? Тогава разбрах: Току що бях изпълнила свещен обреден танц.

Това беше първият път, когато се усъмних в здравия си разум. Чудех се, обзета от безпокойство, дали не съм станала шизофреничка. Но това подозрение не продължи дълго. Рационалният ми ум се изсмя: шизофрениците обикновено не започват внезапно да танцуват красиви, екзотични танци и след това да разберат, че са полудели!

Отне ми още четири години, за да разбера напълно за кого танцувах: това беше Великата Богиня Майка! Последната част от моя свещен танц, когато се просвах на пода, е разбираана погрешно в религиозните практики като акт на унижаване пред великолепието на Бог. Моето тяло-душа го разбираше като нещо много повече от това. Както толкова добре е казала юнгианската психоаналитичка Марион Удман *„молитвата е да положиш глава на земята, да сведеш глава надолу към земята“* със разбирането, че човек *„никога не може да се предаде на красотата на истинската светлина без да е заземил тялото си“*. Да се преклониш, просвайки тялото си, е едновременно признание на собствената нищожност в присъствието на Бог и прегръщайки с възхищение небесната твърд на Богинята.

Обредното танцуване продължи до края на този ден и до вечерта имаше и епизоди на нещо, което приличаше на племенен танц. Това продължаваше с часове, дори когато бях физически изтощена. Въпреки че обредните танци се случваха ежедневно в продължение на няколко седмици, никога след това не бях докарана до границите на физическо и умствено изтощение.

По-късно разбрах и за други жени, които започваха да танцуват спонтанно по време на тяхното пробуждане. Една от тях беше нарекла тези спонтанни движения *„Змийски танц“*. Корейската шаманка Хи-а Парк разказва за болестта при нейното шаманско посвещение, по време на която тялото ѝ *„започва неконтролируемо да се поклаща в кръгообразни движения“*. Друг път тя *„танцува със змиевидни, бавни движения, породени от невидима сила. Танцът вибрира с честотите на динамичен огън, пораждащ патос, спираловидна енергия.“*

Професорът по психология Брадфорт Кийни, чието шаманско призоваване започва със спонтанното пробуждане на Кундалини, когато е бил на деветнадесет години, има подобно преживяване в Африка. По време на участието му в церемония за изцеление с бушменското племе

Калахари казва, че краката му започнали силно да треперят и вибрират : *„Бяха в синхрон с ритмите и звуците на танца...и тогава се случи: без никакво усилие, танцът започна да танцува мен самият. Не мога да го обясня напълно, но силата влезе в бедрата ми, даде енергия на стъпалата и краката ми да имат свой собствен живот.“*

Отделен от Духа, танцът е или нещо за отпускане, или за шоу – нещо за развлечение или пък има за цел да разкаже някаква история. Но първоначално танцът се заражда спонтанно, когато Духът и тялото се обединяват в един жив пламък. Тържествуващата жизнена сила съживява тялото по същия начин, по който кара сърцето да тупти. Да си жив, носи свое собствено могъщество, което няма нужда от никакви други украси. Очевидно са необходими определени нива на съзнание, които призовават цялото тяло; първобитни енергии танцуват чрез нас. Хавлок Елис, английски социален изследовател и писател, коментира, че *„Няма и дори една древна мистерия, в която да няма танц...“*

По това време спонтанно започнаха да се появяват и асани (йога позиции). Те се случваха през нощта, понякога докато спях или когато медитирах. Събуждах се и виждах тялото си изкривено в най-различни необичайни позиции. Докато си седях медитирайки, обикновено тялото ми биваше изгласквано напред в поза Кобра или друга неочаквана позиция. Това не е необичайно за онези, при които Кундалини се пробужда. Йога, подобно на мудрите и пранаяма (дихателна техника), първоначално е била практикувана от шаманите. С други думи, те са били преподавани от духа; идвали са спонтанно в тялото, когато психиката е била в определено състояние на повишено съзнание. Най-накрая, всеки път, когато ставах сутрин, тялото ми започваше да прави серия от упражнения, които продължаваха около час. Те включваха всичко – от допир до пръстите на краката, до хатха йога пози, до Тай Чи. Осъзнах, че ставам по-гъвкава от когато и да било друг път през последните 15 години.

След като беше минала около година, откакто получавах Крии, те започнаха да стават по-приятни. Сами по себе си резките движения не причиняваха нито болка, нито наслада. Но веднага след тях тялото ми биваше обземано от чувствена енергия. Според мен Криите се засилват, когато Кундалини увеличи енергията в тялото. Всяка нощ, след като си легнех, потоци енергия протичаха от стъпала ми по гръбнака. Този прилив на енергия караше тялото ми да се огъва и краката ми да ритат, а понякога ме караше да се треса цялата. В зависимост колко силна е енергията и колко блокажи среща, тези нощни Крии продължаваха от няколко минути до половината нощ. Понякога продължаваха толкова

дълго и бяха толкова силни, че бе невъзможно да спя. Друг път утихваха, после пак се усиливаха и ме събуждаха.

Все още получавам Крии и през деня, но никога толкова изтезаващи и безмилостни, както в началните етапи на пробуждането на Кундалини. Сега дневните Крии обикновено са концентрирани в области от тялото, където енергията обработва различни блокажи. Например в продължение на много месеци Кундалини беше най-активна в гърдите и врата ми. Имах всякакви физически симптоми в тази част от тялото си: кашлица, проблеми с гърлото, дълбока мускулна болка във врата и горната част на гърба, остри, пробождащи болки в областта на гърдите, подобна на артрит скованост и болезненост в зоната на гръбначния стълб и още много подобни. По това време раменете ми автоматично се вдигаха и спускаха за дълги периоди от време през деня. Тези раменни Крии освободиха потоци успокояваща енергия, която се движеше в засегнатата зона.

Докато криите могат да включват всяка част от тялото ми, мудрите се случваха основно в дланите, пръстите и ръцете. Криите са спазматични и резки, докато мудрите са винаги изискани и плавни. Мудрите все още ми се случват, но преминаха през най-различни промени. Сега много рядко получавам мудри в пръстите, въпреки че движенията на ръцете и дланите, които започнаха с ритуалните танци, продължават. За разлика от мудрите на пръстите, които общо взето се задържаха в определена позиция дълго време, мудрите на дланите и ръцете обикновено са бързи и непрекъснато в движение. Това може да идва от символиката на многоръките божества в Индиузма.

Не бих си позволила да категоризирам мудрите, но смея да твърдя, че те имат няколко цели. На места ми беше дадено да разбра смисъла на определени мудри. Например, когато и двете ръце се протягат напред с длани паралелни една на друга и обърнати нагоре, се символизира непривързаност. И още по-конкретно, някакъв вътрешен глас ми каза, че това означава: *“Отивам при Бог с празни ръце”*.

Друга мудра се получава, когато едната или и двете ръце внезапно се вдигнат над главата, като ръцете са отворени и изпънати назад с длани сочещи нагоре. Това ми се случваше често през деня и винаги, когато седнех да се храня. Друга жена е имала същите спонтанни мудри, когато отишла на ресторант с нейни приятели. Засрамени, приятелите и казали да спре. Тя се почувствала унижена и „извън контрол“ без да има представа защо ръцете ѝ се издигат нагоре по този начин. Когато ѝ споделих, че аз съм имала същото преживяване, тя почувства облекчение. Освен това беше дълбоко докосната да разбере, че тази

мудра означава благодарност. „Тялото ти е изказвало благодарност“, уверих я аз. Тази мудра означава: „*Всичко принадлежи на бога*“. (Година по-късно открих тази мудра, описана от консултантката по Фън Шуи Сара Росбах като основна при някакъв медитационен ритуал наречен „*Великият процъфтяващ Буда*“).

Много ярък ефект върху системата ми имат някои други мудри. Физически мога да почувствам как тези движения изглаждат и стабилизират енергията ми. Това са мудрите за балансиране на аурата. Ръцете и дланите се движат в неволни, изискани и бързи конфигурации. Чакрите са особено повлияни от тези мудри. Обратно, всеки път, когато някоя от чакрите ми е небалансирана, ръцете ми се повдигат в движение, което да преразпредели енергията в съответната чакра. Това се случва често, когато съм с някой друг, който се чувства емоционално и ментално изморен (дори когато говоря по телефона с такъв човек). Хора, които са ядосани или притеснени (даже и да не изразяват външно чувствата си) обикновено имат смущения в третата чакра ( слънчевия сплит). Когато сме заедно, моята трета чакра излъчва този дисбаланс. Това се усеща като „*мравки в корема*“ или като гадене и остри болки в тази зона, или дори така, сякаш някой внезапно те е ударил в корема.

Когато съм с някой, който е тъжен, в гърдите ми се загнездва тежко чувство. Това автоматично извиква мудрата. Има една мудра, която изглежда е точно за успокояване на сърдечната чакра. Едната ръка във вертикална позиция, с пръсти притиснати един към друг, се поставя в центъра на гърдите откъм палеца. Имало е случаи, когато ръцете ми са се задвижвали спонтанно да изчистят аурата ми. Пръстите ми сякаш хващаха нещо и го изтръгваха от тялото. От предишното ми обучение по метафизика знаех, че „*това нещо*“ са психични връзки. Понякога те бяха къси и бързо биваха премахнати от тялото, сякаш пръстите ми вадеха игличките на морско свинче. Други връзки бяха толкова дълги, че ръцете ми ги теглеха, като че ли навиваха дълги нишки прежда. Въпреки че през това време винаги имах усещания, те рядко бяха неприятни. Веднъж една такава нишка беше издърпана от устата ми и изглежда идваше чак от долната част на корема. Няколко пъти се задавих по време на тази процедура.

Една жена с пробудена Кундалини, която не знаеше нищо за аури и мудри, ми разказа, че понякога ръцете ѝ сякаш събират нещо около тялото ѝ и след това яростно го изхвърлят. Това движение на изхвърляне навън е познато на хората, които работят с тялото, и на лечителите, които са научени да го правят като начин да елиминират чужди и нежелани енергии. Моите ръце също правеха това движение от време на време.

Спонтанните движения за изчистване на аурата спряха след няколко месеца. Пет години по-късно, започнах да усещам безкрайна тежест в тялото си, както в началото на пробуждането. Първоначално си помислих, че това е началото на хронична мускулна умора и слабост, каквато много хора изпитват по време на процеса. Това понякога се приписва на изтощение на адреналиновите (надбъбречните) жлези. В моя случай обаче това беше причинено от свръхнатоварване на Шакти заради енергиите, които попивах от многото други хора, с които се срещам и които също имаха активна Кундалини. Открих, че най-обикновени физически упражнения влошават състоянието ми (както и при случаите на хронична умора). Но когато позволих на ръцете ми да се движат по-бавно, така че Кундалини да ги поеме и направлява, спонтанните движения за изчистване на аурата се върнаха, изчиствайки финото ми тяло от енергийни излишества. Веднага след това, тежестта и слабостта изчезнаха (някои изпитват това като много бавни движения).

В началото можех да лекувам и други хора като работех върху аурите им. Казвам „можех“, но всъщност няхах идея какво правех. Кундалини беше тази, която, движейки си се в мен и спонтанно насочвайки ръцете ми, лекуваше. По същия начин нямам формула как да се открият енергийните връзки или каквото и да било друго, което е необходимо за балансиране на моята или нечия друга енергия. По какъв начин Кундалини управлява ръцете ми остава мистерия за мен.

Много хора с пробудена Кундалини откриват, че могат да лекуват други хора или понякога се чувстват задължени да го правят. Докато била на парти, една жена започнала да разказва на възрастен мъж, че току що са започнали някои от нейните Кундалини преживявания. Той веднага предложил да постави ръце върху него и да се опита да го излекува. Тя се възпротивила, обяснявайки, че не е квалифицирана и не е нейна работа да лекува, но мъжът бил толкова настоятелен, че накрая тя се съгласила да опита. Въпреки че той не бил споменал естеството на болестта си, тя била привлечена да постави ръце на врата му. Още преди да го докосне, страховита искра електричество се стрелнала от пръстите ѝ, събаряйки мъжа от стола и привличайки с шумната експлозия вниманието на всички в къщата.

Пребледняла, тя побързала да помогне на „пациента“ си да се изправи. Той не само че не бил ранен, но и за нейно най-голямо учудване искал отново да опитат. Тогава споделил, че има напреднал стадий на рак на гърлото. Не съм сигурна дали повече ѝ се е обадил или дали експлозивната енергия го е излекувала. Знам за други подобни случаи, при които е имало бързо оздравяване. Един мъж бил неустоймо



привлечен да се приближи и агресивно да излекува непозната сляпа жена. За няколко минути тя възвърнала зрението си! По-малко драматични случаи на излекуване на порязване, синини, изкълчвания, кървене от носа и други подобни са били споделяни от хора, чиито лечителски способности станали явни по време на техния Кундалини процес.

Колкото до моите мудри и Крии, Чарлс и аз вече толкова свикнахме, че дори не мислим за тях. Но някои хора, които не са имали досег или разбиране на тези феномени, се чувстват много некомфортно, когато мудрите и Криите се проявяват в присъствието на други хора. За разлика от мудрите Криите по-малко приличат на неврологични проблеми и е по-малко вероятно някой да ги разкритикува. Хората отказват да повярват, че мудрите са спонтанни, неконтролируеми движения, тъй като са много изтънчени и очевидно нарочни. По тази причина моите повтарящи се Крии и мудри ме карат да се смущавам, когато се случват в присъствие на други хора.

Докато спонтанното танцуване и мудрите може да изглеждат странно възплъщение на Духа, именно процесът на нищо-неправенето – да бъдеш „живян“ от едно По-велико Присъствие – е онова, което е съществено за много традиции и тайни учения. Да се научиш да бъдеш празен съд, да си доброволен и отдаден преносител на свръхестествена сила, е централният аспект на Дзен практиката, особено на Дзен стрелба с лък и Дзен рисуване. Когато Кундалини е прекалено активна, преживяването на себе си като празен съд се превръща в непосредствена реалност.

И макар че не всеки, който минава през събуждането на Кундалини изпитва Крии или мудри, повечето хора имат такива преживявания в по-малка или по-голяма степен. Дори умерените Крии и мудри могат да бъдат плашещи, когато не разбираме, че са естественият отговор на многократно увеличената енергия в тялото. Лекарите или други лечители, които не са запознати с Кундалини могат да интерпретират тази енергия по негативен или понякога плашещ начин – например, като предположат, че някаква зла сила причинява тези неконтролируеми движения на тялото. Лекарите, които са невежи за тези феномени, могат да ги погледнат от патологична гледна точка, а именно като признаци на неврологични увреждания или пък психосоматични проблеми. Понякога се предписват лекарства, предизвикващи зависимост (Валиум, Ксанакс, Халцион, Ативан, Ресторил, Серакс, Клонопин и т.н). И докато през най-болезнените етапи от процеса може да има нужда от тези лекарства, то спирането им след продължителна употреба драматично ще увеличи интензитета на Криите.

Тези, които не са имали личен опит с мудрите или Криите, може да сметнат моя случай за фантасмагоричен и лишен от всякаква правдоподобност, но не съм написала това, за да впечатлявам моите читатели със странна приказка за фантастични приключения. Разказвам историята си заради хората, които изпитват подобни неща и които могат да намерят успокоение в знанието, че тези прояви не са признак на лудост, мозъчно увреждане или обладаване от демони. Те са просто част от една удивителна и мистериозна трансформация на съзнанието.



## РАЗЦЪФВАНЕТО НА ЛОТОСИТЕ

*„Приемам и съм приет! Чувам как цветята пият светлина...”*

*Теодор Ръотке*

Повишаването на психическата чувствителност е често срещана черта при случаите на духовно пробуждане. Подобно разширяване на осъзнатостта може да настъпи постепенно или да изникне драматично изневиделица. За тези, които имат малък опит в свръхсетивното, екстрасензорното възприятие може да изглежда като страхотна и привлекателна магическа сила. Но това може да доведе до огромно информационно пренатоварване, когато внезапно и неочаквано

придобием физическа чувствителност. Загубата на лични граници, която идва с психическото отваряне, може да бъде нещо прекрасно. Обаче, когато претоварването доведе до объркване и започне да пречи на способността ни да извършваме обикновени дейности в ежедневието, това може да се превърне в сериозен проблем.

Всички екстрасензорни способности, включително прочутите „сидхи“ или духовните сили на йогите, са резултат от пробудените чакри. Чакрите и Кундалини наистина са неразделни; когато Кундалини се издига, чакрите започват да се отварят. Ако Кундалини не е била активирана, не е възможно всички чакри да се пробудят.

Духовни практики като медитация и определени метафизични техники могат да започнат да събуждат чакрите, но чакрите могат също така да бъдат пронизани и от силни физически удари в тези области. Обикновено ясновидците и екстрасенсите често са преживели в детството си подобни наранявания, особено на главата и гръбначния стълб. Силните електрически шокове върху тялото също мощно стимулират чакрите. Изглежда някои от нас са били подложени на умишлена духовна травма, когато силите от околната среда са действали подобно на Зен учителя с прословутата му пръчка и буквално са ни докарвали в състояние на пробуждане.

## **Чакрите**

*„Кундалини и чакрите са средствата, чрез които душевните сили функционират във физическия, астралния, етерния, менталния и духовен свят.“*

– Ан Ри Колтън

Събудих се посред нощ, за да видя красиви, сиящо оцветени мандали, въртящи се над чакрите ми. Месеци по-късно, говорих с моя приятелка, която пет години е била в агонията на Кундалини пробуждане, тя отбеляза, че е виждала *„цветни въртящи се колела“* над тялото си. Друга жена, чиято сърдечна чакра се отваряла, сподели, че е чувствала нещо, което се върти в гърдите ѝ. Ирина Туиди казва, че е чувала сърдечната си чакра да се върти *„кръг след кръг със страхотна скорост“*, по време на личната и духовна трансформация. Според Чарлз Бро, ясновидците виждат чакрите *„като водовъртежи от енергия, които се завихрят в етерното тяло като фуния.“*

Чакра (което буквално означава „колело“) е санскритската дума за енергиен център във финото тяло. Тези енергийни вихрушки във физическото тяло са свързани с ендокринните жлези и ганглийната нервна система. От преките ми преживявания, комбинирани с

проучванията ми, аз разбирам чакрите като междуизмерни и сложни порти към възприятието. Когато сме енергийно узрели, тези порти позволяват достъп на ума до обширно познание и космическа/мистична информация.

Според учението на йога в човешката система има седем основни и 43 второстепенни чакри. Твърди се, че всички се въртят, но скоростта, с която го правят, е пропорционална на количеството енергия в самата система.

Учители като Габриел Казънс и Йогананда вярват, че това, което най-ранните християни наричали „седемте църкви“, в действителност са чакрите, като и „седемте печата на задната корица на книгата на живота“, посочени в Библията. (Много мистици от различни традиции, вярват, че цялото библейско описание на Откровение на Йоан описва Кундалини пробуждането на св. Йоан.)

Древните култури са били наясно с тези етерни енергийни центрове в тялото, въпреки че се различавали по броя на чакрите, които вярвали, че са най-важните. Според традициите на индианците от племето хопи в тялото действат пет енергийни центъра; индианците от племето уичол в Мексико говорят за енергийни полета, които се излъчват от различни области в тялото; а индианците от племето куна вярват, че осем духа населяват тялото, разположени в местата на чакрите.

В Зен, както и при повечето бойни изкуства, единствената чакра, на която се обръща внимание, е втора чакра, наричана от японците „хара“. Във Ваджраяна будизма и суфийските учения, трета, четвърта и шеста чакри са считани за най-значимите. От там, казва Уолт Андерсън, идва *„Ислямският ритуал за докосване с ръка на главата, сърцето и стомаха, като след това ръката се отвежда навън.“*

Рядко се случва чакрите просто да се отворят и да останат отворени. Както при Кундалини, пробуждането или „пронизването“ на чакрите е дълъг процес на развитие, съпроводен от безброй телесни усещания и промени в съзнанието. *„Всяка чакра представлява пречка, която трябва да бъде преодоляна“*, казва Даръл Ървинг. *„Докато всяка чакра се прониква от енергията Кундалини настъпва преобразяването им, защото всяка от чакрите се ръководи от собствена динамика, където си дават среща различни емоции – и приятни, и неприятни, където илюзиите биват лишени от техните фасади, където емоционалните възли започват да се разплитат и разбирането започва да се увеличава.“*

На различни етапи от нашата трансформация, можем да почувстваме как конкретни чакри са започнали „да се раздвижват“ или спонтанно да се отварят. Когато започнат да се събуждат, в някоя от чакрите може да се усети силно затопляне; може да се появи болезненост, подуване или необичайни усещания в тези области. Понякога по едно и също време се изчистват повече от една чакра (често, шеста и трета, също и седма и четвърта се отварят по двойки).

Движението на Кундалини не е като в бейзбола. Не трябва да докоснеш последователно всички бази, за да стигнеш до вкъщи с експлозия от фойерверки. Чакрите могат да се събудят в произволен ред. Веднъж един човек ме попита, „Не мога да разбера как по-висока чакра може да се отвори преди по-долните чакри да бъдат проникнати. Кундалини ги пропуска и преминава покрай тях по някакъв начин ли?“

В йогийските текстове и западните упражнения за пробуждане и/или прочистване на чакрите, те обикновено се разглеждат във възходящ ред, от основата към короната. Когато Кундалини отваря чакрите по естествен начин, тя рядко е толкова методична. Нямам обяснение как се случва това, точно както и физиците не могат да ни кажат как светлината се проявява и като частица, и като вълна. Духът работи мистериозно.

Моите чакри започнаха да преминават през драматични промени през началната силно наситена фаза на моя процес, когато бях в променено състояние на съзнанието за няколко месеца. Понякога ръката ми автоматично докосваше четвъртата ми чакра (в центъра на гърдите ми) след това прехвърляше енергията в моите трета и шеста чакри. И когато това се случеше, чувствах мощен наплив на енергия в челото си (шеста чакра) и слънчевия сплит (трета чакра). При частични пробуждания могат да бъдат засегнати само долните чакри, след което Кундалини намалява. При пълно пробуждане, горните четири чакри също биват включени.

Индуиската литература определя седемте основни чакри, като следва:

- (1) *Муладхара* (първа или коренна чакра), която се намира в основата на гръбначния стълб (елементът е земя);
- (2) *Свадхиштхана* (втора чакра), намираща се в долната част на корема (елементът е вода);
- (3) *Манипура* (трета чакра), разположена е в слънчевия сплит (елементът е огън);
- (4) *Анахата* (четвърта или сърдечна чакра), намира се в центъра на гръдния кош (елементът е въздух);
- (5) *Вишудха* (пета или гърлена чакра), разположена в основата на

гърлото (елемента е етер, т.е. по-фина енергия);

(6) *Аджна* (шеста или чакра на третото око), която се намира в центъра на челото в епифизната жлеза (това е нивото на ума);

(7) *Сахасрара* (седма или коронната чакра), разположена е на върха на черепа (това е мястото, където се срещат божествени сили на проявлението/ин, и неопределеността/ян).

Всяка чакра регулира определено ниво на съзнание. Даръл Ървинг предлага следната аналогия „*чакрата в основата на гръбначния стълб е като електрически генератор, а останалите чакри са като електрически крушки с различна мощност – от 40 вата в долната част до 1000 вата в горната част.*“ Когато „*прекъсвачът се включи*“ чрез събуждането на Кундалини, „*електроенергията протича от генератора до една или повече от крушките или чакрите и те грейват*“.

Първите три чакри регулират съзнанието, което е от съществено значение за нормалното функциониране в земния свят. Чакрите над третата ни отварят към все по-възвишени състояния на съществуване и екстрасензорни възприятия. Понякога погрешно се приема, че по-долните чакри са по-малко ценни от горните. Това е все едно да обявим, че краката ни са по-малко важни от очите ни. Различните нива на съзнанието изпълняват различни функции, и както казва Кристиане Нортрѝп, нито една от тях не е чужда на нашето благосъстояние, „*Не можем да се надяваме, че ще подобрим здравето си или обстоятелствата в живота ни, ако смятаме по-долните центрове в тялото ни за по-малко ценни или че са ни „под достойнството*“.

Разграничението на горни и долни чакри не е толкова свързано с йерархия или ценност, колкото с плътност и вибрационни нива, както и с по-широки или по-тесни диапазони на възприятие. Много учения, свързани с чакрите, правят разлика между активни и пробудени (отворени) чакри. Активните чакри са тези, в които енергията редовно или обичайно се стича. Всеки има активност в чакрите си и всеки индивидуално „носи“ повече енергия в определени чакри, отколкото в останалите. Много чувствено ориентирани, хедонистичния тип хора, имат силно активна втора чакра, докато силно амбициозните и конкурентни личности ще бъдат много активни в трета чакра. Интелектуалците имат силно активирана шеста чакра.

Като цяло, нивата на съзнание за седемте чакри са, както следва:

**Първата чакра:** *НУЖДИ, физическо оцеляване, свързана е с намирането на храна, подслон, безопасност и т.н.*

Това е нивото на телесното съзнание. Тя включва всички наши потребности от физическа и материална сигурност. Когато първата или коренната чакра е в процес на пробуждане, може да се появят странни усещания в основата на гръбначния стълб. Сърбеж, изтръпване или много по-силни вибрации, включително силно туптене, което може да бъде почувствано в опашната кост. Когато първа чакра се отвори, Шапти (възприемана като огън, светлина или значима енергия) може да се изстреля нагоре по гръбначния стълб по зрелищен начин. Това може да причини силна болка в гръбначния стълб или интензивни, оргазмени усещания в цялото тяло.

**Втората чакра:** ЖЕЛАНИЯ, търсене на удоволствие и избягване на болката.

Сексуалността в инстинктивното ѝ проявление се намира на това ниво. Това също е нивото на емоциите. Всяка енергийна обмяна под формата на взаимоотношения, социални взаимодействия и финансови интереси засягат областта на тази чакра. Пробуждането на втора чакра може да породи мощни сексуални чувства. На това ниво могат да бъдат предизвикани силни изблици на негативни емоции като омраза, стремеж за доминиране над останалите или завист. Когато тази чакра бъде проникната може да се появи мистична идентификация с диви животни (вълци, мечки, лъвовете и т.н.). Когато моята втора чакра беше проникната, имах спонтанни оргазми, което беше приятна изненада. Също така имах кратък епизод, в който усещах, че приемам инстинктите и физическия образ на огромен тигър. Това беше поразително и много страшно преживяване.

**Трета чакра:** МОЩ, лична мощ-его-сила, себеутвърждаване, азът срещу другият.

Това е нивото на волята. Това е центъра на личния избор и на „инстинктивното чувство“ – вид интуиция, която ни помага да преценяваме ежедневните житейски ситуации.

Когато третата чакра в слънчевия сплит се отвори, може да се случи страшен емоционален катаклизъм. Много болезнен подсъзнателен материал може да изригне. Повръщане, диария, стомашни спазми, гадене и други храносмилателни проблеми могат да съпътстват това отваряне. Телепатия, ясновидство, ясночувстване (clairsentience) и познание за астрални единици могат да се появят с пробуждането на трета чакра. Слънчевият сплит е нещо като радарна система, която регистрира какво се случва на умствено, емоционално и физическо ниво, както вътрешно, така и външно. Току-що събудената трета чакра обикновено ни прави емоционално и психически свръхчувствителни.



Както казва Джордж Арундал, човек може да се превърне в „един вид чувствителна плоча, върху която, например, хора от външния свят отпечатват себе си“, така че такъв човек може само за един миг да разбере „тяхната природа“. Имаше периоди от моето пробуждане, когато можех да прочета в душите на другите хора, можех да усетя най-тъмните им тайни и най-дълбоката им болка, без и дума да ми кажат.

**Четвърта чакра:** СЪЮЗ, връзки, споделен опит, грижа за това, което е извън нас.

Това е нивото на състраданието. Когато четвърта или сърдечната чакра се пробуди, там може да се усети смачкващ натиск в гърдите. По време на този период се чувствах сякаш слон седеше върху гърдите ми и имах типичните трудности с дишането. Всички видове дискомфорт могат да бомбандират тази област. По-леките смущения могат да приемат формата на мимолетни, пронизващи болки, мускулни напрежения или усещане, че ви изтръгват мускул отпред или отзад на гръдния кош, тъпа болка, задръстване в гърдите, пронизващи болки, усещане за пърхане или вибриране, пулсиране, нередовно или учестено сърцебиене и др. Може да бъде усетена и по-силна болка – чувството, че си прободен с кол в самия център на гръдния кош, усещането, че сърдечната област е раздрана и отворена, или симптоми, които убедително имитират инфаркт.

Може да се усеща топлина, съсредоточена в тази област. Когато чакрата се пробужда, често в тази област има концентрация на топлина. Това може да се усети като топло, ярко усещане или пламтящо нажежаване. След пробуждането на сърдечната ми чакра всеки път, когато бях с някой, който беше тъжен, чувствах тъмна тежест върху гърдите си. А когато бях с някой, който насочваше любов към мен, гърдите ми ставаха много топли. Това беше затрогващо инстинктивно потвърждение. Актьорът Алън Аркин, чиито гуру иницирал неговото Кундалини събуждане, забелязал същата тази топлина в гърдите си, когато четял вдъхновяваща литература. Той казва, че това усещане се оказало точен барометър, чрез който разбирал, че „се случва някакъв вид духовна дейност“, когато за пръв път влизал в непозната книжарница или ресторант.

Когато сърцето се събужда, често настъпват дълбоки емоционални промени. Сърцето изглежда, в буквален и в преносен смисъл, разбито и освобождава бурни потоци от тъга и мъка. В продължение на около шест месеца преди моето „остро заболяване“, имах периодични пристъпи на затруднено дишане (гърдите много ме стягаха). През същия този период, бях обзета от силно състрадание към всички хора, които познавах. Лесно

се разплаквах, ако чуех за някакво нещастие в живота на приятелите ми. Това не беше сантиментално съжаление, а дълбока тъга заради духовната непроницаемост на света. Всеки пробуждаше в мен сладко-тъжни, силно нежни и благоговейни чувства, възприемах ги всички като възпламенени огньовете от нежност и красота.

В много духовни традиции, когато сърдечната чакра се пробуди, се счита за най-голямата благословия. Мнозина смятат, че това е най-важният енергиен център на човешката психика. Когато сърдечната чакра се отвори широко, може остро да се почувстват страданията на всички живи същества. На този етап хората могат да открият, че не могат да ядат месо или дори да откъснат едно цвете, толкова фино е тяхното осъзнаване на страданията на другата жива материя. Онези, чиято сърдечна чакра се е пробудила, принципно не могат да толерират прояви на насилие, умишлена или пасивна жестокост. Тази антипатия може да възникне внезапно и драматично, хората се разболяват, избухват в ридания, припаднат, прилошава им или започват да се тресат неконтролируемо в отговор на сцени на насилие. Това се случва дори когато насилието е непряко или фиктивно, например телевизионни програми и филми.

Сърдечната чакра, също така, е извор и на радост. Когато се пробуди, могат да възникнат дълбоки чувства на благоговение, благодарност и блаженство. Може бързо да преминем през моментния прилив на любов или може да се разхождаме в състояние на непрекъснат любящ екстаз, продължаващ седмици или месеци наред. Усещането за невероятната красота на всички същества може да бъде замайващо и еднакво лесно и неконтролируемо могат да потекат както сълзи на възторг, така и на скръб. Постигането на единство с божественото и/или с всички живи същества е драматично преживяване. Възниква страхотно чувство на признателност и състрадание.

Не е толкова лесно да цъфтиш с такова сияние и чувствителност в нашето закостеняло общество, където безчувствените реакции и роботизираното поведение се считат за нормални, докато състрадателната чувствителност се презира като проява на емоционалност и слабост. Мъжете срещат особено големи трудности, когато тази чакра се отвори и те започнат да проливат сълзи на публични места. Все пак представете си какъв рай може да стане този свят, ако всички бъдем залети с любов и станем неспособни повече да понасяме бруталност спрямо което и да е живо създание. На нивото на съзнание на четвърта чакра, Златното правило става житейска истина;

маменето, експлоатацията, отхвърлянето или нанасянето на вреди на някой друг е просто непоносимо.

Има много психически подаръци, които идват с пробуждането на сърцето. Психокинезата – способността да се преместват предмети или да им се влияе по друг начин от разстояние, е свързана с много активна или пробудена сърдечната чакра. Силата да се извършва психическо или физическо лечение също е знак, че сърдечната чакра е отворена. Един ден, известно време след като сърдечната ми чакра се беше пробудила, седях на задната ни веранда, когато чух ужасна кавга, която избухна между група хора от съседна къща надолу по улицата. Чуваха се силни крясъци и ругатни, шум от хвърляни със сила предмети. Много силно си пожелах да мога да направя нещо и да изпратя спокойствие и мир на това семейство. В мига, в който тази мисъл мина през ума ми, видях триъгълен лъч от лилава светлина, излъчващ се от моята сърдечна чакра и простиращ се в посока към моите карациите се съседни. Почти толкова внезапно крясъците замлъкнаха. Бях удивена, дълбоко развълнувана, но и същевременно изпълнена с обвинения. Какво право имам психически да се намесвам в живота на другите хора? Не много дълго след като тази мисъл се появи в съзнанието ми крясъците бяха възобновени с пълна сила. Тогава глас в ума ми каза: *„Всичко направено от любов е благословено“*. Взех това като разрешение за изпращане на успокояващи енергии към моите съседи, което отново направих. Този път имаше едно финално тръшване на вратата и след това – тишина.

Повторих този експеримент за изпращане на спокойствие и мир още няколко пъти в различни ситуации, но на една част от мен все още й беше трудно да повярва, че мога да помагам на хората по такъв прост и лесен начин. Всеки път се раждаше същия удивителен резултат – мигновено спокойствие.

От собственият ми опит и от този на други, споделяли своите преживявания, сърцето не остава в това издигнато състояние за целия период на процеса на трансформация. По-скоро изглежда се преминава през разпознаваеми цикли на пикове и спадове. За тези, които са преживели супер чувствителността на широко отвореното сърце, спадовете могат да изглеждат регресивни.

Шри Чинмой, духовен водач и писател сравнява чакрите с прозорци, които могат да бъдат отворени за известно време, а след това затворени. *„Понякога“*, казва той, *„сърцето се отваря за секунди, минути или няколко дни, след това може отново да се затвори“*. Въпреки че чакрите могат внезапно да се отворят, по принцип е нужно много време, за да бъдат напълно активирани. Този постепенен

процес ни позволява да се аклиматизираме към тези необикновени енергии. Това, което изглежда като периоди на повтарящи се кризи или регресия, е по-скоро периоди на пречистване и хармонизиране. Колкото и мощно и свято да е току-що събуденото съзнание на сърцето, за повечето от нас е твърде съкрушително да поддържаме това възвишено състояние за неопределено време. Имаме нужда да интегрираме тези преживявания и да сме в състояние отново да се върнем обратно в нашите обикновени човешки занимания. Процесът на трансформация не е просто асансьор, който ни качва на по-високо ниво на съзнание. Еволюцията е непрекъснат процес и ние рядко напредваме в линейна прогресия. Дори и да изглежда, че все едно сме в застои или се движим назад, в действителност протича дълъг и сложен процес на разширяване и балансиране.

**Пета чакра:** ИЗРАЗЯВАНЕ, вдъхновение, себеизразяване чрез комуникация.

Това е нивото на творчеството. При здравословно функциониране на петата чакра, ние сме в състояние да изразяваме нашите истински мисли и чувства. Често отнема много дълго време, за да се отвори гърлената чакра. Подозирам, че е така, защото гласовете на повечето от нас са сподавени в значителна част от живота ни като ни е забранено да говорим за (или дори да знаем) нашите собствени истини.

Могат да се появят чувство на задушаване, стягане или напрежение около врата и гърлото, също така и необяснимо давяне или натрапчиво преглъщане. По време на отварянето на гърлената чакра Ирина Туиди споделя, *„Постоянно продължавах да докосвам гърлото си, чувствайки някакъв вид стягане, както ако имах висока яка.“* Джак Корнфийлд споменава следното, *„В гърлото може да има напрежение и кашлица; виждал съм хора, които седяха и преглъщаха дни наред“*. Може да има вътрешно налягане, което да се усеща като тумор, който расте и се развива в гърлото. Когато петата ми чакра се пробуди, в продължение на месеци не можех да погълна нищо друго освен течности и отслабнах 16 кг.

Пробудената пета чакра може да произведе спонтанни звуци. Това може да са необичайни звуци, пеене или думи (понякога на непознати езици), които не изглежда да идват от нас самите (може би това е една от причините индуиската Ригведа понякога да наименува Кундалини „Вак“ – богинята на речта, въпреки че знам, че има и по-дълбоко езотерично обяснение за това). Също така, някои може да започнат да чуват вътрешни гласове или да бъдат в състояние да чуват мислите на другите хора.

Гласовете на останалите може да са твърде стимулиращи, когато собствената ни гърлена чакра е силно активна. През тези периоди, някои намират за трудно да понесат концентрираната гласова енергия на телефонните разговори. Открих, че не мога да слушам музика, която включва пеене дори красивите вокализации на грегорианските песнопения. Възможно е да се породи усещане за дупка в гърлото (или в челото или на темето на главата), когато горните чакри се отворят, въздухът или вятърът може да се почувстват като преминаващи през дупка.

**Шеста чакра:** *ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ, абстрактно мислене, интелектуален фокус.*

Това е нивото на познанието. Когато третото око или шестата чакра се пробужда, се усеща огромно налягане в главата, особено около очите и в областта на челото. Това може да доведе до леки и краткотрайни или до устойчиви и болезнени главоболия. Там може да се усеща потрепване и вибриращо напластяване между веждите. Очите могат да се въртят нагоре надолу или да се получи кривогледство (често събуждайки се през нощта установявах, че очите ми са в тази позиция, дори и със затворени клепачи). Може да има ослепителни вътрешни видения, понякога се вижда едно голямо втречено навън око.

Когато е проникната шестата чакра, някои имат контакти с духовни водачи, божества, а други ангели-пазителни или гуру. Човек също така може да получи достъп до акашовите записи и да бъде в състояние да „види“ собствените или на другите хора минали и бъдещи животи.

*„Когато шеста чакра се засилва, понякога човек чувства, че главата му се върти и може да се появи тъпа болка в костта над носа и при натиск мястото е много нежно и нещо преминава през носа ти и те кара да подсмъркваш”,* казва Ирина Туиди. Когато тази чакра се отваря, допълва тя, *„светът изглежда се променя. Има огромно щастие и пълен мир“.*

Психоаналитикът-юнгианец Сали Николс отбелязва: *„Статуите на Буда винаги носят някакъв знак на челото. Това е знакът на пробуденото съзнание, символът на два пъти родения“.* Бинду (точката на челото в индуистката традиция) се използва, за да се почете важността на тази чакра. Понякога отчетливо видима кръгообразна вдлъбнатина се образува в центъра на челото на светците и гурутата (такава може да се види на определени снимки на Нийм Кароли Баба). Някои хора с пробудена Кундалини са ми казвали, че са получили обезцветяване на кожата или лека вдлъбнатина в областта на третото око.

### **Седмата чакра: ИЗВИСЯВАНЕ – благоговение, духовен фокус.**

Това е божественото съзнание. Когато коронната чакра се отваря, усещането е на изтръпване или полазване, за вибрации, болезнено напрежение или стичащи се енергии от върха на главата. Някои могат да изпитват болки в черепа. В моя случай, както и на някои други, с които съм говорила, черепните кости всъщност започнаха да се разделят и да „плуват“ под кожата. Според Джордж Арундал „Кундалини се стреми да осъществи постоянен проход, разкъсвайки натрупаното задръстване на върха на глава, пробивайки дупка в него... „ Племето хопи вярват, че в миналите времена фонтанелата на главите, както при кърмачета, остава мека при всички хора през целия им живот. Чрез това отваряне, Слънчевата мечка, духовен учител на племето чипеуа, казва, „ние бяхме способни да получаваме директни съобщения от духовете“. Но човешката раса стана „арогантна и твърдоглава и Великият дух я запечата.“

Пробуждането на тази чакра е трансцендентен опит. Омагьосваща светлина на висше съзнание изпълва съединените ум и тяло при експлозията на хиляди вътрешни слънца. Самадхи (дълбоко мистично транс-състояние, познато на християнските богослови като състояние на възторг или захлас) се появява, когато седмата чакра е проникната и може да се получи на спонтанни интервали след това.

Въпреки че много традиции празнуват седмата чакра като врата към освобождението на душата, в някои случаи, с които съм запозната, непълното пречистване в останалата част на системата може да създаде проблеми, когато тази чакра се пробуди. Габриел Казънс е направил същото наблюдение: „... това е мой интуитивен опит от работата ми с хора, страдащи от маниакална психоза, при тях коронната чакра е широко отворена... В действителност тя е толкова активна, че животът на тези пациенти става неуравновесен“. Енергийно балансиране или друго терапевтично лечение може да се наложи, ако състоянието на самадхи води до маниакално или психотично поведение.

### ОБЗОР

„Объркана съм по отношение на връзката на чакрите със съзнанието“, сподели една жена с мен. „Дали това е свързано с различните изменени състояния на съзнанието?“

Да, но това се отнася и за обикновеното състояние на съзнанието. Например, третата чакра е мястото на личната сила и е „пределна височина“ на възприятието за голяма част от населението и за западната култура. Това ниво на чакрите е „крепостта“ на егото и в най-лошото си

проявление тя определя състезателно или експлоатиращо отношение към живота. От друга страна, тези, които имат пробудена или много активна четвъртата чакра (сърдечния център), са в състояние да живеят изключително със състрадание и внимание към другите същества. Не е задължително това да означава, че те са в екстатично състояние на осъзнатост (въпреки че когато сърдечната чакра е напълно пробудена, се срещат такива блажени състояния).

Кристина и Станислав Гроф предлагат следното кратко обяснение за чакрите. *„Степента, до която отделните чакри са отворени или запушени определя начина, по който всеки преживява света и се свързва с него. Трите долни чакри управляват силите, които управляват човешкото поведение преди духовното пробуждане – инстинктът за оцеляване, сексуалността, агресията, конкурентоспособността и алчността. По-горните чакри представляват потенциала за опитности и състояния все повече пропити с космическо съзнание и духовно осъзнаване.“*

Преди духовно пробуждане ние оставаме на нивата на съзнание, ангажирани предимно с личното оцеляване и удовлетворение. На нивото на четвъртата (сърдечната) чакра, е възможно искрено внимание към другите. Художниците, музикантите, ораторите и изобретателите обикновено са много активни на нивото на пета чакра. Гениалността се свързва с мощно активирана шеста чакра. Религиозни поклонници и духовни търсачи обикновено имат активна седма чакра.

Пробудените чакри са нещо по-сложно. Пробудената трета чакра предоставя ясночувстване (clairsentience) – способността да се чувстваш в себе си физическото и емоционалното състояние на другите. Това е „безгранично“ състояние, при което човек става като психическа попивателна, поемайки всяко усещане и емоция в близост около него. Ако сърдечната или по-горните чакри също не са пробудени, това може да породви големи трудности. Ако не осъзнаем, че тези всички тези физически и емоционални чувства не са наши собствени, може да се пренатоварим, объркаме и паникьосаме.

Пробудената трета чакра също така прави човек изключително чувствителен към всяка манипулативно, нечестно или отмъстително намерение от страна на другите. Пробуденият ще чувства гадене, стомашни болки, прилошаване и дори може да има пристъпи на повръщане в присъствието на такива хора. Тези стомашни смущения, които могат да включват стягане или натиск в областта на слънчевия сплит, са мигновен барометър, който позволява на човека с пробудена трета чакра да знае, кога го мамят или заблуждават.

Понякога смущенията в третата чакра са реакция към енергията на колективната атмосфера, а не на конкретен индивид. Чувствала съм гадене и напрежение в слънчевия си сплит по време на силната обществена полемика в седмицата, предхождаща екзекуцията на Робърт Алтън Харис и в седмиците преди избирането на президент на САЩ. Човек с пробудена трета чакра просто не може да си позволи да толерира злоупотребата с властта. Мигновена и обикновено тежка интуитивна реакция налага разрешаване на конфликта. Също така, когато третата чакра е напълно отворена, безмилостната конкуренция вече не е приемлив път за установяване на собствена ни уникалност. Става твърде болезнено да лъжем, мамим или да доминираме над другите. Човек с активна трета чакра може да бъде най-лошият вариант на човек, който злоупотребява с властта, но човек с пробудена трета чакра е принуден да се научи да използва волята си само по най-здравословните и най-жизнеутвърждаващи начини. (Неразбирането на този урок носи много страдание на индивида, проявяващо се в хронични, тежки физически и емоционални смущения).

Докато първите три чакри са свързани предимно с въпроси, отнасящи се до личността, останалите четири чакри са трансперсонални. Чакрите не винаги се пробуждат последователно: третата може да се пробуди преди втората, а шестата преди четвъртата и т.н.

Докато пробудената трета чакра ни учи да не нараняваме в името на личното ни оцеляване, на нивото на пробудената сърдечна чакра, ставаме напълно алтруистични. Това не е желание да правим добро или да спасяваме света или други месиански идеи, които всъщност са концепции на третата чакра. Напротив, ние сме отворени към реалността на другите като-личности. Ние пряко чувстваме, че това, което наранява другия, наранява всички и това, което помага на другия, помага на всички. На нивото на сърцето изпитваме огромно смирение съчетано с дълбоко осъзнаване на ценността на всички живи същества. Именно тук, както и на нивото на пробуждане от пета до седма чакра, се отваряме към още по-прекрасни, възвишени сфери на съществуване.

В индуската философия съществува сложен набор от символи, свързани с всяка чакра, изобразяващи нейната същност. Символично, всяка чакра е представена с кръгла форма, заобиколена от „венчелистчета“. Както чакрите се движат нагоре от базисното ниво, Муладхара, към нивото на гърлото, Вишудха, броят на венчелистчетата прогресивно нараства. Това показва, че животът се разгръща все повече и повече с всяко следващо ниво. След петата чакра, чието пробуждане ни позволява да разцъфнем в спонтанна и автентична творческа изява, идва Аджна или третото око. На това ниво са само две венчелистчета,



които наподобяват крила. Това е напълно трансцендентно състояние на съзнанието. Пробудената шеста чакра ни отваря за мъдростта, тя ни свързва с музите и божествено вдъхновение. Пробудената седма чакра ни позволява пълно единение с божественото (просветление). (Има чакри и нива на съзнание отвъд седмата, но тези отваряния се случват независимо от издигнатата Кундалини.) Тези пробудени чакри са порти към безкрая, който ни насочва към сфери и осъзнавания отвъд физическата същност и извън рамките на самия ум.

Когато моите чакри бяха пробудени от Кундалини, незабавно и чрез опитност получих осъзнаване, че определени мисли и емоции издърпват целия активен обем от жизнена сила към определени нива на чакрите. Страховете, конфликтите (дори в по-замаскиран вариант), както и светски мисли от рода на „*Аз трябва да отида до пазарувам*“ или „*Къде съм си сложил очилата?*“ източват жизнената сила към чакрата на слънчевия сплит. Всяка мисъл/чувство на признателност или привързаност привлича енергия към сърдечния център. Напяване, пеенето (или дори слушането как някой друг пее) изтегля енергията към гърлената чакра. Молитвите и тихото повтаряне на мантри притегля цялата енергия в коронната чакра.

Тези промени бяха моментални и почти неудържими в тяхната интензивност, а енергията ми – блъскана със светкавична скорост от чакра в чакра в перфектен синхрон с моите променящи се мисли. Може би шокиращото въздействие на промените се случваше, за да ми привлече вниманието върху съответствието между мисълта и мястото на чакрата. След като открих това вече бях в състояние волево да движа енергията между чакрите. Моето повишено съзнание, и по този начин голямата чувствителност към тези енергии, ми помогна да си изясня, че се чувствах най-добре физически и емоционално, когато задържах енергията или в сърдечната или в коронната чакра. Но също така, ако енергията се задържаше твърде дълго, се чувствах изключително неудобно. Задържането твърде дълго в сърдечния център произвеждаше непоносима топлина, а прекалено дългото задържане в коронната чакра създаваше огромно налягане в черепа ми. Фактът, че мога да облекчавам тези проблеми мигновено, като просто избирам естеството на мислите си, беше изумително и добре дошло откритие.

Качеството на живот или степента на осъзнатост не са свързани само с „височината“ на най-високата пробудена чакра. С други думи, напълно открита седма чакра не означава задължително духовна цялостност. Различните учения, които дават съвети за „правилната“ циркулация на Кундалини през чакрите, са в противоречие помежду си относно това коя чакра е най-подходяща, за да приюти активизираните енергии.

Някои традиции настояват, че само шеста и седма чакри са духовно жизнеспособни и останалите трябва да останат спящи. На противоположната позиция са тантра школите, които определят Тан Тиен (втората чакра), като най-добрия център за енергията, предупреждавайки, че енергии, обитавали твърде дълго най-горните чакри, могат да причинят мозъчни тумори и лудост.

Според много учители, и аз съм убедена, че те са прави, най-важната чакра не е седмата, а четвъртата. Ако четвъртата чакра остане затворена, всичко друго в системата ще се изкриви. Сърдечната чакра стратегически е разположена в центъра на колоната от чакри. Това е точката на равновесие. Нашата линейна представа, че по-високото е по-добро, не е приложима тук. Четвъртата чакра е оста – на еднакво разстояние от всички други точки, това е най-мощното и оказващо влияние в космоса място. Верен на своята природа, този център не се домогва до най-високата позиция. Буквално и символично, той крие своето величие чрез своето непретенциозно място. Четвъртата чакра е свързващата точка за етерните енергии отгоре и заземяващите енергии по-долу. Това е мястото, където небето и земята се срещат.



## КАКВО СЕ СЛУЧВА?

*„Кой може да обясни този феномен? Традиционният лекар не знае нищо за енергии... и не си позволява да ги види. Популярното движение за съзнание е заето да продава методи, с които да се чувстваме добре и да бъдем по-силни.“*

*Ричард Мос*

Когато открих, че бях преживяла Кундалини, осъзнах, че моята приятелка Силия също е имала серия от симптоми на Кундалини. В продължение на години тя напразно бе търсила помощ от лекари и накрая заключи, че има няколко заболявания, които не бяха правилно диагностицирани. Когато ѝ казах, че може да е преживявала събуждане на Кундалини, тя реагира странно. Предпочиташе идеята, че нейните симптоми се дължат на болест. Попитах я дали мисълта за Кундалини я плаши по някакъв начин. Силия призна, че няма нищо общо с духовните прояви, защото те са свързани със светците. Като дете, израснало в традициите на католицизма, тя мразеше да слуша историите на

монахините за светци, „ужасно страдащи за Бог“. По времето, когато ми каза това, мислех, че тя бърка религиозната доктрина с нещо много по-магично и прекрасно. Тогава аз знаех много малко за Кундалини...

След седем години разбрах, че Силия има право. Кундалини изглежда се отнася до страданията на светците от всички традиции. Тя със сигурност е причина за страданията на много от нас, които са почувствали електризиращата ръка на богинята Шакти.

Не зная дали отказът на Силия да разбере това, което аз вече подозирах, беше нейната пробудена Кундалини, спестяваща ѝ всякаква болка. Скоро след това тя прекрати нашето приятелство. Беше очевидно, че моята гостоприемна прегръдка относно собствената ми трансформация беше толкова плашеща за нея, че тя не можеше да си позволи да ме задържи в нейния живот. Кундалини ми беше донесла Странение с главно С – зъбите на змията пускаха кръв. Преди да скоча в огъня на Кундалини, считах страданието за нещо ужасно, което трябва да се избягва на всяка цена. Сега аз трябва да го разбирам по-скоро като Виктор Франкл, който пише „Това, което дава светлина, трябва да издържа горещината“.

Никой не може да избяга от страданието в този свят; то е част от земния пейзаж. Но не всеки, който преживява Кундалини, е хвърлен в пламъците. За някои, когато Кундалини е най-активна, докосването ѝ е като на милостив лечител и техният живот започва да се подобрява във всички аспекти. Хората, които изпитват за пръв път благоволенieto на Кундалини са най-нетърпеливи да Я събудят у другите и са объркани, когато техните протежета имат сериозни проблеми с процеса.

Чувала съм и за случаи, в които феноменът Кундалини остава доста спокоен и блажен в продължение на години преди процесът да стане потруден, и обратното. Някои хора се радват на събуждането на собствената Кундалини, независимо от трудностите; други са ужасени, дори когато техните преживявания са безболезнени и красиви. Нашите отговори и пътят на нашата собствена одисея на Кундалини не могат да бъдат измерени спрямо класически стандарт, защото всеки път е уникален.

Разбираемо е това да прави много хора нервни; те искат да знаят какво следва, какво да очакват. Но Кундалини не може да бъде планирана. Това е важна част от събуждането – да бъдеш разтърсен, свободен от идеята, че знаеш какво става. Кундалини е едно зашеметяване от поредица изненади, възвръщаща нашата признателност към голямата мистерия на съществуването.

## Нещо тук се случва...

През последните пет години съм имала контакт със стотици хора, изпитали процеса на психо-духовна трансформация. Много от тези хора, осъзнавайки причината за техните симптоми, са разпознали същите объркващи смущения в техни приятели и познати. Някои от тях са се посветили на духовни търсения; други са имали малко изявен интерес към духовността преди тяхната Кундалини да се събуди. Този опит не се побира в никакъв модел или мит.

Изглежда така, сякаш се случва нещо свръхестествено, но общо взето, малко хора знаят нещо повече за процеса Кундалини. Непрекъснато чувах един и същ разказ от хора, които неочаквано са били посветени в този процес; те са преминавали през цялата гама от ненамирането на информация до получаването на вредна дезинформация. Когато започнах проучването, за да разбера моето собствено преживяване, аз по същия начин се изправих пред изобилие от окултни, езотерични, New Age и други материали, което често беше по-скоро вредно, отколкото безполезно. Джийн Кифър, президент на Фондацията за изследване на Кундалини, нарича тези псевдо източници „*метафизичен боклук*“. Доколкото има доста книги за Кундалини, написани от източната перспектива, те рядко се отнасят до индивидуалното изживяване на събуждането на Кундалини. И още по-лошо, повечето от тях твърдят, че спонтанното събуждане е необичайно рядко и по някакъв начин погрешно. С изключение на хората, които имат афинитет към йогийска/хинду космология, тези текстове, които описват Кундалини като процес в непонятен, твърде символичен език, могат повече да объркат и уплашат, отколкото да образуват тези, които се опитват да дешифрират техните собствени преживявания.

В Западната цивилизация осъзнаването на духовното събуждане е било потискано от векове. Датиращо от Християнската религиозно-политическа експулсация на гностиците и продължаващо през мъченията на инквизицията, разкриването на информация за тези свещени процеси е било покана за мъчения и смърт. В източните култури, извън тайните писания, събуждането на Кундалини е било тайно знание за избрани адепти и е било отказвано на всички останали.

Днес в „свободния свят“, въпреки че определени групи остават нетолерантни, вече не сме обект на санкциониращи правителствени и религиозни гонения. Нямам желание да се връщам към тираничните дни от миналото, когато да се говори честно е наказуемо и само онези, които са били готови да дадат живота си за истината, са се осмелявали изобщо да говорят. Днес имаме религиозна свобода и всеки, който може да

събере тълпа или привлече издател, може да твърди, че притежава тайно знание. В целия свят хората търсят по-силна връзка с духовното. Растящият като гъба брой на мултимодални учители и лечители е доказателство за този глад. Медитация, визуализация, групи за молитви, ченълинг, кристали, вкарващи в транс дихателни техники, правене на маски, свещени ритуали, соматични терапии, психично лечение, ходене по жарава, йога – никога преди не е имало такива метафизични потпури на разположение на търсещия. Много от тези лечителски и издигащи съзнанието способности са предлагани искрено, докато други са разпространявани от амбулантни търговци, по-малко заинтересовани от това, което храни душата, отколкото от това, което храни тяхното его и банковата им сметка. Аз имам един религиозен индийски приятел, който беше тотално поразен, попадайки на организация, събираща пари за активиране на Кундалини. Неговият шок може да се сравни с този на християнин, откриващ ню ейдж група да продава свето причастие. Като американка, свеждането на всичко до търговия не ме изненадва, дълбоко отхвърлям представянето на Кундалини като биопсихичен инструмент.

Кундалини едва ли е лесен път за увеличаване на нечия сексуална мощ и подобряване на социалното положение или средство, носещо въодушевление в един скучен начин на живот. Нещо, толкова изпълнено с мистерия и изключителен потенциал като Кундалини, е податливо на изопачаване и измама. Прекалено много Кундалини учители и лечители отказват да признаят, че духовното събуждане е изключително комплексен, изтощителен и потенциално опасен процес.

В Ню Ейдж публикации срещнах реклама за шест седмичен курс, който учи как да се справим с Кундалини и да постигнем просветление – всичко за 550 \$. Такива фалшиви тренинги увековечават представата, че издигането на Кундалини е някакъв вид трик, който лесно може да се постигне за един уикенд или през свободното ни време. Един мъж, който вероятно е завършил такъв курс, сега твърди, че е под въздействието на окултни сили.

Карл Юнг отбелязва, че никога не е виждал на Запад начин на практикуване на йога „ *който не се прилага с погрешната цел за успокояване, или по-лошо – за придобиване на повече власт и контрол или върху собственото тяло, или върху чуждото, или върху света ...*” Йога, което означава „единение”, никога не е имала за цел да обслужва егото по този начин.

Веднъж срещнах друга реклама за уъркшоп, претендиращ да обучава събуждане на Кундалини. Рекламата съблазнително описваше

състоянието на незабавно отпускане и безгранично спокойствие, което се случва веднага щом Кундалини се издигне. Казах на Чарлз, че звучи така, сякаш няма разлика между събуждането на Кундалини и вземането на хероин.

Безотговорно е да се дават на хората инструкции за издигане на Кундалини, без те да имат разбиране за това, което правят. Посредством нашия бюлетин и комуникации в интернет, Чарлз и аз редовно научаваме за безотговорно представяне на Кундалини като средство за лична власт и забавление. Не бива да обвиняваме за това само учителите; има доста хора, алчни за суперсилата, обещавана от тези учители, които трябва да научат, че тези огромни, свещени енергии не са психодинамични играчки.

### **Какво общо има тук сексът?**

Веднъж по кабелната телевизия попаднах на усмихната авторка, представяща своята нова книга за преходите в живота. На възраст около 40 години, тя твърдеше, че Кундалини се разпалва при всеки. Но тя бързо отхвърли Кундалини, като остарял термин за „еротична енергия“. Според нея, когато на средна възраст се разразява „еротичната енергия“, човек изпитва втори полъх на психична жизненост и сексуално съживяване.

В нейните думи има зрънце истина. Според това, което знаех от Спешната Духовна Мрежа (СДМ), една голяма част от търсещите, преживяващи събуждане на Кундалини, са жени на около четиридесет години. Антроположката Джоан Б. Таунсенд в твърдението си, че някои от най-мощните шамани са жени, „особено след менопауза“, посочва повече случаи на събуждане на Кундалини след средна възраст. И така, много жени от цял свят, свързвщи се със СДМ (или ставащи шамани), попадат в категорията на над 40-годишните.

Много йоги и други религиозни търсещи вярват, че целибатът (сексуално въздържание) помага на духовното събуждане и всъщност Кундалини е пренасочена сексуална енергия. Нито аз, нито повечето хора, които познавам и които имат активна Кундалини, съзнателно сме сублимирали или пренасочвали нашата сексуална енергия. И в Източните, и в Западните религиозни източници съществува негативно натоварване със сексуалност. Поставя се силен акцент върху подправяне, пренасочване или цялостно отричане на сексуалната активност. Източната доктрина очерня сексуалното изразяване като грубо, нечисто и духовно възпрепятстващо използването на жизнените сили. Тяхното Християнско копие изначално приравнява целибата със святост, разглеждайки биологичния живот като из основи покварен и пагубен за душата.

Езическите и шаманистични култури гледат на сексуалността доста по-различно, виждайки я като неразделна част от духовността. Много свещени ритуали включват изявената сексуалност като средство за достигане на Божественото. Сексуалността в земно ориентираните религии, макар и да е почитана еднакво с духовния екстаз, като цяло е безгрижна и неусложнена. Докато бракът изглежда да е универсална човешка институция, моногамията и целибатът не са.

Историкът на коренното население Робърт Лолор твърди, че сред гностиците и зилотите мъжкото безбрачие/целибат (и в някои секти кастрацията) са се практикували според вярването, че *„сублимираната сексуална енергия е трябвало да осигури на мъжа духовна сила за творчество, по-висока и по-значима отколкото женската естествена сила да ражда.“*

Практикуването на аскетизъм от различни небесно-божествени и мъжки религии може също да е еволюирало от погрешно насочения опит за завръщане към първичната невинност и духовна чистота, срещана в архаичните култури. Например аборигените, които са живели без лични притежания или материални привързаности, са прекарвали живота си в състояние на непрекъснато разширено съзнание, познато като „Dreamtime“. Обаче туземците и други култури, които са почитали женски божества, не са били еротично сдържани и остават сексуално активни през целия си живот. За жените сексуалността е била считана за рождено право и женско тайнство, на което да се наслаждават до старостта. Всъщност, било е считано за вредно за хармонията на обществото, ако жената е сексуално фрустрирана или откъсната от сексуална активност.

Има директна връзка между активността на дясното мозъчно полукълбо (сънища, творчество, интуиция, психична възприемчивост и мистичен опит) и повишената чувственост и сексуален апетит. Популярният глуповат, рус, едрогърдест холивудски образ на жените от 1950-те години беше изродена симулация на еротичната жизненост на жени с доминиращо дясно полукълбо в културите с женски божества. Кундалини увеличава потока на електромагнитна енергия в тялото толкова много, че тя може да отклони компас и обърка ръчни часовници и електрически устройства. Енергията често се чувства като издигаща се от лявото стъпало по крака – отрицателно заредената женска половина на тялото. Изследвания са казали, че положително заредения южен полюс на магнита стимулира активността на дясната половина на мозъка, както и че произвежда по-голяма метаболитна топлина, по-бързо заздравяване на рани, увеличава оползотворяването на кислорода и увеличава сексуалната жизненост – всички феномени, асоциирани с Кундалини!



Изглежда, че Кундалини включва един интензивен поток от положително заредена електромагнитна енергия от земята във възприемчивата отрицателно заредената лява страна на тялото. В нито един момент в моя собствен Кундалини процес сексуалната активност не е имала негативни последици. (В няколко случая беше налице точно обратното. Опитът ми да игнорирам или потисна повишената сексуална енергия имаше за резултат физическа болест и емоционален стрес за мен). Познавам и доста други съпружески и любовни двойки, чиято издигната Кундалини не е изисквала (или е била резултат от) сексуално въздържание.

Според Гопи Кришна и неговия предан дълго време сътрудник Gene Kieffer, повечето от индийските просветлени мъдреци са били женени и са имали деца (а някои са имали повече от една жена). В текстовете си Гопи Кришна подчертава своето вярване, че издигането на Кундалини е биологически свързано с „*превръщане на репродуктивната система и нейното функциониране по-скоро в еволюционен, отколкото като репродуктивен механизъм*”. Но за Кришна е имало ясно разграничение между този процес и сексуалната активност, която обикновено нито ще събуди, нито ще възпре Кундалини. (Много от т.нар. Тантристки секти, които претендират, че са духовни групи, са по-близки със суингърс клубовете. Почитането на секса сам по себе си и безразборни, необуздани оргии и сексуални практики рядко възпламеняват Кундалини.)

Суфи гуруто на Ирина Туиди ѝ казал: „*Кундалини не е секс импулс сам по себе си; но сексуалната мощ формира част от Кундалини*”. От това, което съм чела и чула, изглежда, че сексуалните органи претърпяват промени по време на Кундалини процеса. Свами Муктананда, Рам Дас, Б.С. Гоел, Габриел Кузанс и Гопи Кришна описват случаи, в които преживяват странни генитални усещания, включително и болезнена ерекция и виждане или чувстване как тяхната сперма се издига нагоре по сушумна (централния гръбначен канал). Някои жени описват, че понякога имат усещане за всмукване (със или без сексуално пробуждане) в шийката на матката или гъделичкаща, вибрираща генитална енергия. В своите писания Гопи Кришна казва, че веднъж към него се приближила жена, която го попитала „*Може ли това да бъде пътят към Бога? Както се казва, аз чувствам най-отвратителните усещания отвътре.*” Когато той я попитал за усещанията, тя отговорила, „*Дори не мога да говоря за тях; те са обичайните усещания, асоциирани със секса.*”

И Ирина Туиди, която е била европейска дама, вдовица, в средата на нейните 50 години, когато нейната Кундалини се издигнала, е

преживяла неочаквания поток от сексуално желание , като „неудобна, някаква дива космическа сила”. Тя подробно описва това в дневника си, който е публикуван под заглавието „Дъщеря на огъня”: „Никога, дори в младежките ми години, това тяло не е знаело нищо, даже и слабо съпоставимо или подобно на това! Не беше просто желание – това беше лудост в нейната най-нисша, животинска форма, пристъп на желание за секс... див вой на всичко женско в мен за мъж...Но необяснимото нещо беше, че дори идеята за някакъв вид сексуален контакт беше отблъскваща и дори не ми дойде на ум.”

Когато Кундалини се издига, тя може първоначално да оживи втората чакра, която е сексуалният център на тялото. По време на тези ранни етапи на процеса, човек може да премине през епизоди на разпалена страст. Но може по същия начин да изпитаме и изблици на скръб, ярост, екстаз или което и да е друго силно чувство, когато ни завладее Кундалини-Ма. Тласъкът на Кундалини е по посока на съживяване. Тя ни изпълва с пулсиращите енергии на живот, които включват сексуалността, както и много други сфери на Духа.

### **Кундалини и менопаузата**

Изглежда, че има корелация между менопаузата и издигащата се Кундалини, но точно в каква степен – остава неизвестно. През 1994 г. в бюлетина на Мрежа за изследване на Кундалини (Kundalini Research Network) излиза официална публикация в рубрика със заглавие „Попитай Д-р К.” – 48-годишна жена задава въпроса „Каква е разликата между горещите вълни през менопаузата и усещанията за топлина, свързани с Кундалини?”. Тази жена казва, че е в процес на Кундалини през последните 7-8 години, изпитва горещи вълни и се пита дали хормонозаместваща терапия би била подходяща в нейния случай. Д-р Ивон Кейсън отговаря, че „ние все още не знаем ефектите от повечето лекарства върху процеса на Кундалини”, и че тя препоръчва лекарства, само като крайно средство, „защото човек в процес на Кундалини често е много чувствителен към фините странични ефекти на лекарствата.”

По случайност, аз чувствах изключителна топлина в моето тяло от самото начало на моя Кундалини процеса. След години преживях и симптомите на менопаузата, включително нередовен цикъл и горещи вълни през нощта. Според мен, топлината на Кундалини и горещите вълни са качествено различни неща. Топлината от Кундалини в моя случай беше по-интензивна (въпреки че никога не предизвика потене). Усещането от хормоналните горещи вълни е сякаш изведнъж съм обгърната от влажна тропическа топлина, докато Кундалини топлината е като бял голям

пожар, стигащ чак до костния мозък. При събуждането на Кундалини аз усещам, че топлината е присъща на моето собствено тяло, докато при топлите вълни на менопаузата се потя много и не мога да различа моята телесна температура от външната. Трябва да проверявам термостата за да видя дали стаята е с нормална температура или горещината е от собственото ми тяло. Освен това горещите вълни продължават 5-15 минути, докато топлината от Кундалини понякога продължава часове.

Тези лични преживявания ме доведоха до заключението, че Кундалини топлината и хормоналните горещи вълни не са едно и също нещо. Но някои споделят различни преживявания с топлината на Кундалини, включително и прекалено интензивно нощно потене. Мъже и жени на всякаква възраст съобщават подобни симптоми, така че те не могат да са причинени единствено от намаляването на естрогена! Освен топлината има редица други типични симптоми на менопаузата, които съвпадат с тези на Кундалини:

1. Чувствителност на кожата, включително „hair shirt” синдром (описан в трета глава), който клинично е познат като „формикация” (тактилни илюзии, подобни на лазене на мравки по кожата).
2. Усещане от електрическо зареждане или статично електричество в мозъка.
3. Главоболия.
4. Стомашно-чревен дистрес.
5. Световъртеж.
6. Сърцебиене.
7. Емоционална промяна; депресия.

Обаче има други отличителни симптоми на менопаузата, които рядко се появяват по време на събуждането на Кундалини, такива като ставни болки, напрежение в гърдите, често уриниране или изпускане, и други, свързани със сексуалните хормонални проблеми.

### **Преодоляване на стереотипите**

Съществуват учители и лечители, които гледат на трудностите с Кундалини като на разстройства, които се случват, когато човек не е успял доброволно и усърдно да задържи психиката си в своята си къща. Тези твърдения предполагат, че само ако „*сме правили всичко правилно*“ в нашите духовни практики, в нашия избор на здравословен живот и в нашата вътрешна психологическа работа, не бихме плащали големи дългове сега. Това до голяма степен е същият начин на мислене, какъвто имат много хора по отношение на бедите като цяло. Сай Сафрански, журналист и издател на списание The Sun обяснява тази нагласа. Той пише в своята трогателна паметна записка за Стефан

Шварц, починал от рак на 43 години: „Исках да вярвам, че здравословното хранене, правенето на много упражнения, непушенето и най-важното – воденето на автентичен и състрадателен живот дават на човек някакъв вид имунитет. Но дори духовни учители умират от рак толкова често, колкото и останалите. Смъртта ги приветства без значение колко е здравословно тяхното хранене и колко благородни са техните мисли.“

В живота, както и в смъртта, дори онези, които са изключително дисциплинирани и са се посветили на духовно усъвършенстване, могат да имат хаотичен и болезнен процес на трансформация. Гопи Кришна, чието мъчително дванайсетгодишно събуждане на Кундалини е започнало когато е бил на 35, е медитирал всекидневно от 17-годишна възраст. В началото на неговата автобиография той заявява: „Дългата практика ме е приучила да седя в една и съща поза с часове, без да изпитвам и най-малък дискомфорт...“ И Кришнамурти, и Свами Муктананда са следвали аскетични религиозни дисциплини от ранно юношество. Но и тримата са преминали през дълго и трудно събуждане.

Свами Муктананда стига дотам да казва, че по-динамичният процес е даден на „търсеция, който е постоянен и напълно отдаден на своя гуру“. Много е вероятно Дон Хуан на Карлос Кастанеда да описва събуждане на Кундалини, когато говори за физическа сила, която развива за инициацията „по пътя на знанието“. Тази сила, или енергия, първо се чувства като сърбеж или изгаряне и после се превръща в още по-голям дискомфорт. Думите на Дон Хуан са в съответствие с тези на Муктананда, когато казва: „Понякога болката и дискомфортът са толкова големи, че воинът има конвулсии в продължение на месеци. Колкото по-тежки са конвулсиите, толкова е по-добре за него. Издигането на фината енергия винаги е предшествано от силно страдание.“

Вималананда, учителят по Агхори йога („състояние на съществуване“ в единение с цялото) на аюрведическия лекар Робърт Свобода е бил вбесен от хора, нагло твърдящи колко лесно Кундалини може да бъде събудена и контролирана. Той обяснява, че Кундалини е огромна сила и малко хора могат да боравят с нея. „Затова толкова се ядосах, когато прочетох за всички тези хора в Америка, които твърдят, че са събудили безболезнено своята собствена Кундалини, или че е събудена Кундалини на разни други хора без усилие. Не ме карайте да вярвам на такива глупости. Ако беше така, досега цяла Америка щеше да се е сляла с безкрайността.“

Тъй като процесите на промяната са бавни, рядко има психиатър или терапевт, който има опит с Кундалини; още по-малко са лекарите, които имат и най-малкото съзнание за това. Опитите на Лий Санела (самият той е психиатър и офталмолог) и други хора да информират лекарите в болниците за симптомите на Кундалини, са били доста успешно игнорирани. За традиционните лекари, които се ограничават до картезианския начин на мислене, идеята, че съществуват фини духовни енергии, още повече че имат и силата да създават смущения в организма, е немислима. Това е едно реално препятствие за онези от нас, които изпитват сериозни физически симптоми. Огромен брой хора са обект на диагностициране посредством компютърна томография, магнитен резонанс, мозъчни сканирания, кръвни тестове и пр., с негативни или неубедителни резултати, които оставят и пациентите, и лекарите по-объркани от всякога. Вследствие на това получаваме грешни диагнози и неподходящи, неефективни и понякога вредни лекарства и лечение.

Познавам три жени, които бяха неспособни да станат от леглото през първата година на техния Кундалини процес. Едната от тях имаше състрадателен лекар, който, безпомощен пред нейното състояние, се срина и плака, когато поредният от нейните безкрайни тестове се оказа неопределен. Събуждането на Кундалини на тази жена продължи четири и половина години. В нито един момент тя не знаеше какво се случва с нея и тъй като този процес беше причина за най-различни дълбоки промени в живота ѝ, тя го нарече „*мутираща болест*“.

Когато Гопи Кришна е писал в автобиографията си за своето грандиозно събуждане на Кундалини, се е опасявал, че ще бъде възприет като чудат празнодумец. Неговите страхове не са били неоснователни; дълго време никой издател не се е докосвал до ръкописа му. Една приятелка, пишеща за нейното шестгодишно пробуждане, отбеляза: „*Няма начин да докажа, че тези неща наистина ми се случват*“. Страхът, че няма да ни повярват, или че опитът ни да обясним ще срещне подигравки, е причина само малцина от нас да признаят за случващото се. Много от сътрудниците в „Споделена трансформация“ желаят историите им да се публикуват анонимно; съществува много реална заплаха за тяхната работа или тяхната репутация, ако бъдат „разкрити“. Но много от нас, преминали през интензивно събуждане на Кундалини, не могат да скрият от останалите какво се случва; физическите, ментални и емоционални промени са толкова унищожителни и драматични, че не могат да бъдат скрити.

Автентичната литература казва, че събуждането на Кундалини може да доведе евентуално до удивително физическо, умствено, емоционално и

духовно благополучие. Аз вече съм пробвала някои от тези плодове, затова вярвам, че това е така. Преди 1991 г. мислех, че, с редки изключения, само верните последователи, които следват строга духовна дисциплина могат да имат пробуждане на Кундалини. Представях си, че този мъчителен, но в крайна сметка благоприятен процес, е наградата за упоритата ортодоксална практика. Когато моята Кундалини се издигна, това, а и много други мои дълго поддържани предположения, бяха разбити на парчета. Започнах да се срещам с други хора, които преживяваха драматично събуждане на Кундалини. Нито един от тях не съответстваше на „профила“ си преди собственото си пробуждане. Всички ние бяхме силно чувствителни хора; повечето от нас бяха в една или друга степен осъзнати. Всеки от нас изпитваше глад за духовна връзка с живота /Бога/ и др. и силно желание да научи за мистериозната и магическа страна на съществуването. Тук свършваха приликите между нас.

Нашата религиозна среда, възраст, раса, пол и начин на живот бяха различни. Някои от нас имаха предишни нагласи или интерес към източни религиозни практики, като йога, медитация, духовни учения. Други поддържаха Юдео-Християнска вяра или бяха привърженици на Ню Ейдж системи. Докато някои бяха експериментирали с психеделични вещества, други нямаха, или имаха малък, опит с наркотици.

Една жена в късните й шейсет години ми писа и ме попита: „*Не съм ли твърде стара, за да преминавам през това?*“ Две седмици преди това друга жена, 36-годишна, ме попита: „*Не съм ли прекалено млада, за да преживявам това?*“ Кундалини феноменът може да започне по всяко време в живота – от ранно детство до напреднала старост. Възможно е и човек да е роден с издигната Кундалини. В един случай, в който това се беше случило, жената ми обясни, че до нейните трийсет години тя не беше разбрала, че останалите не преживяват редовни, блажени приливи на енергия, достатъчно мощни, за да предизвикат сълзи в очите и настръхване на косата.

Не се знае точно колко от нас преживяват Кундалини. Психиатърът Джон Нелсън, който прави разлика между трансцедентни и патологични състояния на променено съзнание, в неговата книга „Лекуване на раздвояването“ казва, че е срещнал само един случай на събуждане на Кундалини в неговата дваисетгодишна психиатрична практика. От друга страна духовният лидер Рам Дас доверява: „*Аз (предполагам и Спешната Духовна Мрежа) получавах постоянно телефонни обаждания от хора, имащи Кундалини преживявания*“. Очевидно, какъвто и да е нашият брой, ние сме разпръснати на близо и далеч. Такива като нас, преживяващи радикална трансформация, могат да се открият във всяка

сфера на обществото. Хората, за които аз съм чувала, че преживяват Кундалини, са собственици на фирми, мениджъри, художници, учени, лечители, психолози, адвокати, терапевти, лекари, писатели, астролози, пожарникари, поети, социални активисти, духовни лица, министри, студенти и домакини. Ние не можем да бъдем открити в някаква специфична група или общност. Никой не знае точно колко сме и къде пребиваваме.

Мислила съм си, че на места, като важни източни религиозни центрове, биха се събирали повечето от нас, особено онези, чиито учения са съсредоточени върху издигането на Кундалини. За мое учудване, открих, че това не е вярно. В един момент на моето собствено събуждане аз се обадох в известен местен ашрам за насочване към зъболекар, който може да се справи с принудителните потрепващи движения на моите крии. Рецепционистката в центъра ми обясни, че те не дават референции; нещо повече, тя ми каза, че не знае за какъвто и да е човек от ашрама (посветен или не), който наистина да е имал Кундалини пробуждане. Много от тези центрове за йога и медитация са наясно с леките симптоми и трансцедентни преживявания на Кундалини, но изглежда са малко запознати с комплексността на процеса.

Много от източните религии учат, че Кундалини се събужда с помощта на гуру – обикновено посредством предаване на духовна енергия, известно като „шактипат“. Няколко души, преживели спонтанно издигане на Кундалини, са ми разказвали, че са получили шактипат от гуру – може би около десетилетие или повече преди освобождаването на тяхната Кундалини. Било ли е това фактор за личния им процес? В някои случаи травматични събития като смъртта на любим или физически инцидент предизвикват най-сериозните симптоми на Кундалини. В други – медитацията, молитвата, работата с тялото или дихателни практики изглежда са непосредствени катализатори за процеса. В случаи като моя нямаше явен външен подтик.

### **Вариации на Кундалини**

В определени религиозни и психологически кръгове има известно дребнаво и неподплатено с аргументи мнение за знаците и симптомите, които съставляват истинското събуждане на Кундалини. Тези аргументи често не успяват да вземат под внимание, че процесът може да продължи през целия живот и че в този отрязък от време могат да се случат невероятен спектър от прояви.

Не всички преживяват Кундалини по един и същи начин. Сред традициите, които признават и описват събуждането на Кундалини, ученията или текстовете предлагат някакъв модел на този процес, а не

точно описание на това как той засяга всеки индивид. Когато моделът дава неточна дефиниция на процеса на Кундалини, той ще се окаже от малка полза за онези, които непосредствено изживяват Змийския огън.

В ранните етапи е възможно хората да изпитат само някои класически белези на издигащата се Кундалини. За някои индивиди процесът започва със сублимно мистично откровение, а за други, подобни мистични и паранормални събития се случват в относително по-късен етап. Източните предания за Кундалини разказват за посветени, изпитващи суперчувствено блаженство. Еуфорията и екстазът са присъщите омайни знаци на Кундалини, но не всеки получава такава прекрасна интродукция на богинята Шакти. Може да се случи да мине доста време до блаженството. В моя собствен процес аз не бях благословена с много физически наслади. Имаше периоди, когато нежно се наслаждавах на приятни енергийни приливи (обикновено веднага след Крия, въпреки че тези усещания продължаваха само няколко секунди). Имала съм мистични преживявания, които бяха екстатични...но те се случваха далеч преди издигането на моята Кундалини. От това, което другите са ми разказвали, изглежда, че когато телесните симптоми са толкова екстремни, колкото бяха моите, началните години от процеса рядко са блажени. Огромното спокойствие на ума е един добре дошъл подарък на духовното събуждане. По време на епизод, близък до смъртта, години преди Кундалини, аз преживях изключителен мир. Никога след това не съм преживявала такава перфектно спокойствие. Отсъствието на много от желаните позитивни ефекти на Кундалини в моето лично събуждане може да ме правят изключение от правилото, но откакто пиша, аз имам кутия, пълна с писма с подобни „изключения”. От обикновеното радостно преживяване на Духа, най-голямото, което Кундалини ми е завещала, е радостта сама по себе си. Тази радост и една продължаваща, задълбочаваща се любов към и от Чарлз, живота и Духа, са осветявали някои от пустите участъци на моя път до този момент.

Чувството на мощ е друг често споменаван атрибут на Кундалини. Аз разбира се съм се чувствала изпълнена с преливащата мощна сила на Кундалини, но никога не съм усещала тази сила като моя. Съществуват също много сведения за чувство на изключителна сигурност и защитеност – почти до точката на неуязвимост – по време на интензивни епизоди на Кундалини. Аз също съм изпитвала такава чувство на божествена сигурност. В моя случай не толкова чувствах, че съм защитена от злини, колкото че моята издигната перспектива ми дава възможност да видя всичко, което се случва, като перфектна работа на Тао (или Дао в Таоизма и Конфуцианството – Пътят). По време на най-



забележителните месеци от моето събуждане, аз бях изненадващо спокойна, почти безстрашна.

Продължителността на времето, прекарано в променено състояние варира, което влияе на нашето ежедневие. Това състояние може да трае само няколко минути или може да продължи без прекъсване дни наред, седмици или месеци. Веднъж активиран, процесът на събуждане на Кундалини продължава много години. Дори и хората с кратки преживявания могат да открият, че къси, но драматични епизоди се повтарят в техния живот през период от пет до двадесет години.

Онези, които са имали относително кратки и лесни (и често пъти частични) събуждания, често правят погрешни предположения, че процесът при всички би трябвало да приключи бързо. Има една силна и неправилна тенденция да се вярва, че пътят на развитие на собствения процес е точно същият, какъвто се случва на всеки друг. Такова нарцистично мислене води до всякакъв вид ненужна критика и лоши съвети. На всеки, когото познавам, преминал през продължително събуждане на Кундалини, му е било казвано от поне един отявлен „експерт“, че той (или тя) определено не преживява Кундалини. Хора, които никога не са имали преживявания с Кундалини, често пъти са по-усърдни в обяснението на „действителния“ процес, отколкото онези, които са преминали през него.

Съществува завоалирана или явна тенденция сред голяма част от духовните водачи, които претендират за върховен авторитет и превъзходство на собствения път. Много учители, които сами са индуцирали Кундалини, разглеждат спонтанното ѝ събуждане като преждевременно и неблагоприятно. Обратно на тях, Гопи Кришна, чиято Кундалини се е издигнала спонтанно и много неочаквано, смята умишленото ѝ събуждане за насилствено и неестествено.

Дългите години на изключителни трудности, откровено описани от Гопи Кришна в неговите автобиографични книги, са приемани понякога като признак на неговата духовна неспособност. Неговите обвинители показват любопитна амнезия, когато става дума за болезнени и продължителни процеси на събуждане при много привърженици на „направи-си-сам“ или „гуру-контролиран“ вариант. Аз винаги съм гравитирала около непретенциозни, широко скроени учители, които признават различността на подхода към Духа (без налагане на ценностна система, която облагодетелства тяхната лична система).

Вместо да се възхвалява един или друг начин на изживяване, по-смислено за мен е да се разглежда целенасоченото издигане на Кундалини като ян еволюция, а спонтанното събуждане като ин

еволуция. Тъй като аз принадлежа към втория клас, мога по-добре да говоря за тези, които са призвани от Кундалини, отколкото за онези, които са ѝ заповядали да се издигне. Честно казано, въпреки цялото си великолепие духовната трансформация е толкова неимоверно трудна, че според мен всеки, който се отклонява от пътя си, за да я катализира, сигурно е или изключително смел, или наивен, или луд!

Някои хора желаят и се нуждаят от учител, който да ги води през тяхната трансформация – нямам предвид „нужда“ в популярния тесен смисъл на думата, в който всичко друго, освен гордата независимост, е етикетирана съзависимост. Учителят е подходящ за определени конституции (или доши – тип тяло според Аюрведа), докато други нямат нужда от водач и дори могат да бъдат затруднени от такъв. Има учители, които силно се противопоставят на неконтролирания път – някои от истинска загриженост за посветения, а някои за да мобилизират своя бизнес. Но винаги ще има търсеци и ментори, и един добър учител никога няма да изгуби всички свои последователи в масово дезертиране към автономия.

Веднъж задвижен процесът от самосебе си предизвиква хаос и всеки, който е събудил Кундалини под ръководството на неквалифициран учител или чрез прекалено ентузиазирани духовни/окултни практики, може да се обезпокои, че прави нещо погрешно с космическите сили. Според мен, независимо дали Кундалини е била събудена чрез някаква система от практики или при липса на такава, това просто е трябвало да се случи. Вместо да се измъчваме от предположения какви грешки сме допуснали, по-мъдро е да насочим вниманието си към най-доброто, което можем да направим в създалата се ситуация.

### **Още недоразумения**

В допълнение към всички объркващи смесени послания, които получаваме от другите, ние имаме и наши предразсъдъци, които подсилват съмненията ни. Тези вътрешни демони-пазители на Вратата ни пречат за пълното навлизане в Свещеността. В моя случай аз имах трудности да се почувствам достойна за пробуждането си, защото не се чувствах достатъчно „напреднала“ да заслужи такъв дар. Както и много други, аз мислех, че само светци са изживявали радикално разцъфтяване на съзнанието. Идеята, че „само отшелници и онези, които живеят стриктно, могат да имат истински духовен прогрес“ или „онези, които редовно медитират, молят се или са отдадени на благочестиви религиозни практики, имат мощни духовни изживявания“, е сред обикновените заблуждаващи духовни стереотипи. Други такива са:

- Достатъчна е (или винаги се изисква) визуализация (или ментална концентрация) за издигане и безопасно насочване движението на Кундалини.
- Само ведър, безстрастен, непривързан и контролиращ ума и чувствата си човек може да изживее по-високи нива на съзнание.
- Духовните преживявания винаги са възвисяващи, красиви и добре дошли.
- Хора с развито съзнание са постоянно „нависоко” и изпълнени с щастие.
- Другите хора могат лесно да видят, че има нещо специално и мистично около тези, които имат духовно пробуждане.
- Духовните преживявания са ефирни и засягат само душата – те никога не включват тялото или „негативните” емоции.
- Едно истинско събуждане на Кундалини става като мигновена светкавица на тотално просветление.
- Само пет души (или някакъв ограничен брой) в човешката история наистина са имали издигната Кундалини. Онези, преминали процеси на трансформация са по-висши от другите хора.

Всички тези предположения просто са неверни. Онези, които имат опитности на трансформация не влизат в нито една матрица или мит.

Хора, които се считат за „духовно коректни”, са често по-антагонистични към духовното израстване при някой, който не се вмества в тяхното разбиране, отколкото закоравели материалисти и скептици, които презират всичко духовно. Всеки, който е преживявал Кундалини извън покровителството на религиозна традиция, знае за какво говоря. Догматичните типове са по-скоро опит за контролиране на нечий процес, даващи неподходящи инструкции и излишни злокобни предупреждения.

### **Изоставяне на очакванията**

Независимо колко затормозяващи са осъжденията на другите хора, най-страшните препятствия са онези, които ние приютяваме в нашите собствени умове. Нашите представи за това кои трябва да бъдем или какво е истина, започват да се рушат, когато израснем духовно. За някои от нас осъзнаването, че е възможно нещо по-голямо от материалистичната наука и човешкото изобретение, може да бъде разтърсващо. Новите реалности, които проникват като разширяване на

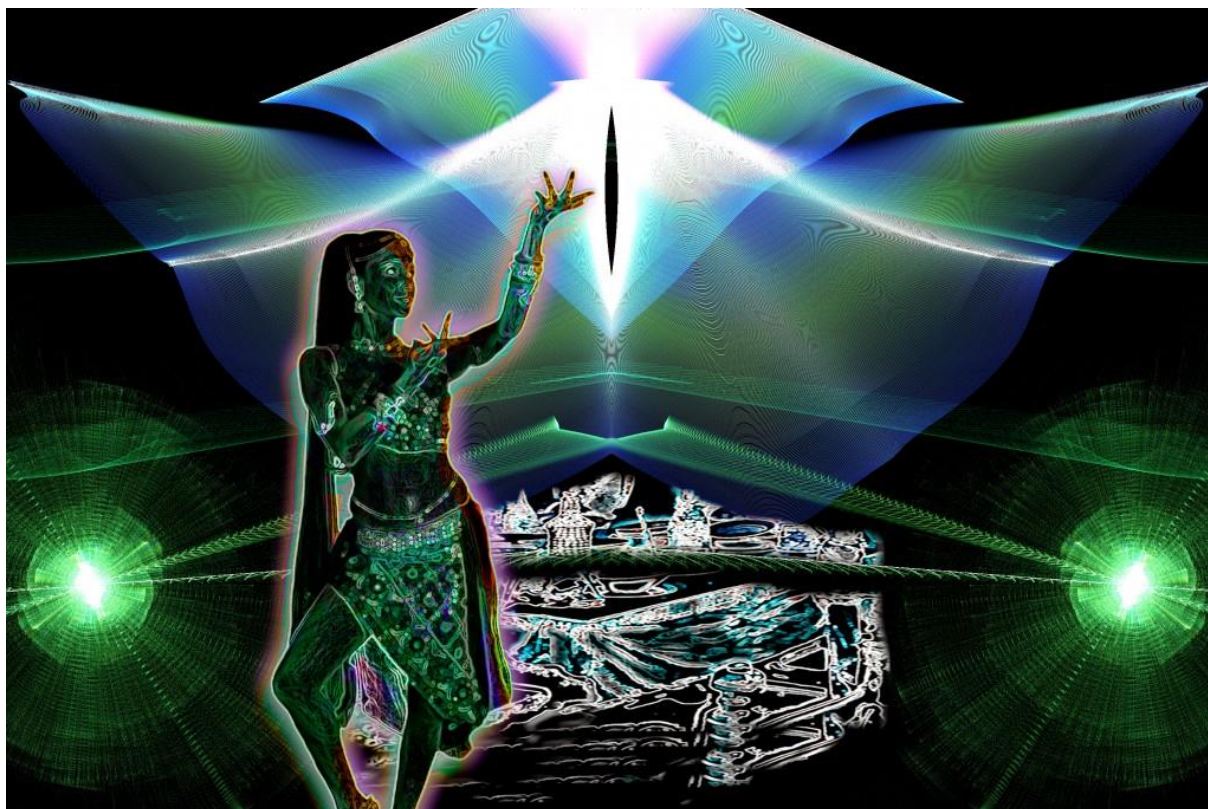
съзнанието, могат да бъдат притеснителни и объркващи. Необходима е работа, за да се интегрират спонтанните прозрения и мистични опити, които нямат място в предишните, приети от човек модели на реалността. Мерилин Фъргюсън, водещ изследовател на съзнанието, е описала ножа с две остриета на мистичния опит: *„Сега умът знае това, за което сърцето само се е надявало. Но същият опит може силно да разтревожи неподготвен човек, който след това трябва да го вмести в една неадекватна система от вярвания.“*

Може също да има вариации в нашите лични нужди и желания, които ни алармират. В определен момент на процеса тези от нас, които са били със съзнание за здравословно хранене или вегетарианци, развиват апетит към „забранени“ храни, такива като сладко и месо. Някогашните самопожертвователни личности намират потребност от оттегляне и казват „не!“ на нуждите на другите. Онези, приели целибата (безбрачието) или сексуалната умереност може да се ужасят, откривайки в себе си тлееща страст. Тези и много други промени в процеса на трансформация могат да бъдат мъчителна вътрешна война, ако се придържаме към стереотипите за това кое е абсолютно правилно, добро или чисто. Ако считаме гнева за недуховен, ние ще бъдем покрусени, когато преминаваме през епизоди на емоционален катарзис. Ако обожествяваме определени храни, ще се чувстваме виновни и нещастни, когато тялото ни има желание от друга храна. Ако отричаме или потискаме някоя част от нас, сигурно е, че процесът на трансформация отмъстително ще ни върне тези части. Колкото повече се опитваме да отблъснем тези „лоши“ наши черти, толкова по-мъчителна е нашата борба.

Понякога, дори и някои подобрения в живота ни могат да бъдат обезпокоителни. Алън Аркин описва как той реагира, когато една сутрин открива, че обичайният му натрапчив и френетичен модел на живот е променен: *„След няколко минути, когато нищо не беше, както обикновено и трябваше да се пренареди, аз изпаднах в ужас... Половин дузина неща бяха еднакво балансирани. И тази способност да избирам спокойно и последователно ме хвърли в паника.“*

За тези, които са се опитвали да бъдат „добри“ хора според някакъв стандарт, най-опустошителната част от процеса може да дойде, когато „добротата“ е отнета. Аз не вярвам, че това се случва, просто за да се разкрият скритите ни негативни черти. Това също е прекратяване на привързаности, които са блокирали нашето осъзнаване. Сравнително лесно е да се види ползата от освобождаване от алчност, злоба, измама и др. По-трудно е да се разпознае, че нашите идеи и възвишени очаквания са равни на капаните, които ни отделят от истината. Всички стереотипи,

дори хубавите, в крайна сметка осакатяват. Всяко предубеждение ограничава осъзнаването. Ако може да се направи някакво обобщение за духовна еволюция, то е следното: Тя не е никога точно това, което очакваме да бъде.



## ПОВДИГАНЕТО НА ЗАВЕСАТА

*„Ние и Вселената разполагаме с непознати, променящи се измерения и няма пътуване във вселената, което да е толкова интересно или толкова важно като пътуването в нашите собствени многобройни обиталища “*

*Дороти Маклийн*

*„Няма неестествени или свръхестествени явления, а само много големи пропуски в познанията ни за това, което е естествено... Ние трябва да се стремим да запълним тези празноти на невежеството. “*

*Едгар Мичъл, космонавт от Аполо 14*

Светът, който ние колективно сме обусловени да приемаме като реален, започва да се променя, когато Кундалини отваря врати към скрити досега измерения. Изведнъж ние започваме да възприемаме и реагираме на живота от една много различна гледна точка. В началото нашите пробуждащи се способности и изострени възприятия са объркващи, дори когато ни изпълват с удивление. Паранормалните, мистичните и психичните аспекти на духовното пробуждане са най-трудни за онези, чийто мироглед по-рано е изключвал възможността за такива явления.

Вече споменах психическата борба на рационално обвързаните мислители при сблъсъка им с “нелогични” преживявания. Техният страх от лудост съответства на ужаса, който Кундалини катализира у тези, чието религиозно обучение заклеймява като зло всички психически и паранормални проявления. Когато се сблъскаме с доказателства, които противоречат на всичко, което сме приемали за истина, ние имаме две възможности: (1) можем да отречем реалността на нашите преживявания като отхвърлим това, което нашият ум и сетива ни показват; или (2) можем да направим преоценка на нашите предишни убеждения и да научим каквото можем чрез пряко преживяване и честно изследване на собствените си душа и сърце. Вторият избор ни дава възможност, може би за първи път в живота ни, да се доверим на себе си.

### **Сврѣхчувствителност**

След като Кундалини се е надигнала, сетивните (и екстрасензорни) способности стават по-силни. Често се съобщава за повишена чувствителност вследствие на преживявания, близки до смъртта и други срещи с необичайното. Сврѣхчувствителността се поражда от преживявания, които ни оставят широко отворени психически. В своята автобиография „За водата и духа” африканският шаман Малидома Соме казва, че тези, които са новопосветени, са “уязвими като болен човек, който е преминал най-критичния етап от заболяването си и сега се възстановява.” Американският лечител/шаман Вики Нобъл го обяснява по този начин: „Обикновено изглежда, че кожата е границата на човек в “нормалната” реалност, но когато същият този човек се отвори психически, границата се размива. На човек му се струва, че сякаш се разширява отвѣд тялото, заема повече място и чувства нещата по екстрасензорен начин. Това, което сме имали за даденост във физическия свят, внезапно се поставя под въпрос на всички нива”.

Имаше един период в моето пробуждане, когато в продължение на пет или шест месеца, моето съзнание се рееше все по-високо, като стопяваше моите обичайни граници. На периоди през няколко дни откривах, че съзнанието ми се е разширило по неочаквани и често неудобни начини. От време на време дори и тялото ми сякаш се разтваряше в зашеметяващото сияние на вездесѣща енергия. Развих сврѣхчувствителност, както към физическите, така и към менталните вибрации. Всичко рязко се усили: цветовете станаха изключително ярки, миризмите – наситени, вкусовете – остри и звуците – проникващи. Слухът ми се изостри така, че ако някой изтървеше молив в другата стая, аз скачах сякаш се е затръшнала врата. Звуците престанаха да имат външно битие и вместо това всеки шум сякаш избухваше някъде

дълбоко в мозъка ми. Аз станах болезнено чувствителна към грубата и „остра“ енергия на ментално и фино ниво, която по принцип се разглежда като нормална човешка енергия. Открих, че не мога да понасям никакви програми по телевизията, освен документални филми за природата. В един момент дори и те станаха за мен твърде дразнещи. Със задълбочаване на състоянието ми, дори ако аз самата не гледах телевизия (даже и да се намирах в друга част на къщата), а някой друг включеше телевизора, аз се чувствах така, сякаш от телевизора се изстрелваше психически шрапнел. Това ме хвърляше в болезнени телесни пристъпи. (Няколко души със събудена Кундалини ми казаха, че са развили същата нетърпимост към телевизионни “вибрации”.)

Винаги съм обичала да чета, но и тук установих, че реагирам негативно към всичко, написано от обикновеното съзнание на третата чакра (което обхваща по-голямата част от печатните материали). Чувствах физическа болка (особено в слънчевия сплит), когато се опитвах да чета тези неща. В същото време жадувах за свещените писания: Библията, Упанишадите, Йога-сутрите, будистки текстове, индиански и други древни духовни учения, мистична поезия и т.н. Тези писания бяха храна за мен. В кулминационната точка на моето променено състояние ми беше невъзможно да се фокусирам, за да прочета нещо. Станах чувствителна към електрически полета и открих, че не мога да стоя в близост до работещи електроуреди (дори до леко жужащ компютър) без да чувствам токови удари и сътресения в аурата ми. Когато медитирах или спях, тази чувствителност беше още по-изострена. Моите психически и физически енергии бяха толкова крехки и слабо балансирани в този момент, че и най-малкият дразнител ме хвърляше в смут. В продължение на няколко месеца, ако Чарлз само ме докоснеше с ръка докато спим, аз изпадах в болезнени конвулсии. Веднъж, когато Чарлз си вземаше душ, имах чувството, че гравитационното притегляне на Земята внезапно се увеличава десетократно. Всичката енергията в тялото ми се стичаше надолу към краката ми. Не мога да кажа дали тя следваше звука на течащата вода в банята, или е била привлечена от магнитно поле на самата вода. Така или иначе, това беше много странно преживяване.

Моите психически антени станаха толкова чувствителни, че реагирах прекалено силно и на най-малкото напрежение в атмосферата. Ако някой близо до мен беше дори леко раздразнен или се притесняваше за нещо, на мен веднага ми приляваше. Мислите и чувствата на другите хора към мен имаха силно психическо въздействие, въпреки че живеях в почти пълна изолация. Преди да звънне телефонът, аз знаех кой се обажда и какво е емоционалното му състояние. Няколко приятели и членове на семейството бяха загрижени за мен през това време, като не



можеха да приемат, че аз действително имам психо-духовно преживяване. Тяхното притеснение изпращаше вълни от страх, които ме връхлитаха като тъпи физически болки в стомаха. Не изпитвах никакъв личен страх, но коремът ми се свиваше от притесненията им. Можех също да почувствам хората, които се молеха за мен. Когато това се случи за пръв път, аз ясно усетих как мощна, удивителна енергия премина през горната част на главата ми. Изведнъж, въпреки че и аз не мога да обясня как, знаех, че тази енергия се генерира чрез молитвите на другите. Това беше изключително вълнуващо за мен.

През този извънредно интензивен период установих, че мога да откривам физически проблеми у други хора чрез сканиране на аурата им с ръце. Когато преминавах над пострадала зона от тялото, аз чувствах остри, пронизващи усещания в ръката си. У. Бру Джой развил същата способност след духовното си пробуждане. Тъй като е бил лекар, той бил в състояние да установи и потвърди медицински диагнози по този начин. По това време имах още една забележителна среща с друг екстрасенс. Моят единствен контакт с този човек беше по телефона. Както си говорехме, аз ясно можех да почувствам, че ме проучва психически. Чувствах нещо, което имаше способността буквално да сканира много активно и внимателно тялото ми. Усещах, че сякаш имаше едно много малко създание, което припикаше вътре в аурата ми (или финото ми тяло). Този човек ми каза, че моята енергия била толкова силна, че карала тялото му да се тресе, така че едва можел да държи телефонната слушалка. За да запази равновесие, той решил да създаде психична “стена.” Не усетих директно стената му, но веднага почувствах резултата: бях почти изхвърлена от стола си от приливните вълни на собствената ми отразена енергия! Това беше изумително, но още по-удивителното беше, че енергията, която се върна при мен, имаше еуфоричен ефект. Това беше най-ярката демонстрация, която някога съм получавала от моите собствени “добри вибрации.” Бях развълнувана, че съм в състояние да почувствам реалността на психичните сили по такъв несъмнен начин. Мъжът, с когото споделих това преживяване, беше също толкова удовлетворен, че е срещнал някого с достатъчна чувствителност на това ниво на съзнание.

Още един завладяващ (и очевидно траен) напредък от този период на свръхчувствителност ми беше потвърден от много други хора. Аз го наричам “тръпки на истината.” Всеки път, когато се казва нещо, което съдържа мъдрост или духовна истинност, аз чувствам едно незабавно, приятно потръпващо усещане. “Душата е приемник и откривател на истината”, пише трансцеденталният философ Ралф Уолдо Емерсън. “Ние познаваме истината, когато я видим, нека скептикът и безбожникът

казват каквото си искат.” Ние също така познаваме истината, като я почувстваме, когато душата говори чрез тялото! По време на най-чувствителните ми периоди трябва да внимавам какво ям. Открих, че по време на тези периоди, моята храносмилателна система не може да понася храни, приготвени в ресторант. Рам Дас казва, че един от неговите учители го предупредил да не яде каквато и да е готвена храна, която не е приготвена с любов, макар че Рам Дас почувствал, че енергията “без любов”, проникваща храната имала незабавни и вредни ефекти, само когато човек навлезе във високи вибрационни състояния. (За някои хора, състоянието на свръхчувствителност може да се прояви като алергии към храни, химикали, или просто каквото и да е друго нещо от околната среда.)

Отиването на обществени места – особено там, където има тълпи – може да бъде изпитание за онзи, който е свръхчувствителен. Временна агорафобия (погрешно название, което буквално се превежда като страх от открити пространства, но в този случай всъщност е избягване на психичното бомбардиране, излъчвано от обикновените хора) е често срещана сред тези, чиято Кундалини е много активна. Смуцението няма нищо общо с небалансирано психическо състояние; то е резултат от незащитеността на индивида и значително повишената му възприемчивост към околната среда, към хаотичните енергии, излъчвани от останалите хора. За някой, който никога не е изпитал болезнената уязвимост на психическата откритост, това може да изглежда като параноично и банално извинение за срамежливост или асоциално поведение. Факт е, че много хора, които имат тези преживявания на психическа гъба-попивателна, са били социално общителни и екстравертни личности, в някои случаи по-малко боязливи от средното ниво, преди събуждането на Кундалини в тях. Сценичната треска (или страхът от говорене пред публика) е най-често срещаната фобия, споделяна от иначе “нормални” хора. В моя собствен случай, докато бях в двадесетте си и тридесетте си години, си мислех, че седмичните сценични четения на моята поезия пред голяма аудитория са нищо работа. И все пак, по време на най-чувствителните ми периоди, дори едно обикновено пътуване с кола в градско движение ме караше да се чувствам сякаш ме бият с пръчки.

Най-лошото на това, че бях свръхчувствителна, беше, че аз не знаех, че това е временна фаза. Мислех си, че от този момент нататък ще трябва да живея на това ниво на интензивна чувствителност. Това беше плашеща идея, защото не можех да си представя как в такова състояние ще успявам да се справям със света (или как някой друг би могъл да се справя с мен). Представях си, че се превръщам в пълен отшелник за

оставащата част от живота си. (Всъщност някаква степен на остатъчна свръхчувствителност може да бъде трайна. Очите на Свами Муктананда били толкова чувствителни към светлина, че той трябвало да носи слънчеви очила през целия си живот. Ан Армстронг, която е станала надарен екстрасенс и духовен учител, след като Кундалини се е пробуждала в нея в продължение на петнайсет години, казва, че повече от тридесет години по-късно, тя продължава да е свръхчувствителна към звуци). Въпреки че вече не се чувствам като оголен нерв, аз продължавам да бъда изключително чувствителна и все още трябва да се защитавам, доколкото е възможно, от дразнещи ситуации. Но също така съм установила, че повишената чувствителност е една чудесна дарба. Имам много по-силно чувство за това кои влияния са подхранващи или вредни за собствената ми психика. Това, което е още по-прекрасно, е, че тъй като съм изключително чувствителна, съм способна на по-дълбоки нива на интимност и хармония с другите хора и живи същества, отколкото някога съм си мислела, че е възможно.

### **Светлини**

Говорейки за Кундалини, Гурумаи Чидвиласанада казва: “Когато тази сила се пробужда, безброй слънца и луни се събуждат.” Някой я попитал дали трябва да бъде визуализира светлина по време на медитации. Тя отговоря: “Не е въпрос на визуализиране на бялата светлина – когато Кундалини се събуди, има светлина, вътрешна експлозия.” Гопи Кришна казва, че първият симптом на неговото пробуждане била Вътрешната Светлина: „Не че сякаш виждах светлината или че имах вътрешна визия за нея. По-скоро, сякаш поток течна светлина навлизаше в мозъка ми. Тя не е изчезнала през всички тези години... “ Буквално и символично, светлината е същността на духовното пробуждане. “Сред трилионите мистерии на космоса”, пише Йогананда, “най-феноменалното е светлината.” Той отбелязва, че теорията на Айнщайн за относителността се съсредоточава около скоростта на светлината. Йогананда се чудел как в една вселена, потопена в поток, Айнщайн математически доказал, че „скоростта на светлината е, доколкото ограничения човешки ум може да си представи, единственото постоянно нещо... С няколко завъртулки с писалката си Айнщайн изгонил от Вселената всяка установена реалност, освен тази на светлината”. По същия начин, когато Кундалини избухва, светлината е една от малкото фиксирани реалности, останали неразрушени. По време на най-интензивната фаза на моето пробуждане, бях заслепявана от невиждано светлинно шоу всеки път, когато затворех очи. Дори и с отворени очи, блестящи проблясъци на бяла или цветна светлина си играеха в периферното ми зрение. Тези “външни” светлини бяха особено ярки, когато бях в тъмна стая. Преминах през друга фаза, в

която всеки път когато затварях очи, виждах една красива, блестящ дъга. В „Енергиите на трансформацията”, Бони Грийнуел отбелязва теорията на Ауробиндо, че “появата на пожар и светлини (наистина или в символични форми) обикновено се случва при повечето хора, които следват духовни практики, и той смята, че това е знак за движението или действието на вътрешните сили.” Повечето хора, които познавам и които са преживели събуждане на Кундалини, са споменавали, че са виждали ослепителни светлини, вътрешни и външни. От време на време виждам кратки, искрящи светлини да танцуват и пред мен. Понякога трептяща синя точица светлина се стрелваше покрай мен – може би това е същото, което Свами Муктананда наричаше “синята перла.”

Будисткият учител Джак Корнфийлд говори за виденията на светлина, изпитвани от ученици, напреднали в медитацията (в които вероятно се е надигнала Кундалини). Много от тях, казва той, “виждат много мощни бели светлини като че ли гледат фаровете на приближаващ влак или сякаш цялото небе се осветява от едно блестящо слънце”.

Докато различни традиции и учители приписват различни значения за появата на различен цвят светлини, Корнфийлд отбелязва, че повечето от тях “са съгласни, че виждането на цветове обикновено е ефектът от дълбоко и чисто отваряне на съзнанието.”

От време на време аз съм виждала аура от златна светлина, излъчваща се от пръстите ми. Други виждат пълните аури около хора и други живи същества. Виждането на аури или следи от светлини около живите същества и така наречените неодушевени предмети са често срещани Кундалини преживявания. Някои хора, като Гопи Кришна, виждат всичко мистериозно пронизано от светлина. Светът може да изглежда като призрачен филм, чрез който пламти ярка светлина сякаш от огромно греещо слънце. Различни форми и цветове на светлината могат да се видят как сияят от специфичните зони на чакрите или от всички чакри едновременно. Някои от тези светлини са видими и за другите хора. Леки ореолни светлини могат да се появят около пробудените хора, а някои хора с повишена Кундалини са описани като “светеци” от техните приятели.

Често се виждат светлини в присъствието на духовни водачи или по време на божествени посещения. Една жена, която се събудила посред нощ от присъствието на Христос, разказва как цялата ѝ стая се озарила и тя се изпълнила с екстаз. Тя е виждала и духове (някои видени и от други хора), които се появяват като светеци форми. Тези, които преминават през психо-духовни процеси, включително преживявания, близки до смъртта, често съобщават, че са виждали същества от

светлина. Екстремни трансформационни преживявания от всякакъв вид могат да бъдат придружени от удивителни светлини. Тези, които са били свидетели на смъртта на близките си хора, понякога разказват за внезапно повишаване на осветеността в стаята в момента на смъртта. А когато умре духовен учител, в района често са забелязвани драматични атмосферни светлини. Понякога в този процес всепоглъщаща или непоносима светлина може да залее всичко останало, докато личността се разпада. Кришнамурти се чувствал така, сякаш стоял право срещу слънцето в огнената пустиня, а клепачите му били отрязани. У. Бру Джой, лекар и духовен учител, разказва за “свръх ярка светлина”, в която е бил държан в плен в продължение на шест часа без прекъсване. Възможно е същите тези явления да са се проявили в историята за внезапния духовен прелом у Св. Павел, когато “блесна около него светлина от небето”, която го просва на земята и му разкрива истината за Христос (Деяния 9:3-6). Такива преживявания ни разкриват, както е казал Корнфийлд, че “на определено ниво умът и тялото, както и цялото съзнание, са изградени от светлина.” Холгър Колуейт, който е направил глобално проучване на шаманизма, отбелязва универсалността на мистичните преживявания със светлината. В книгата си „Вътрешният мир по време на сън”, той посвещава цяла глава на тази тема, заключавайки, че “Фигурите от светлина и мистичните явления със светлината не може просто да се отписват като халюцинации или в резултат на превъзбуждане на нервната система. Духовните преживявания на светлината настъпват след разпадането на структурата на егото, след строги духовни практики, силна концентрация и медитация. Те са върховни прояви на отърсване от обусловеността.”

За тези от нас, които са имали такива преживявания, думи и фрази като “просветление”, “осветяване” и “аз видях светлината” вече не са просто поетични или символични изрази. Буквално, както и в преносен смисъл, светлината ни озарява. Тези видения не са кулминационният финал на нашата духовна еволюция. Те са част от нашето невероятно посвещаване в по-висше съзнание. Дори пред нас все още да има тъмни пасажии, споменът за яркостта не може да бъде заличен. Ние сме докоснати от сияйните крила на божественото. Благословието да знаем, че ние сме в, от и със светлината остава да живее у нас завинаги.

### **Странни вибрации**

Тези, които преживяват събуждане на Кундалини, понякога забелязват, че те като че ли придобиват едно фино излъчване, което действа като магнит. Необичайното е, че те започват да привличат непознати хора към себе си. Изглежда, че хората искат да се потапят в тази духовна

енергия, дори и да не могат съзнателно да я регистрират. Този феномен е най-очевиден в харизмата на различните гуру и духовни учители, които са носители на огромна енергия. В тяхната компания другите хора се чувстват в приповдигнато и еуфорично настроение.

Парадоксално е, че същите тези “добри” вибрации се усещат от някои хора като отрицателни. Техните лични енергийни полета се ускоряват в близост до този, който е в процес на пробуждане, но това ускоряване води до страх вместо до спокойствие. Това са хората, които изглежда „кипват”, когато са в контакт с нас. Те може да дойдат при нас с ирационален гняв, критика, преценка и искания. Тази сложна поляризация, когато човек внезапно става едновременно обект на обожание от едни и на враждебност от други, може да бъде изключително трудна. Осъзнаването, че реакцията на другите има много по-малко общо с нас, отколкото с това, което се движи през нас (духовната енергия) може да ни помогне да се чувстваме по-малко лично наранени или засегнати от такова поведение.

Увеличената енергия в нашите системи може да повлияе и на нашите необичайни за човек контакти. Животните могат да реагират по различен начин в наше присъствие – да бъдат привлечени от нас като от магнит или да бягат далеч от нас. Една жена, преминала през такъв наелектризиращ етап, ми разказа, че приятелят ѝ получавал шок всеки път, когато я докосвал, а козината на някога спокойната ѝ котка настръхвала и тя побягвала далеч от нея, щом като влезела в стаята. Тя разказа, че ръцете ѝ отделяли толкова статично електричество, че хартийки и други малки предмети върху масите се плъзгали надалече от нея, когато посегнела към тях!

Открих, че растенията също реагират на активната Кундалини. Аз често седя и пиша или чета в стая с прозорец с южно изложение. На перваза на прозореца, в непосредствена близост до стола ми, има филодендрон. През всичките години докато съм имала това растение, листата му винаги са растели по посока на светлината, идваща от прозореца. Но през зимата на четвъртата година от моето Кундалини събуждане, забелязах една много странна промяна. Някои от листата започнаха да се отдръпват от прозореца и вместо това да растат по посока към мен. Отначало не можех да повярвам, че това се случва, но трябваше да го призная, когато те пораснаха толкова, че почти се притискаха в косата ми, докато аз седях в моя стол за четене. Знам, че когато листата на домашно растение не получават нужната им естествена светлина, те прорастват към електрически източник, заместител на светлина, но обикновено тези “бегълци” бързо пожълтяват и умират. Обаче листата, които бяха наклонени в моя посока, останаха много наситено зелени и

зdrави, въпреки че през зимата имаше много малко слънчева светлина в тази стая. Този феномен, на който Чарлз също е свидетел, спря след няколко седмици. Може би, защото изводите, свързани с него, ми идваха прекалено много.

Шакти (събудената Кундалини) често пречи на електроенергията за битови нужди. Знаем за няколко човека, които са викали електротехници, за да проверяват цялото им домашно окабеляване (без да открият дефекти), защото смущенията в електрическата мрежа пораждали безпокойство. Светлините или притъмняват, или може да светват и угасват, в присъствието на пробуждащ се индивид. Минах през период, когато не можех да се докосна до електрически ключ, без крушката незабавно да изгори. Радио и телевизионните канали могат да работят със смущения в присъствието на такъв човек.

Възможно е електрическите и механичните уреди да се повреждат много по-често. Една жена ми каза, че е “изгорила” четири телефонни секретаря за пет седмици. Имаше моменти, когато енергията ми беше толкова силна, че ако просто влезех в стаята, където Чарлз работеше с компютър или принтер, тези машини незабавно излизаха от строя. Веднага след като излезех от стаята, те започваха отново да работят перфектно! В разгара на пробуждането си, една жена ни каза, че нейното Кундалини напрежение било достатъчно силно, за да въздейства на компас, друга била в състояние да светне крушка с нажежаема жичка, като просто я държи в ръцете си. Често се съобщава за паранормални инциденти. В моя случай телевизорът многократно се включваше с пълна сила на звука посред нощ. Електрическите уреди и играчките с батерии се включваха и изключваха или проявяваха неизправност, сякаш се намесваха свръхестествени невидими духчета или беше епизод от филм, в който се обявяваше кацане на НЛО. (Колкото и странни да са тези неща, когато се появят, те обикновено не попадат в сферата на изправящото косата сценично изкуство на Холивуд.)

Предметите може да се напукат, да се движат или падат в присъствието на Шакти. Минах през фаза, в която в каквато и стая да бях тя започваше да скърца, да пука и да издава различни шумове без видима причина. Един следобед изведнъж почувствах силно и подчертано пулсиране в гръбнака си. “Сега какво?”, помислих си аз, като се надявах, че това не са симптоми на някакво ново физическо бедствие. След около 30 секунди цялата тази суматоха в гръбнака ми спря. Аз включих телевизора и малко по-късно попаднах на новинарска емисия, от която разбрах, че в същия този момент, когато съм почувствала пулсирането в гръбнака си, е имало умерено земетресение в района на изток от нас.

Вики Ноубъл имала подобна синхронична телесна проява като моята, когато в гърба ѝ започнал да расте голям цирей и тя го преживяла като “вулкан, готов да изригне.” В деня, след като тя направила този коментар пред нейния партньор, „връх Сейнт Хелънс избухна, а моят цирей се спуска!” Когато Кундалини ни е направила достатъчно чувствителни, ние откриваме, както Ноубъл е сторила, че ние сме едно със Земята. И повече, отколкото осъзнаваме, ние всички сме едно. На сутринта на 19 Април 1995 аз се събудих с чувството, че сякаш тялото ми е пълно с шрапнели: болеше ме навсякъде! По-късно чух за други хора със събудена Кундалини, които са имали подобни истории. Те са се чувствали ужасно през този ден – някои са били “ирационално ” ядосани или тъжни, а други са се чувствали така, сякаш се задушават, или са погребани живи, или се взривяват психически. Нашите внезапни болезнени симптоми и реакции не ни говореха нищо, докато не узнахме за бомбения атентат в Оклахома, който е станал на този ден.

Карл Юнг, който е преживял няколко години на разтърсващо духовно събуждане, също е бил свидетел на необикновени явления. Веднъж в дома му настъпили серия от странни явления, доказателство за които са членовете на семейството му. Той разказвал, че “сякаш къщата ми се насели с духове. Най-голямата ми дъщеря видя бяла фигура да минава през стаята. Втората ми дъщеря, независимо от по-голямата си сестра, разказа, че два пъти през нощта одеялото ѝ било издърпано.” По-късно през деня “звънецът на предната врата започнал да звъни трескаво”, въпреки че там нямало никого. Всички тези подобни на полтъргайт действия спрели, когато Юнг написал известното си мистично произведение “Седемте проповеди на мъртвите.” Чрез нашите тела и умове, ние ставаме приемници на невъобразимо мощни сили и огромна информация за себе си и нашия свят. Макар че в някои от тези явления може да участват духове, много по-вероятно е тези паранормални събития да се случат в присъствието на лице с много силна Шакти (събудената Кундалини). Вместо да гледам на всяко от тези явления като на нещо свръхестествено и страшно, аз ги тълкувах като признаци на Лила, величествената игра на Бог. Когато Шакти в нас е силна, ние сме посветени за повече загадъчни форми на тази космическа игричност и взаимосвързаност. Понякога явленията искат от нас да бъдем по-възприемчиви или да позволим на духовните послания да преминат чрез нас, както и в случая с Юнг. В други случаи, тези неща изглеждат просто едно пробуждащо обаждане – едно изумително “Здравей! Аз съм точно тук, с вас! “ от неочакван глас на Вселената.





## ТАЙНИЯТ ЕЗИК

*“Вселената е пълна със знаци... Формата на облаците, начинът, по който птиците летят, природните звуци, неочаквана среща – всичко това изпраща съобщение, което изразява волята на боговете. Вселената е едно цяло, което чиито части пасват логично, тя сама се поддържа и развива по смислен начин”*

*Мария-Хосе, бразилска макумба жрица\**

Възкръсналата Кундалини се обявява в неявни или явни символични и синхронични съобщения. Една жена, която нямала представа за причината за различните си неразположения, сигнализиращи за нещо повече от влошено здраве, внезапно почувствала необяснимо желание да вземе пастелите на малката си дъщеря и да рисува. Тя не била правила това от детството си. За нейна изненада пастелът сякаш автоматично създал картина с танцуваща жена. Заглавието на картината също се появило от самосебе си: „*Аз танцувам в ръцете на Великата майка*“. По това време тази жена не знаела нищо за Кундалини или за връзката между Кундалини и Богинята-Майка.

Друга жена, която разглеждала списъка с общи Кундалини симптоми, публикуван на нашата уеб страница за споделена трансформация,

установила, че изпитва много от тези симптоми, но не била убедена, че те се дължат на Кундалини. Веднага след като прочела списъка с изброени симптоми, тя почувствала порив да види хороскопа си. За нейно учудване там пишело: *„Нека Кундалини се издигне; змията е чакала дълго време“*.

Синхроничности и подтикващи събития оспорват случайния и механичен светоглед на западната култура. Те сочат жизненоважна съгласуваност и взаимозависимост между всички живи същества. Вики Нобъл описва тази взаимна свързаност като *„мрежа, която свързва всеки един от нас с всичко, което съществува“*. Тя посочва, че редица митове за създаването на света описват Световната Майка като централно разположен космически паяк, който движи Вселената: *„Както паяжината е безкрайно по-чувствителна към вибрациите и най-малкото движение преминава през цялата мрежа, така действията и реакциите се усещат от всички, които са обхванати в мрежата на живота. Няма нещо, случващо се където и да е на планетата (или в галактиката), което да не засяга всеки един от нас и което ние да не чувстваме на някакво ниво на съществуването си.“*

Тъй като съзнанието ни се разширява, осъзнаването на нашата взаимовръзка с цялото творение се увеличава експоненциално. Това от своя страна ни прави по-живи и по-свободни, защото, както посочва духовният учител Майкъл Исткот: *„Разширението винаги се свързва с нещо по-голямо и това води до подем, екзалтация и радост. Ние се освобождаваме от тесните връзки, които ни задържат в нашите по-малки перспективи, натрупваме повече свобода, можем да навлезем в нови области. Ефектът е стимулиращ за всичките ни тела – менталното, емоционалното и физическото.“*

Кундалини не само разрушава *„бариири между различните слоеве и състояния на съзнанието“*, както пише Арундейл. Тази енергия също така дава възможност за дълбоко преживяване на единство чрез разчупване на бариерите *„между самия индивид и по-големия Аз ...“* Значими съвпадения и привидно магически събития ни вплитат в голямата паяжина на живота, размивайки старите граници на консенсусната реалност. Ние осъзнаваме една величествена интелигентност, която действа в и извън нас, която не е безмълвна, а говори на специален език, неразбираем преди.

Синхроничностите възникват по-често, когато осъзнаваме единството си с Вселената. Наистина интересно явление е това, което авторът Алън Вохън нарича *„синхроничност на синхроничностите“*, при което

интересът или вниманието към значими съвпадения увеличава техния брой! Невропсихологът Пол Пърсол е наблюдавал това явление: *“Всеки път, когато говоря за смисъла на съвпаденията, все повече и повече съвпадения се случват на мен и хората около мен.”*

Терминът “синхроничност” е измислен от Карл Юнг, който е бил напълно наясно със значението на такива съвпадения в живота си и в живота на своите пациенти. Мари-Луиз фон Франц, работила в тясно сътрудничество с Юнг в продължение на 30 години, наблюдава невероятен феномен: с остаряването на Юнг все повече синхроничности възникват в живота му. Те често се случвали, когато Юнг се нуждаел от информация за нещо, над което работел. Изследователските материали, казва фон Франц, *„просто го следваха”*. Например, *„веднъж, когато той бе зает с конкретен проблем, общо практикуващ лекар в Австралия му изпрати всички материали, които би могъл да използва, и те пристигнаха по пощата в момента, когато Юнг каза: „сега ми трябва някои наблюдения върху този проблем.”* Сякаш самото колективното несъзнавано на Австралия бе оказало съдействие „!

Повечето от нас имат опит със синхроничности, които ни стряскат. Веднъж реших да се обадя на приятелка, с която не бях говорила от доста време. Вдигнах телефона, но, странно, не чух сигнала за набиране. За голяма моя изненада глас на линията каза колебливо „Ало?” Това беше приятелката, на която мислех да се обадя! Тя бе набрала номера ми, но аз бях „отговорила“ на телефона, преди да той да звънне.

Синхроничностите могат да бъдат прояви на психична хармония между отделните индивиди или могат да бъдат съобщения от Духа. Понякога тези значими съвпадения са много красиви. На нашия сватбен ден Чарлз бе поставил пръстените ни един до друг в малка кутия. Точно преди церемонията той отвори кутията да вземе пръстените и изумен видя, че самите пръстени се бяха „обединили“ – те бяха паднали настрани, като моят бе сгъшен в неговия. (Приехме това като много добра поличба за нашия брак и тя се оказа вярна.)

Разбира се, смисълът на синхроничностите, както всичко останало, е в очите (или ума) на наблюдателя. Арнолд Миндел описва инцидент в началото на своята психотерапевтична практика с първия си пациент шизофреник. Мъжът се усмихваше *„в диво състояние на екстаз”* и Миндел казва, че се почувствал ужасен. Мъжът му заявил: *„Аз съм Луцифер, носителят и унищожителят на светлината.”* Миндел приел това като доказателство, че човекът е луд. *„Не помня дали му казах какво мисля „, казва Миндел, „но той ме погледна право в очите и продължи: „И тъй като вие не ми вярвате, вижте какво мога да*

направя сега.“ След това Миндел разказва: *„и на момента светлините в къщата ми изгаснаха, като бушоните останаха здрави.“* В тази ситуация Миндел би могъл да реагира по няколко начина. Би могъл да откаже да признае значимостта на току-що случилото се, което е общ защитен механизъм на отричане на нежелана информация. Или би могъл да се ужаси и да реши, че пациентът му наистина е обладан от дявола. Вместо това Миндел незабавно изпитал чувство на смирение. *„Наречете го шанс, синхроничност или каквото пожелаете“*, казва той, *„но това ме излекува от убеждението ми, че аз съм нормален, а той е просто луд.“*

Изглежда, че много такива синхроничности са възможности за обучение. В това, което психологията нарича „проекция“, нашата вътрешна и външна реалност могат да бъдат огледало една на друга. Например тези, които са изключително самокритични, могат да открият, че критични, непрекъснато търсещи недостатъци хора доминират техния живот. Или пък обратното: тези, които се опитват да бъдат свръхбезкористни, подтискат своите собствени нужди и могат да бъдат задушени от възискателни и егоистични хора. В този случай егоцентризмът на хората около нас отразява нашата нужда да се грижим повече за себе си.

Преди години, след като прочетох една книга за метафизиката, се зачудих дали враждебните и страшни мисли могат като магнит да привличат отрицателни външни преживявания. Докато размишлявах, ходех боса в спалнята и изведнъж стъпих на невидимо кабарче на пода. Избухнах в смях (почти без да чувствам болката от убождането в стъпалото), тъй като осъзнах, че Вселената ми беше отговорила утвърдително. Така се научих, че аналогични ситуации могат да възникнат с всичко, върху което се фокусира умът.

Синхроничностите възникват най-често през критични или решаващи периоди от живота – по време на злополуки, болести или около раждания, смъртни случаи, промени в кариерата, сватби или други значителни преходи. Шаманът Глория Фемън Оренщайн се удивлява от факта, че тя е родена на Международния ден на жената (8 март) и е станала професор по науки за жените. Нейните преживявания са я научили, че *„най-обикновените събития в нашето ежедневие, за което ние погрешно мислим като за несвещена реалност, са наистина знаци по пътя, чиито базов модел е пуснат в ход при нашето раждане, или по-вероятно може би дори преди нашето физическо раждане в това измерение.“* Гледайки назад към синхроничните знаци, символи и поличби в живота си Глория се убедила в истинската святост на светската реалност.

## **Преоткриване на нашата шаманска същност**

*„Ние лежим в скута на огромна интелигентност, която ни прави приемници на своята истина и органи на своята дейност.“  
Ралф Уолдо Емерсън*

За тези от нас, израснали с представата, че всичко е отделно и не е свързано с всичко останало, синхроничностите изглеждат необичайни или направо свръхестествени. Но за древните ни предци (а и за коренното население, което е оцеляло до днес) синхроничностите не само са естествени и обикновени – те са незаменими пътепоказатели в ежедневието. Никой шаман няма да обмисли извършването на дейност, без да получи одобрение от духовете, най-често чрез синхронично събитие. Тази зависимост от насоките на духа, а не толкова рутинните съчетания на съвременния свят е спечелила на племенните хора незаслужената репутация на мързеливи и ненадеждни. Вместо да живеят по часовник, тези хора чакат знак, за да разберат кога е точното време за изпълнение на дадена задача.

Шаманите са гледали с ужас живота на хората от „цивилизованите“ нации. Те са били изумени от нашето невежество за гласа на Духа и циклите на природата, които говорят чрез изначалния език на синхроничността. Къде е, питат те, душата на тези механични и безмилостно забързани хора? Действия, предприети без консултация с Духа, се считат за много опасни не само за индивида, който се осмели да ги извърши, но и за цялата общност. Голяма част от днешната ни съдба на глобален конфликт и екологична катастрофа произтича от нашия отказ или неспособност да търсим знаците и да действаме в смирение и почит към по-голямото Цяло.

Онези от нас, чийто живот се ръководи все повече от знаци и синхроничности, научават отново истината на древните начини. Колкото повече навлизаме в потока на нашата собствена автентичност, както е отбелязала Марион Удман, толкова повече осъзнаваме синхроничните събития: *„... ти започваш да разбираш, че вътрешното и външното същност са едно и също. А балансът се постига, когато двете се съединят. Това, което считаеш за външно, е част от вътрешния ти живот.“*

Идеята за нелокализирания Аз вече не е само в областта на мистицизма. Физици като Ервин Шрьодингер са стигнали до същото заключение: *„Локализацията на личността, на съзнателния ум вътре в тялото е само символично, само помощно средство за практическа употреба.“* Синхроничностите демонстрират връзки и кохезионни сили, които действат доста различно от нашия накъсан, възпрепятстван от

времето и пространството поглед към реалността. Когато се отдадем напълно на синхронично възприятие, ние осъзнаваме, че няма нищо в нашия опит, което да не е по някакъв начин свързано с нас. Свързваме се отново с това, което Арнолд Миндел нарича „нашия естествен ум, нашето Шаманско сърце” и чрез това древно напомняне осъзнаваме, че всичко на земята е също така част от нашия личен процес. Накратко казано: *„В естествения ти ум няма мистериозни връзки или синхроничности. Той не е пустиня. Всичко е част от теб. Светът не е статистически. Вродената парадигма не разделя психиката от материята, вътрешното от външното. Подобно на йогина, който открива, че той е в действителност Атман или целият свят, истинският човек живее така, сякаш светът е негов партньор и самия той.“*

### **Знаци и символи**

*„Целият свят е книга със символи доколкото физическите предмети естествено отразяват тези на по-високо ниво. Ние не трябва да създаваме символи, необходимо е само да ги разпознаваме; те са там, независимо дали ги разпознаваме или не.“*  
Артър Осбърн

Читателите на Бюлетина за споделена трансформация си спомнят образа на черната пантера, прескачаща галактическа сцена в уводното издание. Преди двадесет години, когато рисувах това, нямах съзнателна идея какво символизира. Когато избрах рисунката от портфолиото на старите си работи, за да илюстрирам статията „Огън и змии” (по-нататък в тази глава), логическият ми ум се запъна. Какво общо има прескачащата през пространството пантера със змии или огън? Тогава осмислих, че пантерата изобразява мощните и непредсказуеми сили на природата, които се отнасят до енергиите Кундалини..., а освен това рисунката ми хареса.

Години по-късно бях изумена да попадна на фразата „скачам безстрашно в празнотата на неизвестността“, описваща „лекарството“ (т.е. символната власт) на пантерата. Тази фраза е от книгата „13 оригинални майки на кланове” от Джейми Самс би могла да бъде използвана като надпис за моята рисунка! Няколко седмици по-късно Чарлс донесе вкъщи справочник на природните символи – „Езикът на животните” от Тед Андрюс. Бях още по-изумена да прочета неговата изследователска символика за черната пантера, която може да „отразява пробуждането на Кундалини!“ Освен това той пише, че „пантерата често означава време за прераждане след период на страдание и смърт на някакво ниво“ и представлява „период на

*преход от обикновени полюси на съществуване към нов живот без полюси или пречки.” Андрюс казва още, че „пантерата е символ на пробуждането към героичното търсене“ и „че без значение от дълбочината на деградация – причинена от самия човек или от външни сили – винаги съществува обещанието за светлина и любов, които да ни върнат обратно“.*

След като прочетох всичко това, осъзнах, че не бих могла да избира по-подходяща илюстрация за статията! Въпреки че не съм осъзнавала какво послание изпращам на себе си в процеса на рисуване, по-късно разбрах, че това е бил един от многото кодирани знаци, които съм получавала или неосъзнато излъчвала през целия си живот и които са разяснявали собствената ми съдба. Някаква част от мен или нещо, протичащо през мен, е давало указания и знаци, които не съм била способна (или готова) да разбере.

Някои от тези символи бях разбрала напълно, без да го осъзнавам. В броя на „Споделена трансформация“ от март/април 1993 г. аз избрах да илюстрирам статия със заглавие „Следвайки реката“ със снимка на костенурка, плуваща в гребена на океанска вълна. Отново, както и при илюстрацията с пантерата, моят логичен ум твърдеше, че тази снимка не е на истинска река и по тази причина не е напълно уместна. Един от последните редове, които написах за статията, беше: *„Когато спрях да се опитвам да бутам реката, това, което бе писано, започна да идва лесно, без усилие.“* В края на 1994 г. си купих медицинските карти, създадени от Джейми Самс и Дейвид Карсън. Когато потърсих значението на костенурката, с въодушевление открих, че едно от тях (поради бавния темп на това животно) е предупреждение *„за опасностите от бутане на реката.“*

За мен сега вече е очевидно, че особено чрез моята поезия и рисунки душата ми е заявявала своя ангажимент за трансформация през целия ми живот. Не проумявах това по времето, когато създавах тези произведения, нито пък подозирах колко дълбок и ненадминат духовен поток е протичал през мен тогава. Напротив, представях си, че съм потопена в творчество, а не в духовност. Това беше преди да разбере, че вдъхновеното изкуството и духовността са едно и също! Всички древни култури са го знаели и затова не са правели разлика между изкуство и тайнство.

Знаех, че моето творческо вдъхновение извира от тайнствен вътрешен извор, изразявайки страст и дързост, които понякога ме изненадваха. Например привидно обсебената от себе си декларация на стихотворение

с мисия за душата, което написах през 1982 г., бе загадка за мен тогава, но напълно ми е ясна в момента:

*Това е динамит.*

*Това е динамит, свързан със сърцето ми –  
имам нужда само от кибритена клечка;  
просто се нуждая от светлина.*

*Това е нитроглицерин.*

*Това е нитроглицерин, скрит в мозъка ми.*

*Имам нужда от нещо, което да ме разтърси.*

*Имам нужда от нещо, което да ме включи.*

*Това са силни експлозиви.*

*Пазете се – опасност!*

*Отдръпнете се, всички!*

*Има бомба на този самолет.*

*Този полет може да продължи вечно.*

*Това може да е обратното броене.*

*Това може да е взривяване.*

*Аз съм ракета, предназначена за вечен полет.*

*Аз съм готова да се взривя.*

*Дръпнете се назад, всички, или просто ще ви взема със себе си.*

Това неозаглавено, загадъчно предупреждение е можело да бъде наречено „Прелюдия към едно бурно събуждане на Кундалини“. В ретроспекция девет години по-късно, в далеч по-приглушено и мрачно настроение, следното стихотворение представлява известие към мен, че „взривяването“ е предстоящо:

*Нещо в мен иска да се движи.*

*Някъде съществува нещо много по-реално от това и аз трябва да тръгвам.*

*Светското е твърде крехко и безкрайно сиво.*

*Бях тук достатъчно дълго.*

*Нещо в мен иска да скочи отвъд предела.*

*Нещо в мен, свито в очакване,  
иска да се движи.*

*Стените изтъняха и се размазаха.*

*Всичко е старо и атрофирало*

*с изключение на нещо в мен, което толкова много иска да се движи.*

Няколко месеца след написването на това стихотворение нещо наистина се раздвижи – Кундалини избухна! Депресивният тон на по-късното ми стихотворение отразява един общ модел: много хора са ми казвали, че преди събуждането на тяхната Кундалини физическата и/или



психическата им жизненост е била драстично намаляла. Някои от тях имали предчувствие за предстояща смърт. Чувството за пълно изчерпване сигнализира приближаването на повратен момент. (Това, обаче, не е универсален мотив. Животът на някои хора е бил много задоволителен непосредствено преди събуждането на тяхната Кундалини. В един случай на избухване на Кундалини, който ми е известен, човекът е преминал през процес с много по-силни вълнения от моите, от което съдя, че предварителната степен на удовлетвореност от себе си оказва слабо влияние върху хода на пробуждането.)

При засилване на трансформацията се появяват всички видове архетипен и символичен материал. Една част получаваме с мигновено „еврика!“ разпознаване – ние просто знаем какво означава това. Други неща остават объркващи или незабелязани, докато не открием тяхното значение. Както в случая с моята рисунка на пантерата, разбирането може да се появи години по-късно. Но съм забелязала, че може да дойде и по-бързо, ако искрено го търсим. След като разбрах, че образите, които се появяваха във виденията и сънищата ми, имат многостепенно значение, започнах да се интересувам силно от тези съобщения. И започнах бързо, понякога в рамките на няколко часа, да намирам своите тълкувателни отговори.

Знаците и символите, които са най-важни, са тези, които идват при нас неканени. И пак по тази причина те са тези, които предимно игнорираме или отхвърляме. Това е особено вярно за някои от странните образи и мистични епизоди, които се случват с нас по време на духовно пробуждане. По време на най-наситения със събития период от моя Кундалини процес имах много странни преживявания, но това, с което най-силно се борих – и което успях да отхвърля – беше спонтанното ми усещане, че се превръщам в тигър. Това усещане беше толкова съкрушително, че сериозно се уплаших да не загубя способността си за човешко мислене и да придобия дивите инстинкти на тигъра. Най-много ме тревожеше да не би тази моя същност на тигър да навреди на нашите домашни птици или зайци. Нуждата ми да защитя домашните любимци ми даде волята да се преборя с обсебващия дух на тигър.

По-късно научих, че не е необичайно хората с пробуждаща се Кундалини да чувстват, че се превръщат в мощни астрални животни като мечки, вълци, лъвове ... или тигри. Но това се случи чак след няколко години, когато започнах да уча шаманизъм и разбрах изцяло явленията, които се наричат „*промяна на формата*“. Особено при тези от нас, които имат шамански порив, духовете-помощници често идват под прикритието на

животни. Това може да стане по време на медитация, в сънищата, чрез паранормални или обикновени жизнени опитности.

Научих, че моят тигър въобще не е бил застрашаващ (или доказващ, че полудявам), а е бил изцяло доброжелателен дух покровител. В Тибет тигърът се счита за пазител на портите на знанията, а в Индия той е свещен за Кали. В миналото понякога даден гуру давал на напредналите си ученици кожа от тигър, върху която да медитират и спят за духовна сила.

Твърде късно разбрах, че е било грешка да отхвърля този духовен съюзник. Толкова мощен пазител защитава човека от всички негативни влияния, включително болести и наранявания. Сега вече знам, че начинът на неговото спонтанно появяване чрез сливане с моята същност е представлявал голяма чест. Все още подозирам, че нямаше никога да претърпя тежката контузия в гърба си, ако имах мъдростта да приема моя тигър-дух, когато той избра да ме открие за пръв път. (Няколко години по-късно се убедих, че тигърът-дух не ме е изоставил напълно. В моите сънища и в сънищата на Чарлз той често се появява отново.)

Подаръците и възможностите могат да бъдат загубени за нас, ако не разбираме техните символични значения. Важно е да се признае, че даден символ може да има архетипен смисъл извън личната ни връзка с него. По времето, когато тигърът се прояви чрез мен, аз не знаех нищо за тези шамански явления и водена от личните си ограничени познания за тигрите вярвах, че той е опасен хищник – вероятно демонична намеса от астралния план. Тъй като не знаех неговото архетипно и духовно значение, аз не можах да получа това, което ми се предлагаше.

Нашето неправилно тълкуване може да ни накара да се страхуваме от неща, които всъщност са много положителни, точно както нашите добронамерени приятели могат да ни изплашат или подведат заради ограничено разбиране. На жена, която сънувала мечка, ѝ казали, че това е лоша поличба, символизираща жестокост и агресия. (Това определение идва от една книга за обща символика.) И все пак, за индианците и за други народи по света духът на мечката отдавна е признат за пазител на най-мощните лечители. Жената, която сънувала този сън, е развивала способността на лечител заедно със събуждащата се Кундалини. В нейния сън мечката се превърнала в облак, сякаш да ѝ покаже, че е дух на мечка.

Брадфорд Кийни, който често имал видения на Исус, се озадачил веднъж, когато изображението на Исус се трансформирало в орел, който започнал да лети в огън. Кийни бил силно обезпокоен, докато седмица по-късно не научил, че орелът е ранна фигура за изобразяване на

Христос и че „древните народи са считали орела като носител на светлина и огън, а символиката на Христос като светлина и огън е била част от древното християнско разбиране.“

Изглежда, че на по-фино ниво символичните действия и идеи спокойно присъстват на повърхността на целия процес на пробуждане. (Или по-точно, нашето пробуждащо се съзнание ни изяснява тези символи, които винаги присъстват в живота на човек.) Когато енергията беше толкова силна, че не можех да остана спокойна или да медитирам, не можех да се съсредоточа върху каквато и да е физическа или психическа дейност, аз плетях или бродирах часове наред. Друга жена, преживяла шестгодишно мощно Кундалини пробуждане, сподели, че за нея ръководението също е било „заземяващо“ занимание. Доста време след това се натъкнах на този удивително уместен откъс от Уолт Андерсън: *„Символиката на нишката, на тъканта отново и отново се появява в източните духовни дисциплини ... Тъкането на нишки е метафора за дълбоката взаимосвързаност на целия живот в объркващо многоликия космос.“*

Веднъж, докато седях у дома и разговарях с Чарлс, се възхитих на черна птица, материализирала се от нищото, която прелетя през стаята близо до тавана и изчезна. Изглеждаше съвсем реална, но аз бях убедена, че е дух на птица, тъй като Чарлс не я забеляза, а и поради магическия начин на появяването ѝ. Не знаех какъв вид е птицата, беше твърде малка, за да е гарван или врана. Малко се притесних какво ли означава поради тъмната ѝ окраска. Това се случи по времето, когато все още имах силни болки в гръбначния стълб и горещо се молах за духовна помощ и изцеление.

Потърсих птицата в справочника за дивата природа и се натъкнах на илюстрация, която точно я изобразяваше – лилава лястовица. Но все още нямах представа какво би могла да означава. Седмица по-късно Чарлс донесе у дома книгата „Езикът на животните“ и аз намерих отговора. Според автора Андрюс лилавата лястовица е благословена поличба. Когато се появи, казва той, *„търсете положителна промяна в бъдещето си. Това е птица, която носи мирни животворни енергии със себе си.“* Дълбокият лилав оттенък на тази лястовица се свързва с божественото, казва Андрюс, а летателните ѝ способности са причина да я нарекат Божи лък и стрела. Приех лилавата лястовица като поличба за изцеление и наистина, след нощта на това видение гърбът и животът ми като цяло започнаха да се подобряват.

Образите, които ни се явяват чрез видения, сънища и ежедневни преживявания са част от това, което антропологът Англе Ариен нарича

нашата „психомитология.“ Тези визуални или друг вид силни впечатления често представляват начин психиката да ни покаже какво е важно за същността ни и да ни даде насоки. „Психиката безспирно използва всеки възможен символ, чувство, усещане или спомен,“ казва Ариен, „за да ни покаже къде се намираме в нашето пътуване – физически, емоционално, умствено и духовно.“

Растенията, камъните и други природни елементи имат символични значения, както цветовете, числата и всъщност всичко, което можем да си представим. „Целият свят е книга със символи, доколкото физическите предмети естествено отразяват тези на по-високо ниво“, пише Артър Осбърн, ученик на Рамана Махариши. „Ние не трябва да създаваме символи, а само да ги разпознаваме; те са тук, независимо дали ги разпознаваме или не.“ Хората, които придобият умения за разпознаване на символични значения, могат да постигнат ниво на осъзнаване, което съответства или превъзхожда нивото на талантиви медиуми. Разбира се, двете не са взаимно изключващи се, в действителност повечето медиуми имат интуитивно или придобито умение за разбиране на символите. Ясновидката Айлийн Гарет е била добре запозната със символите и казва, че някои символи се явявали многократно в живота ѝ, предоставяйки безпогрешни насоки. Един от тях бил „розово видение с три венчелистчета – истинско цвете на психиката“, което се появявало, за да ѝ даде увереност, че ще има успех при лечението на хора. Друг вътрешно възприеман символ имал формата на острие на копие: „То танцува пред мен, когато съм на прага да започна ново начинание.“

### **Шепот към сърцето**

„В света на физиката гледаме рентгенова снимка на събитията от познатия ни живот“, пише сър Артър Стенли Едингтън. И допълва: „Сянката на моя лакът лежи върху сянката на масата, докато сянката на масилото се лее върху сянката на хартията. Всичко е символично и физикът го възприема като символ. След това идва алхимикът Ум, който преобразува символите ... Общото заключение е, че всичко в света е създадено от ума.“

Това е било очевидно за Ралф Уолдо Емерсън, който, в есето си „Език“, обявява: „Всеки физически факт е символ на някакъв духовен факт“. Емерсън не се съмнява в това: „Светът е емблематичен. Частите на речта са метафори, защото цялата природа е метафора на човешкия ум“.

Както вече споменахме, почитащите природата култури са разбирали Вселената по този начин в продължение на векове. Индианската авторка

Паула Гън Ален отбелязва: „Това, което съвременните хора наричат материал или физическа реалност е символ или отражение на реалното.“ Лейм Диър, лакотски шаман, пояснява индианското разбиране: „Ние, сиуксите, прекарваме много време в мислене за ежедневните неща, които в нашия ум се смесват с духовното. Ние виждаме в света около нас много символи, които ни показват смисъла на живота ... Ние, индианците, живеем в свят на символи и образи, в който духовното и обикновеното се сливат. За нас [символите] са част от природата, част от самите нас, дори и малките насекоми като мравки и скакалци. Опитваме се да ги разберем не с главата, а със сърцето си и се нуждаем само от блед намек, за да разкрием смисъла.“

Иска се кураж, както и внимание, за да се разчетат символите около нас. Колкото по-голямо е осъзнаването ни, толкова повече възприемаме славата и суровостта на живота. Невъзможно е да отсеем едното, без да загубим благодарността си към другото. Когато сме отворени за символния език, основните и значими събития ни се разкриват предварително. Например, сега вече знам, че когато веднъж приятелка ми изпрати необичайна коледна картичка, изобразяваща жена, която държи отворена кошница, а от нея към небето излита бяла птица – това е било подсъзнателно послание за сбогуване. В посланието си моята приятелка бе написала, че няма представа какво общо има тази картичка с Коледа, но изображението много ѝ харесало. Два месеца по-късно тя почина внезапно от инсулт. Бру Джой споменава подобна поличба в собствения си живот. В неговия случай, когато близък човек се озовавал на прага на смъртта, поличбата приемала формата на действително събитие. Късно през нощта се появявала птица, която по странен начин пляскала с крила и кълвяла по перваза на прозореца му, а след това изчезвала в мрака. Винаги в рамките на два дни след това следвала смърт. Същевременно, както Джой предупреждава: „не всяко външно събитие е предсказващо и наблюдателят трябва да прави разлика между фантазия и действителна медиумна информация.“

Символната информация е по-очевидна в емоционално заредената среда на значимите събития, но обичайните житейски въпроси също са символно представени. „Ние трябва да проучим по-подробно тънкостите на отношенията, тъй като дори случайните срещи са значими“, казва тай чи инструкторът Мария Парисен и продължава: „В живия космос общуването е свещен диалог. Всяка среща, дори и с това, което изглежда инертно, е среща с живо присъствие. Чрез душата на предметите ние си представяме и виждаме Божествено същество. Ние общуваме с ангели всеки ден както в обичайните, така и в значимите събития.“

Повечето хора са запознати с индианския ритуал за търсене на откровение – в традиционната си форма това е трудна молитва за духовно напътствие и откриване смисъла на живота. Но не е необходимо човек да се впусне в такова трудно търсене, за да получи отговор на ежедневните проблеми. Когато имам въпрос по отношение на това, което се случва в живота ми, аз просто отбелязвам първото нещо, което привлича вниманието ми, когато изляза навън. Този метод дава забележителни резултати за мен. Звуците, гледките, конкретните действия на животни или хора наоколо, както и нещо друго особено впечатляващо в срещите ни със света говорят чрез символи. Тези съобщения стават все по-чести и по-разбираеми, когато започнем да ги приемаме сериозно.

Тълкуването на символите ангажира двете полукълба на мозъка чрез мост между образа и идеята, сетивната подробност и концептуалния модел. Западните хора трябва да внимават, тъй като те имат тенденцията за свръх-интелектуализиране без заземяване на тълкуването на символите към експерименталните факти. Когато се чувстваш сам и изолиран, не можеш да стигнеш до прозрение; разделените от сърцето и инстинкта впечатления сериозно изкривяват разбирането за нещата. Насилственото вметване на символи в предварително изградени теории обикновено жертва истината в името на сложни смислови конфигурации. За Фройд, например, всеки предмет, който е по-дълъг отколкото широк, е фалически символ в съответствие с неговото убеждение, че сексът е главният мотив за всички човешки начинания. След това идва Юнг с гениалното му превеждане на езика на сънищата, въпреки че той също понякога показва отклонения. По-късно в живота си Юнг заявява, че самият той не е последовател на Юнг и е поразен, че много от последователите му са прилагали неговите идеи като Божия истина, а не са ги използвали като трамплин за свои собствени открития.

Разбира се, напълно е възможно да се злоупотребява с информацията от символите. Познавах един изключително нарцистичен човек, който шпионираше приятелката си и тълкуваше всичко, което тя вършеше, както му беше изгодно. Той подлудяваше останалите с опитите си да ги включи в това параноично преследване, задаваше им въпроси от сорта на *„Когато тя си сменя обувките си, мислиш ли, че това означава, че се готви да ме изостави?“*

Двете грешки, които можем да направим по отношение на тълкуването на символи, са да се откажем твърде лесно или да се ядосаме и да се самонакажем, като настояваме упорито. На 9-годишна възраст светият мъж Черния елен имал монументално духовно видение, чието значение

осъзнавал до края на живота си. Малко по малко, с всяка изминала година истината от видението се сбъдвала във външния свят. Но тъй като видението било величествено – възстановяване на хармонията, здравето и благоденствието на неговия народ и на всички същества на земята – Черния елен не живял достатъчно дълго, за да го види изпълнено. Вярвайки, че е провалил мисията си, този свят човек починал с разбито сърце.

Неговата история ме кара да подозирам, че някои, може би всички, от нас са тук, за да служат на част от видението или Божествения план, който е толкова огромен, че ще бъде предаден на много следващи поколения. Ние пренасяме – или сме пренасяни – от сили, които ни развиват и в същото време променят цялата планета. Без тази перспектива можем лесно да бъдем обсебени от личната си грандомания или, подобно на Черния елен, да страдаме и да се самоосъждаме поради необятността на задачите.

В това, както и във всичко друго, е необходимо да бъдем търпеливи и мили със себе си. Толкова голяма част от трансформацията е нова за нас и се простира извън границите на конвенционалното мислене, че често се чувстваме объркани и в тъмнина. Разбирането на символните послания рядко е лесно, поне докато не свикнем да „четем“ събитията по този начин. Но колкото повече осъзнавам, че „ми се говори“ чрез всичко, което изпитвам, толкова по-нетърпелива ставам да разбера архетипното и символно значение на това, с което се сблъсквам.

Постепенно се научих също така да си разрешавам да заявя, че не знам много неща. В даден момент от живота си се страхувах да го направя; страхувах се да не изглеждам глупава и не исках да бъда уязвима по въпроси, които не разбирам напълно. Но бързината да се подреди и обясни всичко може да насърчи нещо много по-лошо от „глупостта“ – без отвореност към неизвестното, обучението е невъзможно. Сега предпочитам да съм ученик на мистериите, а не професор на фактите. На Запад ние си представяме, че Дзен Роши, който съветва посветения да култивира „ум на начинаещ“, сам е напреднал до далеч по-мъдрия „ум на Учителя“. Това не е истина. „Умът на начинаещия“ не е просто предпоставка за вървене по пътя към по-пълно осъзнаване; това е състояние на възприемчивост, която поддържа непрекъснат духовен растеж. Несигурността далеч не е състояние на объркване, тя е указател за психична гъвкавост. „Умът на начинаещия“, неподправеното смирение пред лицето на безкрайността, всъщност е „умът на Учителя“.

**Огън и змии**

Змията и огънят са двата архетипни символа на възкръсналата Кундалини. Тези символи имат няколко значения. Наред с всичко друго, огънят означава пречистване и духовна енергия. Той присъства в свещената литература от срещата на Моисей с Бога в горящия храст до изявлението на Риг Веда: *„Вселенският ред и истина са родени от пламъка“*. Гръцкият мит за Прометей, който откраднал огъня от боговете, за да го даде на човечеството, може да има по-дълбок езотеричен смисъл – символично позоваване на пожар от Кундалини, който води хората към космическо съзнание.

В анализа си на творбата на Теяр дьо Шарден религиозният учен Беатрис Бруто пише, че Теяр често счита първичната, универсална енергия като израз на Божествено присъствие или Огън: *„Това е поглъщащ огън ... [идентифициран] с Божественото“*, открит от науката под формата на различни енергии – от ядрения синтез в звездите, до живота, до душата. *„Вижте, Вселената е пламнала!“*, възкликва Теяр. За него огънят е архетипна енергия; тя представлява основната енергия, чиито различни проявления са останалите енергии. Всичко е озарено и оживено отвътре от този Божествен Огън. Бог присъства в света като *„универсална огнена сияеща прозрачност.“*

В описание, което силно наподобява събудена Кундалини, Бруто продължава: *„Засега ние самите сме горивото на този жив пламък ... Трябва да отворим ръце да призовем и приветстваме Огъня. Не е достатъчно само да съзерцаваме този „съществен личен Огън“, който загрижено съхранява това, което изразходва. Ние трябва решително да му се отдадем като негова храна.“*

Другият основен символ на Кундалини, змията, представлява изначалната енергия, големите мистерии, космическите сили и, чрез смяната на кожата си, прераждането. Австралийските аборигени считат духа на змията за женския създател на света, който представлява растежа и жизнеността. Това определение се прилага и за Кундалини.

Змията се появява в духовната литература и религиозното изкуство на почти всяка култура на земята. На някои картини тя олицетворява злото, представляващо несъживени или несъзнателни импулси. В египетската култура дори такава зловеща змия притежава потенциал за добро. Пленената змия е символ на сили, които са управлявани, впрегнати и насочени в полза на душата и човечеството. Джоузеф Кембъл твърди, че *„обичайната митологична асоциация на змията не е, както в Библията, с поквареност и подкупност, а с физическо и духовно здраве“*. Той пише: *„В Америка Богът на пернатата змия е бил почитан като символ на силата, която отблъсква смъртта.“*



В много от усещанията на Кундалини се вплитат огън и змии. Вълнообразните енергии се усещат в цялото тяло. Физическите преживявания като треперене и вибрации приличат на серпентина. В действителност, духовният учител д-р Кошик е казал, че Кундалини се нарича енергия на змия именно защото енергията Кундалини винаги се движи на вълни. Когато Кундалини е активна, дланите, ръцете, главата и цялото тяло често извършват неволни криволичещи, змиевидни движения. Хората с активна Кундалини често описват усещания в гърба, като че малки змии или електрически червей лазят нагоре. Интензивната топлина също е обща характеристика на Кундалини. Тя може да се появи в части от тялото или да се почувства като внезапна гореща вълна. Понякога тази топлина е толкова силна, все едно, че човекът е на път да избухне в пламъци.

Както споменах по-рано, в най-трудната част на моята мъчителна болест (но седмици преди да разбера, че Кундалини се събужда), една нощ се разбудих в горяща тревога, всеки мускул от стъпалата на краката до върха на скалпа ми се гърчеше, извиваше и усукваше. Извиках Чарлс с риданието, че усещам тялото си като горяща змия. Няколко седмици по-късно имах още едно необичайно преживяване със змия. За щастие то не ми причини болка, само натиск в горната част на главата. Имах странното усещане, че черепът ми е станал продълговат като яйце и че нещо живо се опитва да се излюпи от него. Някак си знаех, че това „яйце за излюпване“ представлява метафизично прокарване. След малко новоизлюпеното се освободи и се намести зад челото ми. В този момент изпаднах в доста променено състояние и с възхищение осъзнах, че това, което се роди в черепа ми е бебе змия! Странното е, че въпреки убедителните ми усещания не се чувствах зле ни най-малко. Напротив, почувствах внезапна и необяснима радост. (Известно време след това символиката на Кундалини ми стана ясна.)

Друга жена с активна Кундалини имала подобен опит. Тя говореше за него като светлина, която се увива около горната част на главата ѝ и грее над предната част на лицето по начин, който ѝ напомнял за египетската змия в украшението за главата на фараоните.

Хората, преживяващи трансформация, често сънуват змии или пожари. Когато Кундалини е активна или е готова да се събуди, хората често сънуват, че са ухапани от змия или че змии влизат в телата им. В един от случаите двадесетгодишен мъж, който не можел да получи медицинска помощ за куп объркващи симптоми, сънувал ярък сън, в който голяма змия разговаряла с него. Тъй като той не знаел нищо за символите и симптомите на Кундалини, някой направил връзката чак когато мъжът разказал съня си на приятели. Разказвали са ми за жена, преминаваща

през сравнително лесно пробуждане на Кундалини, която изрично помолила за сън, чрез който да разбере какво причинява болестта ѝ. По това време тя не подозирала, че няма никакъв физически проблем. В съня лекар ѝ показал малък „червей“, навит в ръката му. Интересното е, че Джоузеф Кембъл говори за Кундалини като за малка змия с размера на косъм.

При мен, както и при много други хора, огнят и змията се появиха доста буквално по време на събуждането на Кундалини. В автобиографичната си книга „Игри на съзнанието“ Муктананда споменава, че змиите често присъстват по време на събуждане на Кундалини. В неговия случай кобра дебнела наблизко (без да го нарани) по време на интензивна фаза на процеса.

Шест месеца след моето пробуждане нов съсед в квартала бе на посещение в къщата до нашата. Погледнах през двора и видях как се фукаше с домашния си любимец – питон с дължина три и половина метра. Мъж в процес на събуждаща се Кундалини се прибрал от следобедна разходка и намерил голяма черна змия, просната зад вратата на апартамента му. Той живеел в градска зона, а змията била вътре в коридора, зад заключената входна врата! Жена в началото на процес на Кундалини несъзнателно, но непрекъснато търсела радио и телевизионни програми за змии.

Пожарите изглежда избухват в близост до човек със събуждаща се Кундалини. Обикновено тези случаи възникват като природни бедствия. Няколко души във въртопа на събуждащата се Кундалини съобщават за кухненски пожари, които приписват на собственото си невнимание при готвене. Жена, преживяваща пробуждането, намерила леглото си в огън след падане на запалена свещ от нощното шкафче. Друга жена буквално „опекла“ къщата си, след като оставила в задния двор торба със студена (според нея) пепел от камината. Вятърът разпалил искрите в пепелта и къщата пламнала.

Седмицата, когато моята Кундалини възкръсна, аз и съпругът ми се стреснахме през нощта от експлозия. В съседната къща (за щастие без хора в нея) се разгръщаше огнен ад. Пожарът изравни всичко със земята, преди пожарникарите да успеят да потушат пламъците. През четвъртия месец от пробуждането на моята Кундалини имах особено ярък сън, в който целият град гореше. В съня пожарът беше природно бедствие, наречено „огнена буря“. На следващия ден, припомняйки си съня, си помислих, че е бил обикновен символ. Никога не бях чувала за „огнена буря“ освен по време на военни опустошения. Два месеца по-

късно, катастрофална огнена буря (както я нарекоха медиите) избухна в Оукланд, където живея, унищожавайки 3000 къщи.

Никога не съм чувала някой, преминаващ през процеса на пробуждане на Кундалини, да е бил сериозно наранен от змия или пожар, въпреки че има леко пострадали. Все пак, аз не бих подценявала опасността от подобни събития. Подобно на възкръсналата Кундалини, пожарите и змиите представляват мощни, непредсказуеми и потенциално опустошителни първични сили. Когато тези сили се освободят, не бива да се отнасяме лекомислено. Знам, че двама човека са извършили самоубийство по време на трудни Кундалини епизоди. Срещала съм се с други, които са били заключени в психиатрични институции в продължение на месеци или години. И съм чувала за хора, които не са оцелели при невъобразимо жестоки физически прояви на възкръсналата Кундалини.

Не искам да плаша никого с тези разкрития. Вярвам, че повечето от нас, въпреки сериозността и трудностите на процеса, ще оцелеем и дори ще доживеем да се радваме на нашата трансформация. Но мисля, че е важно да се отнасяме с дължимото уважение към това, което преживяваме. Пробуждането на Кундалини е най-големият процес на духовно прераждане, познат на земята. Дори и ако не винаги сме в състояние да посрещнем следващия обрат в процеса с вяра, смелост, приемане, доверие или сила на духа, полезно е да помним за мащабите на това, на което сме подложени. Дори светците издържат с мъка. Как можем да очакваме повече от себе си?

За съжаление, живеем в общество, което ни притиска да „нормализираме“ всичко и да омаловажим или отречем необикновените си преживявания. Да се контролираш се възхвалява като най-високата лична добродетел. Но тези от нас, в чийто живот се вливат духовните енергии, знаем, че такъв контрол е илюзорен. Независимо дали се чувстваме въодушевени и в екстаз или опустошени и разбити от тези енергии, ние не можем да ги потиснем или спрем. И твърде често стигаме до самоосъждане.

Това, което преживяваме, не е нормално, но това не означава, че е неестествено. Ние сме се превърнали в помощни средства на грандиозно представление. По-лесно е, когато можем да приемем всичко, което се случва. Нормално е да се чувстваме объркани и затруднени. Нормално е да се чувстваме безпомощни, без надежда, ядосани и възмутени. Нормално е да се чувстваме неспособни да преживеем следващия ден, следващия час, следващата минута от този изключително тежък процес. Това ще премине.

Мисля, че трябва да сме толкова състрадателни към себе си, колкото можем. Вероятно на някакво дълбоко, героично ниво душите ни доброволно са приели да преминат през този невероятен огън. И независимо дали преминаваме съзнателно смирени или ритаме и крещим на всеки сантиметър от пътя, ние не можем да се върнем. Без значение какво чувстваме във всеки момент, ние вървим по един величав, древен и свещен път.

\*Бел. прев. – религията макумба се основава на африкански вярвания и се практикува в Северна и Южна Америка. В нея се преплитат вуду елементи и като цяло се свързва с черна магия.



## ПОСЕЩЕНИЯ НА ДУХОВЕ

*„През целия си живот бях осъзнат за тези два свята, двете страни на реалността. Едната е така нареченият нормален свят, който се разкрива пред нас чрез петте сетива... Другият е екстрасензорна реалност, един метафизичен свят от светлина, енергия и същност, дом на Интелекти, много по-развити от нас в много аспекти”. Дейвид Спенгълър*

Веднъж, по време на най-силната фаза от пробуждането ми, говорех по телефона със сестра ми, която живее в друг щат. Тя знаеше, че преминавам през нещо много силно, и че през тези дълги часове, в които Чарлз беше на работа, аз стоях сама вкъщи. Много загрижена за мен, тя каза: „Не трябва да преживяваш това сама!”. „Не съм сама” – отвърнах ѝ аз. Никога през живота си не съм се чувствала толкова не-самотна. Тя сякаш не разбираше и продължаваше да настоява, че трябва някой да стои при мен през деня. С абсолютна убеденост ѝ повторих: „Аз не съм сама!”. Това, без съмнение, беше най-щастливото проявление, което Кундалини ми даде. Мистичното пробуждане ни носи присъствието на Божественото. Получаваме директен опит за това, което наричаме Бог, Богиня или духовни същества. През призмата на промененото съзнание дори

обикновеният свят изглежда динамичен, жив и невероятно наситен с енергия и божественост. Всички духове са енергия, а всяка енергия е съзнателна. Всичко в творението е живо, всичко е чувствено, няма мъртва материя, нито пък нещо, което може да съществува изолирано .

С разширяване на нашето съзнание ставаме наблюдатели на непознати атмосферни сили или фантастични създания на най-различни нива. Различни психични същества се появяват чрез сънища, визуализации, гласове или други паранормални състояния. Посредством същите тези състояния много от нас се срещат с духовните водачи от етера, с богове и Светлина. Разбираме, както казва Джей Дж.Уилямс, че *„отвѣд метафорите на човешкото въображение, в центъра на реалността, ангелите наистина пеят.“* Тези от нас, които преминават през процеса на духовно пробуждане, често имат силно усещане за присъствие на ангел-пазител или на духовни учители. Според Чарлз Бро, който става ясновидец в процеса на своето Кундалини пробуждане, всяка душа *„има поне един духовен наставник, често наричан Духовен Водач“*. Той е установил, че повечето хора имат няколко духовни водача, и че с нашето израстване получаваме нови учители.

Без значение дали сме наясно с това или не, тези духове винаги са били на разположение на човечеството. Тадеуш Голас, автор на *„Ръководство за просветление за мързеливи“*, напомня на всички търсещи: *„Никога не сте сами – има толкова същества, които са около вас, обичат ви, готови да ви помогнат да го почувствате, когато сте готови да се отворите, грижат се да не се изгубите в преживяването и ви окуражават да се обичате.“* Всички религии и легенди от световната митология разпознават съществата от другия свят. Ангели, архангели и дяволи или демони се появяват в Библията и в еврейските писания. В Корана Мохамед казва, че е беседвал с джинове (безплътни същества), също както с хората, а Буда е проповядвал, че дева-лока (светът на боговете и богините) съществува толкова реално, колкото и земята. В книгата *„Бабите на Светлината: Книга за лечителки“*, Пола Гън Алън казва, че много същества, които населяват отвъдното, са били изобразявани чрез древни скални рисунки, в частност тези, които са пръснати из двете Америки. *„Някои имат човешка форма, други приличат на геометрични фигури. Това са същества с криле, клюнове, рога, опашки, три пръста, хоботи, люспи, пера, нокти, много очи, без очи, много ръце, повече от два крака – накратко, огромно разнообразие от същества, повече от това, което можем да си представим.“*

Директната среща с тези астрални същества може да бъде извисяваща, особено за тези, които преди това са вярвали, че тези същества не са нищо повече от суеверие. Ангелските духове често се появяват в

човешка форма като непознати, които мистериозно се материализират, за да помогнат. Освен това духовете могат да влязат във формата на животни. Веднъж Чарлз забелязал сиво куче, стоящо от външната страна на градинската порта. Въпреки че преди това не е виждал това животно, той не му обърнал внимание, тъй като в района имало много кучета. Но след това забелязал, че кучето от другата страна на улицата също е забелязало „пришълеца“ и го наблюдава много съсредоточено. Внезапно Чарлз осъзнал нещо много любопитно – никое от съседските кучета не лаело, както обикновено правели, когато има непознато куче на тяхна територия. Сивото куче не било обикновено куче...

Имаше няколко случая, когато някой директно насочваше гневни мисли към нас и сякаш от нищото в дома ни се появяваше пчела или оса. В два от случаите, когато за пореден път това стана, осъзнахме, че имаме работа с демони, тъй като се появяваха при нас през зимата, по време, в което пчелите и стършелите зимуват. И в двата случая скоро след това получавахме ужасни писма от роднина, който изпитваше лоши чувства към нас.

Като цяло разбирането за духовете е много погрешно. Една много осъзната жена ми писа и ми каза: *„Въпреки че имам много видения с вълци, птици и други същества, аз съм склонна да ги отрека като лечебни животни на моите духовни приятели, защото чувствам, че си присвоявам традиция, за която нямам това право. Аз съм от бялата раса. Моята раса почти е унищожила всичко, което е било скъпо и священо за Първата нация, така че чувствам, че нямам право да използвам техните священи традиции. Има ли друг начин, по който да видя тези водачи?“*

Тази жена ми сподели още, че е практикуващ магьосник. Традиционно магьосниците имат спътници под формата на духове-животни, познати за техните преследвачи като спътници. Ранната църква приема тези спътници много сериозно, присъствието на паяк или муха на процес на Инквизицията се е считало за несъмнено доказателство, че обвиняемият наистина практикува магия. Асоциирането на черната котка с вещици идва от знанието, че много пред-християнски европейски лечители са работили с помощта на духовни водачи.

Духовете, които имат желание да ни помогнат се разкриват пред нас тогава, когато сме готови. Идеята за различни священи същества в различните религии е най-вече човешко определение. Самите същества не са в състезание или в опозиция едни срещу други, те служат на едно и също неразделимо Цяло. Разбирането за това ми помогна да обединя моята собствена странна съвкупност от священи помощници.

Разбира се ние чувстваме, че е неправилно да имитираме свещени обреди от непознати традиции или да претендираме, че сме такива каквито не сме. Но ако не сме обърнати навътре, единственото, което се изисква от нас, е да имаме възприемчиво и почтително отношение към различните религии и традиции. Да изпитваме уважение е много по-важно от това да бъдем от определена националност или раса.

Преди моето Кундалини пробуждане имах минимален интерес към хинду, тибетските и индианските традиции или към почитанието на божественото. Но духовете и символите, които ми бяха представени по време на моите лични Кундалини преживявания идват от тези различни традиции. (С това не искам да кажа, че тогава съм приела тези традиции, просто получих малко наставления от тези духовни учители). Връзката с Богинята, която беше най-слаба за мен преди да започне всичко това, сега е най-силна. В „Разтърсване на духовете” Брайан Кийни ни разказва за неговите видения и сънища за орел и всички други индиански животни-тотеми, които го объркали дълбоко, тъй като през целия си живот е бил християнин. Много местни свещени хора, от които той е търсил съвет му казвали едно и също: *„Не е нужно да се отричаш от религията си, просто я разшири и включи нови истини и свещени преживявания, които ти се случват.“*

Сън Беър (Слънчевата мечка), който е един много силен лечител, открил, че по време на неговите световни пътешествия духовете от всички места и традиции имали силно желание да се появят и да говорят с него. Той казва, че тези висши същества съществуват, за да помагат на човечеството, но от дълго време чакат, без да могат да направят нещо, защото хората са се затворили физически. (За съжаление, това е така, защото многовековни дълбоко мъдри традиции са били насилствено изместени от западните вярвания; до много скоро повечето индианци са били толкова затворени за духа, колкото и белите). Освен някои много чувствителни личности, повечето хора не могат да възприемат тези същества от другия свят или да помолят за тяхната помощ. (А те не могат да се свържат с нас, ако не са били поканени).

На една конференция Бони Грийнуел разкрива различните състояния, алтернативните измерения на съзнанието, и че контактът с духовните водачи и същества от други измерения на съществуването ни са едни от най-силните трансформиращи опитности за тези, които ги изпитват, подтиквайки ги да рedefинират кои са те самите и тяхната роля в живота, тяхната връзка с планетата и космоса и техния духовен път. В зависимост от тяхното ниво на психична възприемчивост и от вида на духа в процеса, контактът със същества от други измерения (включително и с духове на починали близки) понякога може да бъде



притеснителен и очевиден, когато образът се материализира пред нас, но друг път може да се появи по много по-деликатен и рационален начин.

В началото по-деликатните контакти могат да не привлекат вниманието ни. Синхронизирани звуци и видения, премигващи светлини или неочаквани шумове, или дори привидно обикновени намеси като внезапен крясък на птица или звук от сирена на определено разстояние, могат да бъдат опити на духовете за комуникация. Етнопсихологът Холгър Калвайт посочва древни общества, които са живели в синхрон с природата, намирали са духовните си съветници в *„растителното и животинското царство, както и в природните феномени като светкавици, гръмотевици, дъждовни бури, слънцето, луната, няколко планети, както и в множество нематериални същества“*. Духовете в съвременния свят могат да се явят чрез електронните устройства и други предмети, създадени от човека. Колкото и абсурдно да звучи, някои от тях използват дори телефона, за да осъществят контакт. Въпреки че те рядко могат да се изразят гласно по телефона, те могат да го накарат да звъни (и да изглежда сякаш няма никой отсреща). Познавах една жена, която получаваше такива мистериозни обаждания (които телефонната компания не можеше да проследи) в продължение на няколко години. Огромното количество на такива *„тихи“* съобщения, оставени на телефонния секретар може да бъде знак за тези *„телефонни“* духове.

### **Духовни помощници**

По време на пика на моето Кундалини пробуждане получавях вътрешни указания и понякога имах видения на духовни учители (включително тибетски монах и индиански шаман). Информацията, която получавях от тях беше винаги благопожелателна и полезна. Понякога, когато задавах въпроси, ми отговаряше глас, а понякога получавях отговори чрез простия израз на езика на знаците, който идваше от моите собствени ръце по начин, близък до мудрите. Бях обучавана по теми и концепции, много далечни на моя предишен духовен път. По време на тази много интензивна фаза видях и чух тибетски лама, който ме водеше през напреднала фаза на медитация, каквато преди никога не би ме заинтересувала (нито бих имала търпението да опитам). Този тип неочаквани включвания не са необичайни за тези, които преминават през процесите на Кундалини. Божествата и свещените икони, които се появяват в сънищата или виденията, могат да дойдат от различни култури или да допълват предишната религия на човека. Знаем за няколко души от еврейски произход, които били привлечени към Христос чрез видения и сънища, както и за християни, получавали съобщения от хинду или будистки образи.

Подпомагащите образи могат да се появят пред нас в човешки форми или да бъдат безформени, често представяйки ни се чрез светлинни излъчвания. За някого тези учители и аватари се появяват само в тежки периоди по време на процеса. За други вътрешните водачи и духовни учители могат да съпътстват по-голяма част от процеса и могат да бъдат достъпни в продължение на години или за цял живот. Духовната помощ никога не се простира извън нашите желания.

Веднъж получих писмо от един мъж, в което се казваше следното: „Четох за хора, които са принудени да влязат в шаманско посвещение от някакви духове, с които шаманите работели. Те причинявали шаманска болест, която можела да бъде излекувана само чрез шамански методи. Тези шамани после са принуждавани да практикуват шаманизъм през целият си живот, за да останат здрави. Аз не искам да бъда роб на никакви животински духове, които да ме принуждават да работя с тях. Имате ли информация относно това?“ Казах му, че от всичко което съм научила за шаманизма (и от личният ми опит), аз тълкувам това призоваване по различен начин. Шаманското призоваване е от различен порядък, различен от демоничното обсебване, в което нисшите същества могат да принудят личността да бъде на тяхно разположение. Моето разбиране е, че шаманът работи с духове от по-високи нива и не е въввлечен в разрушителни събития, така както един магьосник.

Шаманското призоваване не е заробване на никое ниво, а по-скоро посвещение да служим. Шаманите са посредници между хората и духовете и с тези си качества носят благословия и лечение на техните земни общества. Някои от нас, които получават своето призоваване, може да не се интересуват или да нямат желание за тази „задача“, но на ниво душа това е точно задачата, за която сме дошли тук. Духовете-пратеници идват, за да ни помогнат в изпълнението на тази мисия, а не за да ни принудят да направим нещо, което е против най-съкровените ни желания.

Повечето от шаманската литература, която намерих, набляга на това, че истинското шаманско призоваване не може да бъде отказано без опасност за самите нас. Това не е защото духовете отказват да уважат нашето решение и са отмъстителни и зли. Това е, защото призоваването е мисията на душата ни, подсецане за какво сме тук, и да откажем това всъщност означава да отречем нашия духовен път. В почти всички случаи, с които съм запозната, човекът който получава шаманско призоваване чрез болест (или други смущаващи живота намеси) не е поискал това съзнателно. Често те имат много негативни чувства в ранните етапи и искат да отърват себе си от това. Да бъдеш шаман не е

лесно дори в култури, където това призвание е разпознато и приветствано от общността. Шаманският път изисква голяма доза почтеност, вяра и лична жертва, и много често носи със себе си повече лични страдания от всеки друг духовен път. Въпреки това, според моите възгледи, голяма чест е да бъдеш призван в тази древна и свещена традиция. Духовете ни придружават в свещено съдружие, но не очакват от нас да се прекланяме пред тях. Както един шаман, Малидома Соме, казва: *„Вие не почитате духа, защото вие също сте дух, и духовете не се почитат един друг. Това, което най-общо ви отличава е, че сте временно заключени. Имате тяло като парче плат, което остарява“*. И след като се освободим от това тленно тяло ние се присъединяваме към необременените духове в етера.

Съобщенията от тези същества могат да бъдат загадъчни и лаконични. Един мъж непрекъснато чувал някакъв глас да казва: *„Времената сами ще се погрижат за себе си“*. Това било много изнервящо за него, тъй като той не можел да разбере какво означава. Не очаквайте да можете да разберете насоките на вашите духовни водачи по техните тържествени съобщения. Някои водачи са много земни. В продължение на тридесет години един японски мъж се появяваше периодично в сънищата ми, обикновено като учител. Когато се появи за пръв път, си помислих: *„Леле, мъдрец, когото мога да помоля за съвет!“* Помолих го за напътствия, очаквайки да ми каже нещо наистина проникателно. Той каза: *„Намери си работа“*. (Намерих си).

Духовете могат да ни предложат подаръци и захранващи обекти, които изглеждат странно според съвременните стандарти. За няколко години в нейното драматично Кундалини пробуждане, една жена, на име Рейчъл, започва да получава напътствия от същество, което се появява пред нея като природно духче. То казва на Рейчъл да отиде в двора на къщата и да копае на определени места, на определени дълбочини. Това продължава ежедневно за няколко седмици. При всеки един от тези походи се разкрива някакво природно съкровище, обикновено под формата на камъни или кости. Един от тези артефакти е полиран нефрит с размера на юмрук!

Абнаки авторът Джоузеф Бручак (абнаки е индианско племе, бел.пр.) казва, че в неговата традиция духовете наричат Маногемасак магически камъни (понякога във формата на животно) *„специални подаръци за тези хора, които са спечелили тяхното благоразположение“*. Непослушното духче, което Рейчъл нарича „Мърморко“, прави много полтъргайт номера, които ужасяват гостите ѝ. Предмети в нейния дом се местят тайнствено или изчезват внезапно. Въпреки че някои нейни приятели са притеснени от тези

паранормални лудории, Рейчъл никога не се страхува. Точно обратното, Мърморко предизвиква у нея детска радост и често я разсмива.

### **Мистериозни съюзници**

Подобно на другите аспекти на пробуждането, контактите със същества от други светове са възприемани не особено благосклонно от тези, които не разбират от подобни неща. Значими срещи със същества от светлина могат да бъдат отхвърлени, като се приемат просто за сънища или въображение. Духовни съветници, чиято мъдрост идва от религиозната догма, а не от личен опит, могат да заемат особено скептичен възглед за посещенията от странни духове. Това може да бъде особено обезсърчително, когато хора с добри намерения – членове на семейството или професионалисти, настояват да се прекратят тези срещи чрез медикаменти или друг вид лечение. (От друга страна, някои хора, които за първи път се отварят към виждането на същества от отвъдното, са толкова стресирани от срещите си с тях, че самите те пожелават да започнат лечение с медикаменти).

В случая с Рачел, нейните съседни са били толкова шокирани от безвредните ѝ ритуали на копаене в градината, че са позвънили на полицията да ги разследва. Някои хора – лекари и лаици – пламенно вярват, че чуването на гласове или виждането на трансцедентни същности винаги е знак на психично отклонение. Човекът, преминаващ през трансформация, може много лесно да бъде етикетирани като шизофреник поради своите мистични преживявания. И, разбира се, тук са и тези, които предупреждават, че всички видения и гласове са работа на сатаната.

Приятелите на Рачел са се опитали да извършат екзорсизъм, но тя не е имала нищо общо с това. *„Мърморко е част от мен – обяснява тя години по-късно. – Ако те трябваше да махнат Мърморко, те трябваше да махнат също и мене.“* Това води до въпроса: Дали тези същества съществуват самостоятелно или са просто част от нашата собствена психика? Мисля си, че ако махнем „просто“, отговорът е – и двете. В свят, в който сме научени да изискваме или/или разграничения, този отговор може да е труден за приемане. Въпреки това за тези от нас, които преживяват пълния обхват на съзнанието, е очевидно, че светът е много по-сложен и многопластов, отколкото бинарната система на да/не, правилно/погрешно разграниченията, към които се очаква да се придържаме.

Има школи по метафизика, които претендират, че всяко събитие или взаимоотношение, светско или не, е паралелен двойник или активиране на вътрешни качества или конфликти. Това е принципът: каквото горе,

такова и долу. Има теории в психологията, които приемат подобни взаимовръзки относно субективните и обективни преживявания като значими изрази на менталното и емоционалното развитие на индивида. Т.е. това, което ние виждаме (или на което обръщаме най-голямо внимание), или това, в което се вълчим, по някакъв начин е отражение на нашето лично психично състояние. В този смисъл, всичко в нашия опит може да бъде и двете – както реално, така и вътрешно, символично. Нещата се случват в действителност, но начинът, по който ние преживяваме нещата, също разкрива нещо и за нас самите.

Това е много по-меко от призива, деклариращ паранормалните или магическите феномени само като „въображаеми“ и, следователно, лишени от значение. За мен най-странното нещо не е, че някои от нас са срещнали обитатели от други измерения, а това, че в историята на света само сравнително младата Западна мисъл започна да настоява на тази стерилна, материалистична и т.нар. рационалистична система от вярвания, която изключва по-голямата част от това, което е заемало централно място в почти всяка култура. В нашата модерна парадигма всичко, което не може да бъде „доказано“ от ограничените механични средства, се изхвърля от сферата на възможностите.

Но тази, по-скоро арогантна, пристрастеност към нашите технологии започва да изтънява дори и в средите на научната общност. Квантовата физика откри, че светът е по-неуловим и еластичен, отколкото дори можем да си представим. Може би, вместо да се питаме дали духовете са реално нещо, ние трябва да питаме дали Западният модел на реалността е реален. И, вместо да си задаваме въпроса дали нашите преживявания са реални, трябва да се запитаем дали са значими. Bradford Keeney, чието естествено доверие в съобщенията на духовете го е отвело в пълно с чудеса пътешествие на пилигрим, е забелязал, че *„Дали човек вярва че има срещи с „духове“, „ходещи сънища“, „сънища“ или „несъзнавано въображение“, е по-малко важно от уважението към ученето и напътствието, което идва от такива преживявания“.*

По целия свят институционализираното християнство е играло тежка роля в потискането на всичко, различно от своя собствен пантеон на небесни светци и ангели, признат като единствен духовно валиден. Но Църквата поне разпознава и дава одобрението си за контакти с духове, когато те идват под формата на Дева Мария или посещения на Исус Христос. Мистиците сякаш винаги са били повод за смущение на религията, която ги е родила, защото често те срещат цялата природа на свръхестествените същества, без значение каква е доктрината на тяхната собствена религиозна традиция относно такива неща.

В своето обширно изследване на шаманизма Калвейт споменава за няколко случая, в които индивиди в съвременни аборигенски култури, които преминават през инициация за шамани, съвсем спонтанно се срещат с духове, познати единствено на техните предци. Тъй като християнските мисионери много отдавна са ги били лишили от техните родови племенни традиции, тези новородени шамани се почувстваха уплашени и се съпротивлявали на непознатите духовни водачи. Духовете обаче не ги оставили на мира и в крайна сметка шаманите се разкаяха и ги приели като истински посланици от Отвъдното. В един от случаите коренен индианец в Америка е имал видение, в което Исус Христос му е казал да спре да следва религията на белите хора.“

### **Триумф в нощта**

Чуването на духовете изисква по-скоро спокойствие, прислушване във вътрешния глас, отколкото представа за нещо или откриване на истини. Аз чувам, когато духовете ми говорят вътре в мен – от това, което Крее наричат акимуна, „свещеното място отвътре“. Духовете ни говорят още и чрез визуални и други метафори. Когато не се чувствах сигурна в себе си, докато пишех тази книга, духовете ми даваха своевременна литературна критика. От няколко седмици изпитвах затруднения с една глава и колкото повече работех по нея, толкова по-трудно ставаше. След цял ден писане поспях малко. Докато бях в полусънно състояние, много ясно чух прелистване на страници. Помислих си, че вероятно Чарлз чете вестник в трапезарията. Звукът от шумолящите страници се превърна в размах на криле. Изглежда, че летяха надолу по коридора към нашата спалня и нещото, което помня, е, че крилето пляскаха в моята глава. Това беше толкова ужасяващо, че почти се изтръгнах от този транс. Тогава си спомних, че този тип звуци са много характерни за Кундалини. Това знание ми даде кураж да остана в това преживяване още, за да видя какво може да се случи.

Следващото нещо, което чух, беше силен звук от рог в ухото ми, толкова силен, че ме заболя тъпанчето. Този звук беше последван моментално от друг рог, много мелодичен, звучеше почти като саксофон, свирещ на къс риф от вътрешната част на корема ми. Слънчевият ми сплит вибрираше с музикалните ноти, което за мен беше вълнуващо и забавно. Тогава чух блеенето на едно агне – много мил и нежен звук. В този момент се събудих от транса. Осъзнах, че досега не бях чувала никого да описва такъв начин на събуждане на Кундалини. Чудех се дали има някакво значение видът на звуците, които бях чула... Докато размишлявах над това, осъзнах, че съм получила аудиограма от духовете. Звукът на размахваните криле беше техният подпис, а шумолящите страници бяха

моята книга. Съобщението, така както мога да го превода най-добре, казваше следното:

1. Книгата беше в ръцете на Духа. (Това беше облекчение за мен, защото от самото начало за мен книгата беше посвещение на духа, но понякога чувствах, че тръгва в други посоки).
2. Аз надувах твърде силно собствения си клаксон.
3. Беше добре за мен да надувам рога, но трябваше да свиря с чувство (отвътре).
4. Моето намерение беше чисто и благословено от Христа, христовото съзнание (блеещото агне).

Всички тези точки имаха значение за мен. Страхувах се, че съм се отклонила в сърцето си от това, което бях написала, но агнето ме увери, че съм на прав път. Също така се притеснявах, че влагам твърде много автобиографичен материал в книгата, но саксофонът показваше, че е добре да свиря моята песен стига да наблюдавам склонността си да звуча сякаш се хваля (като свръхкомпенсация за това, че дълго се е случвало точно обратното и бидейки толкова обезличена, че хората да го приемат като покана да се отнасят с мен като човек втора ръка). Малко скромност е в реда на нещата.

Някои от по-игривите астрални същества могат да приличат на деца или животни. Някои издават определени звуци. Срецах едно приятелски настроено същество, което правеше стакато звук като от Гайгеров брояч. Това същество не беше видимо за мен, но можех да проследя местонахождението му в къщата, като проследявах неговите тракащи звуци. То скачаше от едно място на друго със скоростта на светлината. Чувайки го от някой далечен край на къщата, след две секунди можеше да се окаже, че стои точно зад мен. Беше много внимателен дух. Първия път, когато направи звуковото си появяване точно до лицето ми, му казах, че ме плаши, и го помолих да се отдръпне малко. След това винаги се държеше на почтително разстояние от мен. Беше моят неканен гост от няколко седмици, когато моя приятелка също го чу, притесни се и искаше да направи магия, за да го пропъди. Не бях убедена в необходимостта от прогонване, но за да угодя на моята приятелка, се съгласих. Или заклинанието на моята приятелка проработи, или тракащото същество не искаше да се мотае на място, където не е желано. Което и да е вярно, това беше последният път, когато го чух.

Самата идея за съществуването на каквито и да е духовни същества кара някои хора да потръпват. Веднъж, докато бях на гости на причтеля ми Анди, чухме пронизително изсвирване от другият край на

къщата. „Какво е това?“ – попитах аз. Той каза, че неговите трима съквартиранти мислят, че звукът идва от водния нагревател в мазето, но че той самият не е сигурен в това. Звукът беше накъсан; понякога се чувал по няколко пъти на ден, понякога минавали дни в мълчание. „Може да е дух“, осмелих се да кажа. Едва го казах, когато се чу рязко изсвирване точно от мястото под масата, където седяхме. И двамата се смразихме. След кратка пауза Анди каза с престорено спокоен глас: „Може би е просто водният нагревател“. Аз се възрях в него. И двамата знаехме, че няма начин това да е нагревателят, но оставихме тази тема.

### **Враждебни срещи**

Пола Гън Алън отбелязва, че много духовни същества „са доста приятелски настроени или неутрални към хората, които се осмеляват да се срещнат с тях, но някои наистина са настроени неприятелски“. Тя казва, че сред индианците (и други местни) „свръхестествените са много уважавани и приближавани с голямо внимание, защото не могат да бъдат контролирани от хората, чиито сили не са толкова големи като техните“. Тя предупреждава, че западните нео-езичници, които не са запознати с опасностите при общуване с духовни същества, поемат реални рискове, привличайки тяхното внимание. Да имаш рицарско отношение към духовете е голяма грешка. Духовете-пазачи обитават свещени места в райони, познати като силни центрове, места, където се провеждат духовни церемонии, както и в гробища. Обезпокояването на гробища или свещени места може да провокира гнева на духовете-пазители.

В деня, в който прочетох твърдението на Джоузеф Бручак, че „лош късмет застига и белите, и индианските общества като резултат на това, че тези предшественици (чиито гробове са били изровени) не са върнати по местата им на спокойствие“, имаше статия във вестника относно погребение в Охлън, датиращо на 5,000 години, което било открито при разкопаване за строеж на квартал в Калифорния. Археологът, нает от строителя уверил, че останките ще бъдат преместени на сигурно място... „Сигурно“ по какви критерии? Бручак разказва също за специални места на Хаваите, където невежи туристи, въпреки поставените предупреждения, че премахването на камъни е незаконно, взимат свещени камъни за сувенири. Всеки ден, казва Бручак, „служителите на хавайския парк получават обратно повече от тон такива камъни, върнати в отделни пакети, грижливо опаковани от тези, които са ги откраднали. Обикновено камъните са придружени с точна карта на мястото, от което са били откраднати, с молба да бъдат върнати отново там. Писмата, които съпътстват тези



*върнати камъни обикновено съдържат списъци с нещастия, които са сполетели тези, които са ги откраднали”.*

Отделно от духовете-пазители, които отмъщават на осквернителите, има и лоши духове, които просто са едни демони. Светец, като невероятния лечител Падре Пио, въпреки че е бил благословен от духовните пазители, имал многобройни срещи с тези неприятни обитатели на долния свят. Знам от личен опит, че тези нееволуирани създания съществуват, като някои от тях са направо разрушителни. Някои от тези същества имат форма, докато други изглеждат протоплазмени. Някои се появяват като неясни сили, като внезапни силни ветрове, изригвания, които могат да разтърсят дома, сенки и др. Веднъж ме приближи лошо същество, което излъчваше непоносима смрад. Интуитивно знаех, че това същество е астрален вампир. Години по-късно, когато разказвах за този случай на един мъж, който дълго време изучава окултизма, той ми каза, че езотеричните знания описват вампирите като притежаващи вечно миризмата на разлагаща се плът.

Демоничните същества обикновено са неразличими от духовните водачи и божествата. Някои хора предпочитат да наричат демоничните духове „*негативни енергии*” и да ги приемат като такива. Тези същества са съзнателни и по техния си начин интелигентни, въпреки че формата, под която може да ни се представят може да варира от вампирски проявления до смърдящи енергии, или просто като усещане за нещо злоещо във въздуха. Често демоните се показват като гротески или предизвикват чувство за нещо злоещо. Аз чувствам студен полъх или настръхване, когато такива същества са наоколо. Вярвам, че това се случва, защото тези същества изсмукват енергията ни. Съществата от по-високи нива излъчват, вместо да отнемат енергия от нас. Често те са обградени от светлина или сияещи ореоли. Най-странното тъмно същество, което лично съм срещала някога, беше някакъв вид астрално мекотело, което ме събуди през нощта. Дойде при мен, изплувайки от нищото и насилствено (изглежда и нарочно) се сблъска с врата ми. Чух звука от сплескване при сблъсъка и усетих много студено, влажно, слuzесто усещане от тялото на това нещо, което са размазваше по кожата ми. Озадачена, заспах отново. На следващия ден се събудих с възпаление на гърлото, което продължи около седмица.

Когато тези същества говорят с нас, е важно и съдържанието на съобщенията. Нисшите същества са груби и неприятни в изказа си. Те могат да ни „*посъветват*” да нараним себе си или другите. Без значение какви те твърдят, че са, и без значение дали комуникират с нас чрез глас, автоматично писане или други паранормални начини, Роберто Асаджолли съветва да ги изучаваме „*с много разум и трезва преценка и*

да не се влияем от техния необикновен произход или от което и да било твърдение, което те ни носят”. В неговата книга „Психосинтез” Асаджолу предупреждава, че „не трябва да се приемат за истинни съобщения, съдържащи определени заповеди и заповядващи сяло подчинение, а също и тези, които величаят личността на приемащия”.

Покойната Фийби Бендит, психотерапевт, която посвещава много години на парапсихологичните изследвания, предупреждава, че макар и рядко, „има независими същества, които могат да се дегизират като божествени създания, светци или Учители, и които могат да опитат да подведат или да изкушат ученика на този етап”. Фалшивите същества лесно могат да излъжат за своите същности и да се маскират с носещи светлина имена, като „Вечното братство”, „Междугалактическо единство” и др. Има два начина да се провери предполагаемото висше същество: като мислено се проектира христовата светлина върху съществото, или като се повика истински светец или божество да направи проверката. Ако съществото е това, което твърди, че е, ще премине тестовете успешно. Ако не е, ще изчезне.

Дали от наивност или от свръхревностен ентузиазъм в работата им тези тестове за автентичност са пренебрегвани или игнорирани от много медиуми. Медиумите трябва да са подозрителни, ако някое същество им каже, че са избрани за свещени пазители на тайни, защото по някакъв начин са по-висши от другите хора. Духовните съобщения, носени от висши същества, никога не подхранват егото. И най-важното е, че висшите същества никога не ни подлъгват да направим нещо опасно или болезнено (и представяйки себе си като по-добри от другите хора нараняват и тях, и нас). Нашите духовни водачи могат да бъдат строги и взискателни и да поискат от нас да рискуваме по нови начини. Но те никога няма да ни подтикнат към превъзнасяне, унижение или извратеност. Доверете се за това на инстинктите си. Ако по някакъв начин се чувствате нервни или неспокойни около някой дух, кажете му да се разкара.

Някои източници погрешно твърдят, че злобните същества или гласове не могат да се появят по време на събуждане на Кундалини. За тези, които са имали контакти само със светли същества (или с никакви), идеята че духовността е защита от нисшите същества, може да е успокояваща. Но такива твърдения са болезнени за тези, чиито опити включват тези негативни контакти. Може би е по-точно да се каже, че духовното пробуждане може да осъществи както висши, така и нисши срещи. Повече бих се притеснила от липсата на срещи с висши същества, отколкото от присъствието на демонични създания. Но дори и тук, обобщенията могат да бъдат разрушителни. Ако личността е

стабилна и способна да се справи с опитностите си, независимо от тяхното естество, не бих била притеснена.

Демоничните създания не се тълпят по много около личности с разширено самосъзнание, нито възприемането на тези същества не означава, че нещо дяволско ни се случва. Точно както духовните водачи, тези низши създания съществуват в човешкия живот, дори и малко хора да са наясно с това. В един момент на нейното пробуждане Ирина Туиди е виждала тъмни форми да се прилепват към хората или да ги следват. Но тя вижда също така и божествата и ангелските духове да светят и да танцуват наоколо. Ние живеем сред много типове съзнания и в двата свята – във физическото и в психичното измерение.

Не искам да предписвам универсални начини за справяне с тези натрапващи се същества, защото се съмнявам, че има нещо такова, като правилна процедура – или ако има, аз не притежавам мъдростта, за да я предложа. Класическият съвет към екстрасенсите е да избягват неприятелски настроените същества, като просто ги игнорират. Ако не могат да бъдат игнорирани, обикновено е напълно достатъчно да им се каже просто да си тръгнат. Една жена, която е духовно пробудена, ми каза, че когато усети такива същества наоколо, тя мислено ги предупреждава: *„Дори не си го помисляйте!“* Това ги плаши извънредно много. *„Когато срещнете такова същество от тези тъмни измерения, – ни съветва Натаниел Олтмън – трябва да следвате интуицията си относно тяхното намерение“*. Ако имате съмнения, говорете от най-съкровената си същност: *“Ако идваш в името на Бога си добре дошъл. Ако ли не, моля отиди си”*. Това трябва да е придружено с молитва към Бог за защита и яснота. Ако съществата са настоятелни или проблемни, може да се наложи по-насилствен метод. В историята за неговата лична трансформация Бру Джой изревава *„Изчезвай!“* на заплашителното същество. (И то наистина изчезва).

Използването на тамян гони *„лошите“* духове, както това прави горенето на градински чай и кедр в прочистващите обреди с пушек на индианците. Слънчевата светлина ги разтваря, така че вдигнете щорите, ако те обитават тъмните стаи на дома. Хубавата музика също ще помогне да ги отпратите. Открих от собствен опит, че дори най-страховитите или зловещи същества реагират благосклонно на честността и искреното разбиране на техните сили. Висши или низши, аз изпитвам страхопочитание към тези същества и не се колебая да споделя това с тях. Не се опитвам да лаская отвратително привидение, преструвайки се, че го смятам за красиво, напротив, поздравявам го за неговата ненадмината, великолена грозота. Ужасяващите същества не само знаят, че са ужасяващи, те се наслаждават на това да са такива.

По никакъв начин техните характеристики не са по тяхна вина, това просто е тяхната природа, начинът по който са създадени да съществуват. (И като всеки друг, те също искат да бъдат уважавани за това което са).

Призоваването на помощ отгоре (от различни божества, Исус, духовните водачи, любим гуру и др.) е друг ефективен начин за справяне със заплашителните същества. Веднъж, когато бях в състояние на границата между съня и будността, бях заговорена от куп демони, които скачаха навсякъде около мен. Лежейки в леглото си, напълно наясно със ситуацията, можех да почувствам как ровят в астралното ми тяло и се отдалечават, но не бях способна да помръдна. С цялата си воля се борех да се събудя. И тогава мислено се обградих със светлина. Твърде уморена да продължа да го правя, аз се отпуснах отново в полумрачното състояние. Те отново ме нападнаха, но бяха с променена форма. Можех да разпозная същите същества, но този път, проявявайки се като рояк бръмчащи мухи, които се спускаха към главата и лицето ми. Извиках Нийм Кароли Баба (индуистки светец) за помощ и изведнъж стана мирно и спокойно.

В предишните ми опитности винаги е имало причина за появяването на същества, без значение колко нееволуирали или плашещи да изглеждат. Те са неизменни предвестници и ако съм внимателна, обикновено усещам какво искат или какво ще ми разкрият. След като получа съобщението, аз им благодаря, че са дошли при мен. Ако е натрапник, му казвам да се „*върне в правилното място за него във вселената*” и го успокоявам (демоните също имат страхове), че светлината ще го заведе у дома, където ще е в безопасност. Понякога чувствам присъствието на същества (не е задължително да са зложелателни), които се опитват да ме използват като канал. Нямам влечение към медиуми и мислено им казвам това. Казвам им, че няма доброволно да стана инструмент, чрез който да говорят, но ако имат да кажат нещо, съм готова да ги изслушам. След това мога да реша дали да предам съобщението на други хора. (Досега това условие винаги ги кара да се отдръпнат).

Един много интересен феномен, който е срещнала Бони Грийнуел в нейната практика, са личности, чиито Кундалини са започнали да се издигат, след като са били посетени от извънземни или са били отвлечани от НЛО! В някои случаи Кундалини процесът вече е започнал, когато контактът с извънземни е осъществен. (Има много доклади за спонтанни издигания на Кундалини при състояния, близки до смъртта). Грийнуел твърди, че когато нашето съзнание се разширява, ние ставаме

приемащи станции, способни да засекаат комуникация от много по-широк кръг интелигентности във вселената.

### **Малките хора**

Природните духове, или Девите, са отделно класифицирани сами по себе си. Те са дълбоко недоверчиви към човечеството и могат да бъдат мрачни или ядосани, но не са злонамерени по своята същност. А.Е.Пауъл казва, че *„те също се маскират понякога като мисловни форми, създадени от хората, и мислят, че е голяма шега да надуват фанфари, да размахват раздвоена опашка и да издишат огън, докато нахлуват“*. Но Пауъл (теософ, чиито източници на информация са непреки доклади от други екстрасенси) греша в толкова много от коментарите си, че не съм сигурна дали в този случай е прав. Подозирам, че тези *„дяволи в мисловни форми“* са всъщност проявления на фавни (горски полубожества).

Робърт Огилви Кромби или т.нар. „Рок“, един от първите членове на обществото „Файндхорн“, казва, че неговата първа среща с фавн се случва, точно след като медитира под един бук. Той почувствал, че същността му се слива с тази на дървото и тогава фавнът се появил. Фавнът много изненадано осъзнал, че Рок го е забелязал. *„Не мога да повярвам! – казал той. – Хората не могат да ни виждат!“*. Рок отговорил: *„О, да, Някои от нас могат.“* По-късно Рок срещнал царя на фавните, царя на природата Пан, който го пекъл на грил, за да провери предразсъдъците му: *„Не ме ли взе ранната църква като модел на дявола? Виж моите копита, моите космати крака и рогата на челото ми“*. На това Рок отговорил: *„Църквата превърна всички езически богове и духове в дяволи, демони и зли духове“*.

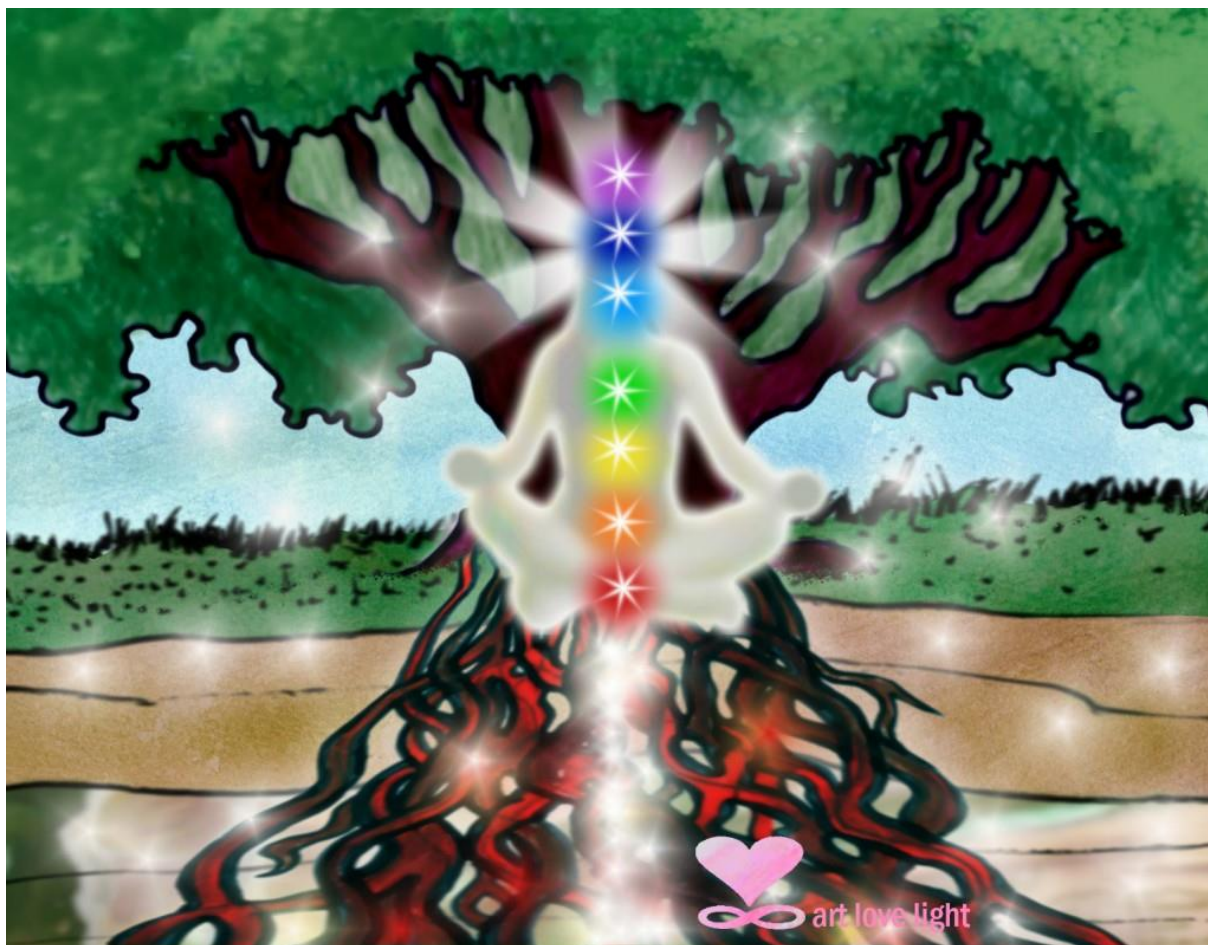
Първия път, когато видях един от тях беше след издигането на Кундалини в мен. Един следобед се взрях в прозореца към градината и видях фигурата на едно приличащо на набито, зеленикаво, деветгодишно дете, кацнало високо в клоните на ореха. Погледах настрани и осъзнах, че това е много странно. Веднага върнах погледа си, а *„детето“* беше изчезнало. На тези, които имат западно мислене, този разказ може да изглежда глупав и непоследователен. Обществото ни програмира да преценяваме всичко от строго практична гледна точка. Ако това зелено същество не ми дава информация или специални сили, които ми дават предимство в ежедневието ми живот, какъв е смисълът от него? Някои хора биха попитали какво добро има в това да видиш дъга. За тези от нас, на които е разрешено да погледнат в други светове, привилегията да възприемем тези чудни същества е напълно достатъчна.

Има много направи-за-да-повярвам игрички, измислени, за да се извикват духове от хора, които биха припаднали, ако се появи истински дух пред тях. Това е глупаво и опасно. Духовете са истински и съществата, които най-вероятно биха били привлечени от нагли привиквания, не са тези, които бихте искали да са наоколо. Извикването на приятелски духове под формата на „силни” животни е много популярно по много семинари. Често това се прави без да бъде разбирано естеството на духовете. Чувала съм за семинари, в които лидерите инструктират участниците да си изберат тяхното животно-помощник или дори да изберат животно-помощник на някой друг участник. Нашите помощници не са булки, избрани по каталог. Те идват при нас в нашите сънища, видения или опитности в живота, а не чрез нашите предпочитания.

Ако аз трябваше да си избира моите водачи, вероятно щях да избира делфин или елен. Преди години една жена, която твърдеше, че вижда животните-водачи на хората, докосвайки тяхното чело, ми каза, че моето животно е слон (може би защото името ми е Ел). Сред моите духовни водачи няма такива животни. Вместо това непрекъснато съм посещавана от тигър, костенурки, змии и други създания. Чарлз също има някои то тези помощници, включително мечка, която се появи когато заедно с него обсъждахме един от моите сънища. Помощниците на други хора могат да се материализират по други начини. Когато имах контакт с Глен Морис, неговите черни нинджа паяци се материализираха (като реални паяци) в моя дом. За тези, които преди не са осъзнавали колко неботяни и безбройни са населяващите вселената същности, осъзнаването на тези същества от други измерения в началото може да бъде тревожно. Може да бъде особено трудно да се приемат тези опитности като нещо повече от фантазия, когато самите вие сте ги преживяли. Имам щастието да притежавам много доказателства в това отношение. През целия си живот, въпреки че никога не съм правила опит да призовавам или да настоявам по някакъв друг начин пред тези метапсихични същества, съм имала толкова много взаимодействия с тях, че съм напълно убедена в тяхното съществуване. Много от моите срещи с духове са се случвали в присъствието на други хора, които също са видели, чули или почувствали съществото.

Много от нас приемат целия този дебат за вътрешното и външното като дуалистична илюзия. Пространственото месторазположение и произход губят значение при по-разширени нива на осъзнаване, като важното е колко създаваме и как точно сме участвали в която и да е част от събитията в живота ни. Дали духовете все пак идват отвътре, отвън или някъде отвъд нашето разбиране няма никакво значение. Това, което е

по-важно за мен, е възможността за цялостно духовно общуване с тези магични същества и чрез това да се свържа отново с величието на съществуването.



## СПРАВЯНЕ С КУНДАЛИНИ

*“Търпение – Вяра. Във вселената и вътре във вас действат сили отвъд ежедневието. Доверете се на тези дълбоки течения на живота; отпуснете се и плавайте с тях.”*

*Сали Николс*

Малцина от нас имат щастието да са водени от мъдър лечител или духовен учител през множеството трудности на процеса на трансформация. За тези, които го преминават сами, шеметната поява на духовното може да е объркваща и доста плашеща. Дори когато разбираме случващото се, може да ни е много трудно да го приемем, да му се доверим и да продължим напред. Никола Кестър, работил като координатор на Мрежата за духовно събуждане (Spiritual Emergence Network), казва, че много хора на Запад преживяват несъзнателно Кундалини и са *“без посока, уплашени и гневни”* и най-често задаваният въпрос е: *„Как да се отърва от това?“*. Кестър казва: *„...няма лесен*



*начин да я прогоним, щом Кундалини се разбуди веднъж, няма как да се спре. Подобно на раждането, процесът не може да се върне назад.“*

Известни са ми няколко случая, в които човек успява за известно време да спре издигането на Кундалини – но не и за постоянно. За преподобната Шошана Шоу процесът и съпътстващите го екстрасензорни способности били твърде плашещи. Не знаела, че това е Кундалини, но се молела каквото и да е, (тя била наясно, че това е живо и интелигентно присъствие) да се „премахне временно“, докато тя се научи да се справя с него. След няколко месеца загадъчното присъствие изчезва и Шошана с облекчение посреща отърваването от този товар, но в същото време чувства и голяма загуба. *“Съпругът ми видя, че плача и ме попита какво е станало. Отговорих му, че много ценна част от мен си е отишла и съм натъжена и празна.“*

Дванадесет години по-късно, когато децата ѝ са вече големи, съпругът ѝ се е пенсионира и тя е обзета от „скука и депресия“, Кундалини отново се разбужда. Появява се без предупреждение, посред нощ, изригвайки с такава мощ, че главата на Шошана се удря в таблата на леглото. Този път завръщането на огъня на Кундалини е приветствано и възраждащо: *„Родих се отново.“* Без значение дали считаме Кундалини за живо, съзнателно и интелигентно вътрешно присъствие, в определени етапи от процеса сме в извисено състояние на съзнанието, в което получаваме насоки от гласове, видения, живи сънища или просто силно интуитивно познание, което ни направлява към това, което ни е нужно в момента. В други, по-безплодни етапи от пътуването, се чувстваме загубени и несигурни как да подхраним и улесним прехода. В моя дълъг процес на събуждане много пъти съм искала да имам доверен водач, който да ми даде насока. Но при мен най-значимото външно водачество, което съм получавала през живота си, идва от книгите. Събуждането на Кундалини не промени това; всъщност, благодарение на прочетени откъси от книги осъзнах, че преживявам спонтанно издигане на Кундалини.

Съветите в тази глава са компилация от препоръки, които съм прочела и научила от собствен опит, насочени към оцеляване в тази бурна трансформация. Но според мен не бива да забравяме, че всеки от нас е уникален и всички следваме собствения си жизнен път и имаме различни ресурси на разположение. Това, което действа при някого, може да е безполезно при друг. Дори що се отнася до собствената ни трансформация, може да открием, че нуждите ни се променят и това, което на даден етап ни е помогнало при разгръщането, е неподходящо в друг момент.

## ЗАЗЕМЯВАНЕ

В други времена и култури, които са разпознавали духовната трансформация, инициираният в разтърсващите етапи на събуждането бил изолиран на защитено място и обикновено бил наблюдаван денонощно от хора, които следели да не пострада по време на изтощителния процес. В съвременния свят повечето от нас нямат лукса на подобно защитено и уединено място, нито помощта на подкрепящи хора с желание (и умения) да са с нас денонощно, така че да се отдадем изцяло на случващото се. Енергиите, които избухват в нас, може да са толкова силни на физическо и ментално ниво, че да се страхуваме дали ще оцелеем. *„Притокът на увеличена, високоволтова енергия не продължава вечно.”* напомня ни Вики Ноубъл. *„Тя се стабилизира, както и емоциите, възникнали в отговор.”*

Междувременно съществуват определени методи, чрез които може да се заземим (или поне да отслабим енергиите). Най-честите предложения са:

1. Дълги разходки, интензивни упражнения, тичане или танци (Предупреждение: в най-крайните състояния физическото движение засилва енергията, вместо да осигури отдушник.)
2. Физическа работа. Ефектът е най-добър, ако извършваме работа, която ни ангажира физически и не изисква умствено усилие (като почистване на пода или плевене).
3. Продължителни, леки, ненатоварващи дейности, като творчески хобита или ръкоделие.
4. Общуване с природата, особено в спокойно и уединено място. Понякога цялостният телесен контакт с дърво или земята може да е много заземяващ. За около шест седмици по време на моята трансформация получавах вътрешни насоки да ходя боса. По това време токовете в тялото ми бяха особено интензивни; енергията преминаваше по-лесно от стъпалата ми в земята без изолиращи чорапи и обувки.
5. В крайни енергийни състояния човек е склонен да живее продължително време без достатъчно храна и сън. Породеният от това стрес води до усилване на тези енергии. Ако сте предразположени към изпадане в транс или „изключване”, внимавайте и поддържайте нормални нива на кръвна захар като се храните редовно, дори и да не изпитвате глад. Опитайте се да си осигурите и достатъчно почивка.
6. Увеличете приема на храна и включете повече белтъчини и захар. (По време на трансформацията човек има влечение към определени храни и най-вече сладкиши, млечни продукти или месо.)

7. Избягвайте практики, които стимулират промяна на съзнанието като медитация, пост, дихателни практики и т.н.

8. Правете любов. За някои хора оргазмът балансира духовните енергии.

9. Макар да не се препоръчват, субстанции като алкохол и тютюн могат да намалят енергията в организма. (Доброволец от SEN ми разказа за случаи, в които дори отдавна отказали се пушачи са започнали отново да пушат при събуждане на Кундалини.) Моите симптоми бяха толкова крайни и продължителни, че не мога да си представя колко засилени биха били, ако бях успяла да откажа цигарите. Но тези обобщения може да не важат за всички.

Психоактивни лекарства (антидепресанти и антипсихотици) могат да възпрепятсват или напълно да прекратят процеса на трансформация. Това може да звучи примамливо за тези, които го преживяват тежко, но тези лекарства не ги връщат към нормалното им състояние, а по-скоро спират процеса в състоянието му към момента. По-лошото е, че антидепресантите могат да предизвикат психоза у хората в деликатно психическо състояние и невролептиците (антипсихотични лекарства) могат да предизвикат късна дискенезия – продължителен и в много случаи необратим патологичен синдром, който наподобява криите. (Това беше обсъдено по-обстойно в [глава 15](#) в частта „Медицинското минно поле“.) Въпреки всичко това, някои хора са податливи на остра депресия или психоза в такива мащаби, че не могат да функционират без временна подкрепа с такива медикаменти.

10. Някои успешно заземяват свръхенергията на Кундалини с магнити. Такъв опит е препоръчително да се извърши под наблюдение на здравен работник, който ползва магнити в практиката си.

11. Много лечители предлагат като заземяваща техника да се визуализира как енергията се придвижва надолу и през краката и ходилата отива в земята. Но тук съществуват известни разногласия. Тибетският шаман Лама Шакия Зангпо предупреждава, че тази техника може да отвори канали, през които да се появят същества от подземния свят, които да причинят много вреди; в редки случаи може да се стигне и до обсебване. Когато пространствеността е проблем, той препоръчва енергиите да се съберат обратно в тялото чрез концентрация в сърдечната чакра. Той препоръчва това да се прави чрез визуализиране на синя светлина в сърцето.

12. Служене на другите. (При мен това действаше най-често и сигурно; чрез фокусиране върху чужди нужди и оказване на помощ и подкрепа,

успях да не изпадна в безтегловност или паника по време на продължителните периоди на променено състояние.)

## БОЛКАТА

*„Най-лошото, което можете да направите, е да се съпротивлявате на случващото се; така ще го направите още по-трудно. Най-доброто е да се отдадете на това, което идва; да го изживеете в пълнотата му и да преминете през него.“*

*Стансилав и Кристина Гроф*

Друга значителна трудност в процеса на трансформация е физическата и ментална/емоционална болка. По-често това е мимолетна болка и затова е поносима, но понякога е истински разяждаща. Телата и психиката ни се разпадат и обновяват, и за съжаление това обикновено е болезнено. Обикновено не е възможно да се премахне болката, но съществуват подходи, с които да я облекчим.

1. Къпане. Ако проблемът е непоносима телесна температура от събудената Кундалини, охлаждащите вани могат да донесат облекчение. Ако страдате от мускулни болки, топлите вани ще подействат отпускане. Споделяли са ми, че ваните действат на някои хора много заземяващо. Моят личен опит е, че водата (особено душовете) засилва енергията в тялото ми. (Джанет Адлер преподава Автентично движение и е открила за себе си, че много лесно преминава в състояние на транс, когато взима топла вана, и използва това в годините на своето събуждане на Кундалини. В крайна сметка, за да се заземи отново, избягва взимането на вана.)
2. Масаж, работа с тялото, мануални терапии, акупресура или работа с аурата (като Терапевтичен допир). Предупреждение: ако тези практики не се провеждат от човек с голяма чувствителност и опит и който уважава процеса на събуждане на Кундалини, тези дейности могат да нарушат деликатния енергиен баланс и да предизвикат по-голяма болка.
3. Промени в начина на хранене. Това може да е особено необходимо в периоди на затруднения в храносмилането. Експериментирайте с промени в храненето, за да откриете кое е най-подходящо за вас. (Повече по темата може да намерите в частта „Хранене“, която следва по нататък в тази глава.)
4. Следвайте вътрешните сигнали. Това потвърждава стария виц, в който пациентът казва: „Докторе, боли ме, когато се навеждам

така”, а лекарят отговаря: „Ами, не се навеждайте така.”  
Вслушвайте се какво ви казва тялото ви.

Да се научим да уважаваме тялото/ума си означава повече от това да отбелязваме кои храни ни понасят и да задоволяваме нуждата си от почивка и възстановяване. Мнозина от нас се опитват да си наложат различни режими, които посрещаме с нежелание. Например, всеки път когато опитваме да медитираме, започва да не ни свърта на едно място или заспиваме; йога практиката, която сме си обещали да изпълняваме ежедневно, винаги се прекъсва или отлага; опитите ни да сме по-търпеливи или изпълнени с повече вяра биват емоционално саботирани; и т.н. Вместо да третираме тези неуспехи като провали и да се заклеймяваме, можем да позволим на тази съпротива да е наш учител.

Може би има важна причина, поради която нашето подсъзнание (или Вселената) възпрепятстват плановете ни. Може би нещата, които смятаме, че трябва да вършим, не са правилните за нас, или не е дошло времето им. Може би някоя неразпозната нужда или възприятие са в конфликт с това, което съзнателният ни ум ни диктува. Докато не се погрижим за тази съпротивляваща се част от себе си, с желание да чуем какво ни казва този вътрешен протестиращ, ще бъдем впримчени в тази битка срещу себе си.

Тук, както и в други части на книгата, когато говоря за вслушване във вътрешното водачество, това обикновено не означава, че някакъв глас ни дава подробни указания или оценки на случващото се и как да продължаваме. Има хора, които действително чуват гласове на духове (или са в контакт с просветлени учители в сънищата си или имат видения), но някои от тези проявления не са нито особено интелигентни, нито мъдри, и някои са просто изфабрикувани от егото.

Била съм свидетел как хора се заблуждават и вярват, че през тях идват духовни послания или че интуитивна сила безпогрешно насочва живота им. Ако информацията, която идва при нас, се различава незначително от желанията ни, възгледите ни и логическите ни заключения, вероятно не е интуитивна. Когато посланията, които получаваме по този начин, не хвърлят нова светлина върху проблемите ни или не ни дават възможност да се справим по-ефективно с реални трудности в живота ни, те са просто фантазии. Хората, които усещат празнота в живота си, понякога си създават духовни контакти, които да ги водят към „важни”, но безсмислени приключения, като в резултат създават още по-отчуждено съществуване. Посланията, които получават, често са пресилени, езотерично звучащи разкази. В противовес на това, действителните

духовни послания често са кратки и конкретни. Например, „Спри!“ или „Слизай от автобуса.“

Рядко получавам насоки чрез думи или мисли. Информацията, от която се нуждая, идва при мен чрез сънищата ми, инстинктите, физическите ми усещания и чрез „откликвания“ и синхроничности във външния свят. Често трябва да поработя върху разбирането на това, което ми се казва. Ако насоките се отнасят до важно решение, не се преобладавам на догадките си, освен ако посланието не се повтори неколkokратно. Например, преди с Чарлс да създадем интернет версията на Споделена трансформация, няколко други групи ни бяха поканили да сложим нашата информация на техните сайтове. Това изглеждаше като чудесна идея и аз бях много ентузиазизирана, но всеки път, когато се опитвах да работя върху материалите, получавах главоболие. Не го разчетох веднага като знак, че не трябва да се присъединяваме към никоя от групите. Но когато се опитахме да изпратим мейл с извинение за закъснението в изпращането на материалите, компютърът ни блокира. Този знак, добавен към моето главоболие, ме накара да се замисля дали това не е предупреждение да не публикуваме материалите си на този сайт. След това имах сън, в който бях станала член на клуб, който се събираше в един затвор. Когато се събудих, осъзнах че сънят ми казваше, че тези интернет групи, които ни бяха поканили, ще ни ограничават твърде много. Тогава с Чарлс решихме да създадем независим сайт. Да се научим да се доверяваме на тялото/ума си така, както се доверяваме на рационалните си идеи и авторитета на други хора, е ключово за независимостта. Нашата култура отдавна не толерира ирационалното знание и в степента, в която противоречим на ценността на „дяволото полукълбо“, ние се лишаваме от необятния източник на вътрешната мъдрост.

5. Оставете се на спонтанните движения. Когато криите и мудрите се появят, те може да ни изглеждат много чужди и ние се опитваме да потискаме тези спонтанни физически движения. Това може да предизвика още болка. Винаги усещам осезателна болка в ръцете точно преди мудри. Ако оставя ръцете да се движат, болката изчезва, но ако се съпротивлявам на движенията, болката се засилва. Ако се появи спонтанно желание за някакво специфично движение, усамотете се някъде и се оставете на движението. Особено неприятно е, когато лицевите мускули се движат в гротескни гримаси или отваряте широко уста до болка. Тези движения и пози, които възникват при почивка в леглото или по друго време, може и да са странни, но те са опити на тялото да приспособи и балансира духовните енергии.

Някои хора откриват, че си причиняват болка като ментално и физически потискат енергията. Отпускането на това умствено и телесно напрежение може отначало да предизвика конвулсии в тялото, но това не е опасно.

Когато Кундалини се издига, обичайно е ръцете и тялото да се движат по време на медитация. По време на моята трансформация в продължение на няколко месеца тези движения бяха толкова силни, че трябваше да спра да медитирам. Започвах да се гърча навсякъде, което беше много изтощително, да не говорим колко неелепо изглеждаше. По-късно научих, че тези подчертани движения са форма на медитация в движение и помагат на тялото и психиката да се приспособят към зрелищния танц на енергията Кундалини.

Познавам хора, чиито учители по медитация са били критично настроени към тези спонтанни движения и настоявали да ги спрат. Чувала съм и за учители по йога, които не са одобрявали пози на учениците им, предизвикани от събудена Кундалини. Тези пози не били дадени от учителите и според тях не били правилни. Но има и учители по йога и медитация, които са преминали през процеса на събуждане на Кундалини и подкрепят процеса у другите.

6. Да се отпуснеш в болката. Открих, че ако приема болката и се омекотя, я усещам много по-леко. Понякога за това ми помага използването на мантрата на Стивън Ливайн: „Само толкова.“, която е вариант на „Само днес.“ – мотото на движението на анонимните алкохолици, само че в този случай е „Само тази микросекунда.“ Понякога това разтапяне в болката я променя в приятно усещане.
7. Експериментирайте да насочвате енергията с помощта на мисълта. Така се справям с болката в гръбнака. С помощта на ума си влизам в болката и раздвижвам енергията в местата, където я усещам блокирана. Това изисква голяма концентрация, но е сред малкото методи, които облекчават пронизваща болка.
8. Самохипноза и визуализации. Тези техники намаляват болката при някои хора.
9. Медитация и йога. Лекото разтягане при йога може да облекчи някои болки и да помогне да се отвори път за енергиите. Медитацията Випасана е особено подходяща за справяне с физическа или емоционална болка. Чрез практикуване на осъзнатост и приемане (също позната като присъствие или медитация Инсайт), човек се учи да премахва вътрешните

съпротиви към болката. Шинзен Янг, учител по Випасана, работил изключително с хора със силни болки, споделя: „Както болката умножена по съпротивата е равна на страдание, така и болката умножена по приемането е равна на духовно пречистване.” За Янг най-голямата полза от тази медитация е, че тя „подкрепя бързото личностно израстване: освобождава психологични и духовни блокажи; един вид дълбоко и постоянно пречистване на тъканта на душата ви.”

10. Музика. Когато болката в гърба ми беше непоносима, прекарвах часове, в които се унасях в красива и успокояваща музика, която слушах със слушалки. Когато нямаше такива болки, не можех да се идентифицирам с музиката така пълно.
11. Молитва. Майка Мийра (считана за едно от живите превъплъщения на божествената Майка) казва, че всички молитви към Богинята в крайна сметка получават отговор, и дори Тя да не може да премахне страданието (някои болки и страдания са неизбежна и необходима част от духовното израстване), Тя винаги действа състрадателно и омекотява страданието. През седемте години, в които отправях молитви към Богинята, открих, че това е истина.

Богинята олицетворява божествената милост и любов и затова се обръщам към нея в молитвите си. Молитвата е много лична и е с най-голяма мощ, когато е насочена към Висшата Сила, която ви резонира най-силно.

12. Диалог с болката или физическия симптом. Това може да породи дълбоки проникновения и разкрития. Попитайте болката (или симптома) кои са и какво искат от вас. Позволете на въображението си да се развихри. Понякога са нужни няколко разговора, за да имате резултат (може да ви се струва, че не се случва нищо смислено). Но ако продължавате, може да научите нещо ценно за себе си (или за вселената) и да откриете, че болката е намаляла или изчезнала.
13. Болкоуспокоителни. По време на моето събуждане е имало периоди, в които ясно ми се казваше да не взимам никакви лекарства/химикали. Имало е други периоди, в които ми се разрешаваше да взимам лекарства (в умерени количества), за да облекча най-болезнените симптоми. (Това „позволение” идваше в смисъл, че тези лекарства ми се предоставяха и не получавах странични реакции, физически и психически, когато ги употребявах.) В различни периоди съм използвала Валиум (за



успокояване на мускулни спазми), Флексерил (мускулен релаксант, който ми помагаше при болки в гърба), Кодеин (още един помощник в облекчаването на смазващата болка в гръбнака) и аспирин. Ирина Туийдъл на практика живееше на аспирин и кофеин, който си набавяше с черно кафе през първите пет години от нейното събуждане на Кундалини. Трябва да сте свързани със себе си, за да можете да действате гъвкаво.

14. Билки, витамини и минерални добавки, и ароматерапия – понякога са много полезни за облекчаване на болката.
15. По време на периоди на силна емоционална болка да поговориш с мил, загрижен, неосъждащ човек може да е от огромна помощ. Каролин Мис казва, че това е *„дълбоко изцеляващ процес на споделяне на болката ти с друг“* и е необходим за самоутвърждаването. Това се прави, *„не защото другият може да премахне болката, а защото никой не може сам да носи тежестта на страданието. По някакъв начин, когато дори още един човек знае за мъката, която носим, бремето става по-леко, защото страданието вече не изглежда безсмислено и неприето.“*
16. Има много видове лечения и практики, препоръчвани от различни лечители. Например казват, че втриване на сусамово олио в горната част на главата (или понякога на тила или на други части на тялото) облекчава болката от Кундалини и разхлабва енергийни блокажи. (Когато аз опитах това, единственият резултат беше, че се омазах с олио.) Хомеопатични и аюрведични практики, цветни есенции и други помагат на някои хора със събудена Кундалини.

При учестено сърцебиене, сложете кубче лед в устата си. Това е много ефикасно при някои хора с тахикардия. Спекулира се, че това се дължи на един нерв – *vagus nerve*, който се намира в устата и е свързан със сърцето.

17. Бъдете търпеливи. Когато Бони Лий Худ (която има задълбочени проучвания в областта на духовното събуждане) беше попитана на една конференция кое е най-полезното при преминаването през най-тежките етапи от процеса, тя отговори: *„Времето.“* Много от болезнените и трудни за понасяне аспекти на събуждането в крайна сметка ще се разрешат без намеса. Просто бъдете отворени и присъствайте в това, което се случва, и позволете на изцелението ви да се развива със собствено темпо – това е всичко необходимо. Когато сме зациклили в ситуация без изход, докато не се предадем на процеса, няма да получим

вътрешното и външно водачество, което да ни помогне да се придвижим напред.

По време на експедицията на Карл Юнг в Африка, един мъдър старец му дал следния съвет: „Знайте, господине, че това не е страна на човека, това е Божия страна. Ако нещо се случи, просто седнете и не се тревожете.“ Юнг осъзнал, че този съвет може също така да се приложи към пътуването през това, което той наричал „несъзнавано“, в смисъл че всичко, което е отвъд прага на обичайното съзнание, включва божествената същност. Както биографката му Барбара Хана по-късно пише, Юнг е разбирал, че Бог властва тук – с други думи – не волята и намерението, а мистичният замисъл. Да седнем, без да се тревожим означава *„да приемем мистичния замисъл, който ни се разкрива и да не се опитваме да му се противопоставяме“*, никога *„да не опитваме да контролираме това, което не може да се контролира.“*

## ДРУГИ ПРОБЛЕМИ

1. Когато се отворят чакрите и човек стане свръхчувствителен към психичните енергии, е възможно да възникнат агорафобия, панически атаки и друг вид умствен/емоционален дистрес. Агорафобията е необичаен страх от открити пространства, тъпи или обществени места и е подвеждащо понятие, защото проблемът не се предизвиква от местата или хората, а от висцерална реакция на тялото и психиката към множеството разнородни енергии, присъщи за големи групи хора. Дори един човек, изпълнен с гняв, алчност, страх или агресия, може да се окаже в повече за отворената нервна система на човек със събуждаща се Кундалини. Визуализирането на психични бариери или защитни прегради (например да се обгърнат в пашкул от светлина) помага на някои хора да отблъснат тази атака.
2. Страх – страховете са типични за процеса на трансформация и не могат да се избегнат. Но има средства, които да намалят интензивността им. Често съм намирала успокоение в четенето на книги и статии от хора, преминали през духовно пробуждане. Още по-ефективно е директното общуване с такива хора. Това може да се осъществи чрез създаване на групи за подкрепа в района ви. За някои в този период терапията помага много, особено ако са изправени срещу цялата лична и фамилна болка, която дотогава е била неразкрита.
3. Самота – хора с различни занимания споделят за спонтанни събуждания, но въпреки това може да е трудно да откриете човек, който наистина има такова преживяване. Има хора, които са

преживявали сами трансформацията си в продължение на години, без да познават друг човек, който въобще е чувал за Кундалини. Ситуацията се промени, благодарение на различни организации, включително и програмата „Съпричастно изслушване“ на СЕН, „Приятели Онлайн“ на Споделена трансформация и мейл списъка на Интернет Кундалини, които улесниха връзките и контактите между хората, преминаващи през духовно събуждане.

4. Физическо заболяване – преминаването през духовна трансформация не ви създава имунитет срещу „нормалните“ болести и наранявания. Ако имате силни или продължителни симптоми, потърсете медицинска помощ. Събуждането на Кундалини може да катализира латентни болести, които да се задълбочат, ако не се лекуват. Д-р Ивон Кейсън, която специализира лечение на пациенти със събуждаща се Кундалини, открива, че в допълнение към обичайните симптоми, хората в трансформация са по-предразположени към определени болести от средностатическото население. „Това включва респираторни алергии, кожни алергии, хранителни алергии, хипогликемия, диабет и дисфункция на щитовидната жлеза.
5. Леки до средно изразени затруднения. Някои хора въобще не се сблъскват с усложнения по време на периода на трансформация. Други преминават през прелюдии на относително облекчение между пристъпи с драстична симптоматика. В по-леките периоди, енергията може да се насочва към творчески занимания, като писане на поезия, свирене на музикален инструмент или каквато и да е дейност, която ви привлича. Тези занимания са не само приятни, но могат да бъдат и начин да се преработи и интегрира несъзнателен (и надсъзнателен) материал.

## ХРАНЕНЕ

*„Основната насока за начина ни на хранене е личният ни опит с Кундалини или просто казано – докато се храним или след това тялото и умът ни да са в кондиция.”*

*Габриел Коусенс*

*„Слушайте тялото си”* е посланието, което съм повтаряла при консултации, и което съм следвала в моя процес на трансформация. Въпреки това, е имало периоди, в които съм се съпротивлявала на собствения си съвет. Това важи с пълна сила по отношение на храненето.

Проблемът е, че имах изградена представа за здравословно хранене. Когато тялото ми се нуждаеше от плодове и зеленчуци, няхах проблем да му се подчиня, защото бях вегетарианка много преди събуждането на Кундалини. Но имах притеснения, когато организмът ми бурно отхвърляше всичко, което считах за добро и балансирано меню. В такива моменти карах на привидно нехранителна моно диета, състояща се единствено от боровинкови кексчета и зърнена закуска с мляко и мед. Всяко отклонение от тези продукти водеше незабавно до разстройство. Всеки би си помислил, че ще си взема поука след няколко опита, но аз продължавах да опитвам да добавям здравословни храни, дори когато тялото ми ми показваше ясно, че за мен те не са подходящи в този момент.

Много ми помогна Гопи Кришна, който нямаше нашите „научни“ предубеждения, и считаше млякото, маслото, сушените плодове и захарните изделия и зърнени закуски като „хранителни и пречистващи храни“, и описваше колко важни са били тези храни за него по време на неговото пробуждане. Тогава осъзнах, че тези храни са считани за много сатвични. Млечните продукти, зърнените храни, плодовете и сладките храни са считани за сатвични. В йога се смята, че определени храни водят до специфично състояние на съзнанието. Сатвичните храни водят до по-високо ниво на духовна вибрация.

Според мен е вярно обратното: когато телесните вибрации са на определено ниво, може да бъде приемана само сатвична храна. Глен Морис разказва за събуждането на Кундалини на учителя му по нинджуцу, когато храносмилателната му система отхвърляла всичко различно от ориз и кисело мляко и в продължение на 18 месеца той ядял само това. И други хора са ми разказвали, че са изпитвали нужда точно от тези храни. Една жена в процес на събуждане на Кундалини ми разказа следното: „Непрекъснато съм гладна. Ям огромни количества сирене и сушени плодове и мед.“ Тя беше изненадана от ненаситния си апетит към тези храни. В някои етапи на моето пробуждане, имах силно желание за сладки и млечни продукти – особено за чийзкейк. Друга жена също ми разказа, че поглъщала купища сладолед и не можела да се насити на сирене. Преподавателка по метафизика, преминала през продължително и бурно събуждане на Кундалини, открила, че пиенето на мляко ѝ действа особено успокояващо. Сега тя го препоръчва на всички, преминаващи през процеса.

Желанието за сладки храни съответства на повишените енергийни вибрации на тялото. По време на тези състояния може да възникне хипоглекемия. Разбрах, че ако не се подчиня на тези желания, развивам много остри и бурни реакции. Подобно на диабетик в инсулинов шок,

ставах раздразнителна, замаяна, обърквана, враждебно настроена и истерична, докато не пийнех някакъв плодов сок. Не съм имала такива епизоди преди и тази драстична промяна в настроението ми беше много притеснителна за Чарлс и мен. Скоро се научих да не пренебрегвам глада си.

Желанието за белтъчни храни също е типично за събуждането на Кундалини. Бях вегетарианка повече от 15 години, но по време на процеса на събуждане, имаше моменти, когато бях ненаситна за риба и пилешко. Не ми се е дояждало червено месо, но съм чувала, че това е често срещано, дори и за стриктни вегетарианци.

Много хора, които са ядвали месо преди събуждането на Кундалини, след това са развили отвращение и непоносимост към месни продукти. Хранителните нужди също се променят циклично. Преминах през етап, в който ми се ядяха яйца, после дълго време въобще не можех да ги консумирам, след това отново се завърнах към тях и ги ядах без проблем. Храносмилателните смущения съпътстват процеса при някои хора в продължение на години, като организъмът е толкова непредвидим, че не знаеш какво ще ти поднесе идният ден.

Имала съм периоди, в които ме гони вълчи глад и други, в които храната ми е безразлична. Понякога бях гладна, но не можех да се храня. Когато гърлената ми чакра беше блокирана в продължение на три месеца, се чувствах все едно се задушavam и не можех да преглътна нищо друго освен течност. Трудно можех да ям и когато енергията беше в устата ми, като това водеше до спонтанни и неконтролируеми движения на езика ми. Когато енергията е най-силна в стомаха и в коремната област, се явяват проблеми като виене на свят, гадене и диария. Загубата на тегло е обичайна за тези етапи. Напълняването пък е често срещано при етапите на вълчи глад. Хората с предписани психоактивни лекарства страдат от напълняване като страничен ефект. Това е особено неприятен аспект за жените в нашата анорексична култура. Когато в резултат на процеса изпитват неутолим глад, много жени се опитват да му се съпротивляват от страх да не ядат прекалено много и да не напълнеят. Това е същата грешка, като да налагаме това, което мислим за правилно, вместо да се вслушваме в тялото си. Открих, че всички епизоди на пиршества, които съм имала, са последвани от епизоди на гладуване, в които бързо се стопяват качените килограми.

По-изненадващото е, че напълняването и отслабването могат да се наблюдават независимо от приема на храна. Една жена, която няколко седмици не можела да приема нищо друго освен вода, била изумена, че теглото ѝ въобще не се променило. Имала съм периоди, в които теглото

ми варираше нагоре и надолу, без значение колко и каква храна консумирам. Понякога съм отчитала 5 кг разлика от един ден до следващия. Понякога, когато съм била сигурна, че съм наддала, с учудване съм установявала, че съм отслабнала и обратно. За кратко даже мислех, че кантарът ми е повреден. Тогава започнах да чувам същите разкази и от други хора.

По време на много етапи от процеса съм имала желание за определени храни и оставях тези желания да определят какво да ям. Тялото ми ми даваше ясни насоки от какви вещества се нуждае в момента. Не съм имала храносмилателни или други оплаквания, когато съм се доверявала на желанията си, без значение колко странни може да ми се струват. И обратно, пренебрегването на такова желание или опитите ми да подбера подходящо меню според моите разбирания, са водели до лош резултат.

Изборът ми на храни, като всеки друг аспект от личността ми, претърпя значителна промяна. Много от храните, които ядох редовно преди събуждането на Кундалини, вече не ме привличаха. И храни, които сега основно ядох, преди бяха рядкост за мен. В книгата си „Жената Шакти“ Вики Ноубъл разказва за подобна промяна. „Преди злоупотребявах с алкохол, захар и месо без никакви преки последствия. Но след като започнах процеса на пречистване и събуждане на енергията, освобождаване от токсини и негативни минали преживявания, и съсредоточаване на по-голяма целебна сила, вече за мен стана невъзможно да ям fast food, без да получа веднага разстройство или да пия вино, без да получа главоболие или да ям повече захар, без врътът ми да се схване.”

## ДУХОВНА ХРАНА

Да отправям благодарност за храната, която ям, за мен е важна духовна част от храненето. Има теории, че благославянето на хранителни добавки и лекарства преди приема им засилва действието им. Не знам дали е вярно, но намирам тази идея за прекрасна. Да отправяме благодарност и благослов за всичко, което идва при нас, поддържа живо уважението ни към самия живот. Специалистът по алтернативна медицина, д-р Андрю Уеил, казва, че „храненето в най-широк смисъл се отнася до всичко, което поемаме, до всичко, с което се асоциираме и което ни въздейства.” Когато преминаваме през трансформация, придобиваме много по-голяма осъзнатост за това, което ни подхранва или е токсично за нас на всяко едно ниво. Старите ни привички, навици, отношение, дейности и възприятия вече не са достатъчни. Във всичко, което правим, ние се пречистваме и възстановяваме Изначалната си цялост.

## НА КОГО МОЖЕМ ДА КАЖЕМ?

Да се опитваме да опишем ситуацията на хора, които нямат познание за Кундалини е като да се опитваме да опишем пустинята на риба. Движещите сили на Кундалини са в тотален противовес с толкова много от общоприетите вярвания, че ще ни помислят за откачалки. Когато ме питат как може да се разкаже за преживяванията с Кундалини на съседни и приятели, се изкушавам да кажа: „Кажете им, че имате малария!”

Женевиер Луис Полсън, чието събуждане на Кундалини не е било толкова бурно, че да се наложи да спре да работи, споделя, че вместо да дава „дълги дефиниции и описания”, е казала на приятели и колеги, че симптомите ѝ се дължат „на менопауза и ниско кръвно”. Това обяснение не било напълно измислено, защото тя била „във възрастта на менопаузата и имала проблеми с ниската си кръвна захар”. През живота си съм преминавала през различни психични и духовни феномени, които понякога съм споделяла с много внимателно подбрани хора, а в повечето случаи съм запазвала за себе си. Тези преживявания бяха вътрешни и нямаха видими проявления върху тялото или поведението ми, така че тези тайни не бяха трудни за прикриване. Но когато се събуди Кундалини, вече не беше възможно да си давам вид, че нищо необичайно не се случва. Предходните ми необикновени преживявания заемаха малка част от живота ми, но Кундалини го окупира изцяло. Не е нещо, което да скрия в гардероба, докато продължавам с „нормалното” си ежедневие.

Въпреки това, не всеки, който ме познава, знае истината за ситуацията. Близки, които поддържат връзка с майка ми, знаеха, че страдам от рядка болест, която лекарите не успяват да диагностицират. (От гледна точка на лекаря ми, това е вярно.) За съседите ми съм ексцентрична самотница със здравословни проблеми. (Това също не е много далече от истината.)

Дори и на тези нищо неподозиращи съседни не бяха спестени някои от по-бурните проявления на неукротимата Кундалини. По време на най-впечатляващата част от процеса, възрастната двойка от съседната къща (които нямаха представа за състоянието ми) попитали Чарлс, който е електронен инженер, дали знае каква е причината за много странна повреда на телевизора им. Със значително притеснение (и страх, че ще ги помисли за откачени) те му казали, че през изминалата седмица телевизорът се включвал сам посреднощ с максимален звук! Надявали се, че Чарлс ще може да даде някакво техническо обяснение на странното събитие.

Чарлс ми сподели, че замалко не е казал: „Може би причината е жена ми.” Вместо това дискретно отговорил, че няма логическо обяснение за този феномен. (Съседите ни бяха възрастни хора с много консервативни възгледи, които нямаше да приемат твърдение, че до тях живее мощно човешко динамо!).

През същия период двамата с Чарлс отидохме в една книжарница да потърсим книги за Кундалини. Служителката ни попита дали сме чели биографията на Гопи Кришна. Казахме й, че сме я чели. Тя ни попита: „Не е ли невероятно това, което е преживял? Трудно е дори да си го представиш.” Ние се усмихнахме и кимнахме. Тя нямаше как да знае, че едва удържах ръцете си до тялото, за да не започнат да изобразяват мудри. В книгата на Кристина и Станислав Гроф „Приключението да откриеш себе си” пише следното: „Духовните дисциплини имат различно отношение към това дали хората следва да говорят за вътрешното си пътуване. Някои школи смятат, че говоренето намалява силата на преживяването и едно такова споделяне може да доведе до ненужна гордост. Други традиции поощряват изразяването, макар и ограничено, като начин да се интегрират тези вътрешни състояния в ежедневието. Като говорите за преживяванията си с хора, които разбират, вие ще задълбочите и своето разбиране за случващото се. Като цяло, съветът е, че най-безопасно е да се споделя с хора, които са възприемчиви към това – някой, който сам е преминал през подобен процес, терапевт или духовен учител, или група за подкрепа.” Понякога е много полезно да споделяме виденията и мистичните преживявания с доверени съветници, но мъдрият индианец Мечката Лечител предупреждава, че най-добре е да се изчака поне една година преди открито да се споделя за такива феномени. Безразборното споделяне може да отнеме от силата на преживяното.

Аз споделих истината за ситуацията с най-близките ми роднини и приятели. Но дори и сред най-широкоскромните и либерални от тях, възникнаха недоразумения. Една близка си помисли, че съм решила целенасочено да предизвикам събуждането на Кундалини. Ужасена, че съм предприела такова опасно начинание, тя се опита да ме разубеди. Друг реши, че Кундалини е някава сексуална тантра практика. Някои хора помислиха, че използвам религиозна метафора, за да мога да се справя с ужасната си болест. Първоначално сестра ми се уплаши, че отричам недиагностицирано маниакално-депресивно разстройство, а синът ми ме попита дали събудената Кундалини означава, че вече съм „езичница”.

Много често хора, преминаващи през процеса на трансформация, отбелязват, че срещат малко толерантност или истинско познание за



Кундалини дори и сред най-силно духовно ориентираните си познати. С изключение на хора, които сами преминават през процеса или са прочели значително количество литература по темата (или са в близък и постоянен контакт до някой, преживяващ събуждане на Кундалини), останалите няма въобще да разберат за какво им говорите. Разреших проблема като изпратих дузина бройки от книгата на Бони Грийнуел „Енергиите на трансформацията” и половин дузина бройки от книгата на Лий Санела „Да преживееш Кундалини” на близки и приятели, които самоотвержено се мъчеха да ме разберат. Мнозина от хората, преживяващи продължителна трансформация, просто се бяха отказали да се опитват да обясняват на околните. Някои от тях дори не употребяваха думата Кундалини, защото бяха уморени от срещаното неразбиране. Годици наред аз също избягвах да споменавам за Кундалини пред лекарите, защото се страхувах, че не само ще го пренебрегнат, но и вероятно ще ми поставят диагноза на невротичка/хипохондричка и няма да взимат състоянието ми на сериозно. Когато пострада гръбначният ми стълб първо се обърнах към общопрактикуващ лекар. Когато тя стана свидетел на криите, аз ѝ обясних, че това е неврологично състояние, което други лекари отдават на прекаран вирус. (Това не беше цялата истина, но беше достатъчно вярно.) Тя ме изпрати на невролог и на кушетката по време на прегледа краката ми отново спонтанно се движеха. Неврологът отдаде това на болка и напрежение и ми каза просто да се отпусна. (Всъщност, колкото по-отпусната съм, толкова по-изразени са криите. Аз се стегнах и те намаляха.)

Понякога изглежда, че Духът иска да бъде признат и ни тласка към ситуации, където познаването му е неизбежно. След 11 месеца на неспирна болка в гърба, неврологът ми настоя да премина от много малка дневна доза кодеин на антидепресанти, които да успокоят болката. Преди това му бях казала, че не искам да взимам тези лекарства, защото за тях има много противоречиви мнения, но той не искаше да отстъпи. Не спираше да ме пита защо съм толкова против тези лекарства. Накрая аз му признах, че съм в процес на събуждане на Кундалини и че антидепресантите възпират процеса. Казах му, че съм наясно колко странно звучи това и се чувствам неудобно, защото знам, че хората, които са разкрили състоянието си на лекарите си са срещнали недоверие и враждебност – а в някои случаи и отказ за последващи медицински грижи.

Не може да се отрече, че въпреки скептицизма си, неврологът ми не ме нахока, и аз се отказах да упорствам повече. Разказах му, че класификаторът на душевните болести DSM-IV (издаван от

Американската психиатрична асоциация и ползван от традиционните лекари и терапевти) беше приел нова категория – Духовно събуждане! През март 1993 г. в специален меморандум SEN обяви на членовете си за това революционно медицинско признаване на връзката между ум, тяло и душа. „Всяка диагноза следва да бъде включена в обучението по медицина, лекарите и терапевтите ще бъдат обучавани по темата.” (Моля за овации за лекарите Робърт Търнър, Дейвид Лукоф и Франсис Лу, които положиха много усилия за признаването на тази категория!) С кого, как и кога да споделим, не може да се определи еднозначно – и според опита ми с моя лекар това решение не винаги е изцяло в нашите ръце. Аз съм наистина благословена със съпруг, с когото мога да споделя цялата истина и с връзката ми с други хора, които разбират и сами преживяват същото, преминавайки през техните процеси на събуждане.

Хората, преминаващи през събуждане на Кундалини, са сред най-онеправданите, защото до голяма степен те са не само невидими за обществото, но също така невидими един за друг и когато не разбират духовната същност на процеса, са откъснати и от самите себе си. Изправени пред пълно отрицание, изказвано от приятели, семейство, близки, лекари, свещеници, алтернативни лечители и т.н. те непрекъснато чуват, че събуждане на Кундалини не може (или не бива) да се случва.

От всички унижителни форми на предразсъдъци, пренебрежението, което категорично отрича нечие преживяване, е най-подривно. Дори откритата омраза не е толкова подкопаваща за усещането ни за вяра в себе си. Затова мрежите и групите за подкрепа са много важни за преживяващите Кундалини. Когато познаваме и други, които преминават през същото като нас, е много по-лесно да устоим на мощните сили на невежеството. Не става дума само за приятели, с които да побъбриш. Животът на тези хора страда от неподходящи лечения, лошо „духовно” водачество и цялостна липса на лично разбиране за процеса на трансформация.

Ако не сме внимателни, споделянето на истината за преживяванията ни, свързани с Кундалини, може да ниzakлейми като лъжци или особняци, да постави на риск работата ни и положението ни в обществото и да заплаши оцеляването ни. Но постепенно социалният климат се затопля по отношение на загадките на Духа. До скоро да си признаеш за телепатично или прекогнитивно преживяване, или да осъществиш контакт с „духа” на близък човек, който е починал, се посрещаше с празен поглед и въпроси дали не си загубил разсъдъка си. Сега вече тези и още по-необичайни неща са теми на популярни телевизионни предавания. Ако планетарната вибрация на Ерата на Водолея

предизвиква все повече спонтанни духовни пробуждания, може би в недалечно бъдеще, ще има много хора с такива преживявания и откровено обсъждане на случващото се, за което ще можем да говорим съвсем открито.

## БЛАГОСЛОВИЯ ИЛИ ПРОКЛЯТИЕ?

Най-общо казано, това, което може да ни помогне или да ни възпрепятства най-много, е отношението ни към самия процес. Енергийната активност в тялото и психичната дейност от събуждащите се чакри създават силно усещане за вътрешна „различност“. Жените, които имат деца, познават тази физическа и умствена/емоционална близост с „другото“ вътре в тях. Всъщност много от проявленията на Кундалини имат сходство с пърхането и мърдането и дори с ритниците и странните движения на плода в утробата. Ако можем да приветстваме този прилив на нещо по-голямо от нас в умовете и телата ни, процесът е много по-поносим отколкото ако се вцепеним от ужас пред това наглед чуждо нашествие. Трансперсоналната психоложка Бони Грийнуел, която работи с клиенти, преминаващи през духовно пробуждане, прави следния коментар: „Ако Кундалини се събуди и човек е скован и не приема това ново съзнание, тогава не се случва нищо стойностно, въпреки че се преживява голямо страдание.“

Била съм свидетел на това при няколко души, които отявлено се съпротивляваха на трудностите в процеса на пробуждане. Това отрицание беше безрезултатно по отношение на предотвратяване на нови симптоми, и чрез тази нагласа, те отричаха единственото, което можеше да направи болката им поносима – усещането за смисъл.

В моя случай една част от мен тайничко очакваше тази фаза от развитието ми, защото веднага щом приех, че преживявам пробуждане на Кундалини, аз бях обзета от радост, почит и благодарност. Тази мигновена готовност за приемане на процеса като дар е необичайна. Повечето хора имат нужда от повече размисъл и доказателства преди да повярват, че болезнените симптоми и причинени загуби през периода на пречистване са всъщност прелюдия към дълбоко изцеление и обновление.

„По време на този период след пробуждането, може да е много трудно да се приеме реалността на Кундалини“, отбелязва Тонтин Хопман (който е работил заедно с Гопи Кришна). Той изразява съпричастност към хората, „преминаващи през водовъртежа на красиви и страховити видения или синхронични преживявания“, които не искат нищо друго „освен да се върнат към предишното, неусложнено състояние и да нямат нищо общо с новата ситуация.“ Хопман предлага да се опитаме смирено „да живеем

със и дори за новата енергия, появила се в нас,” и ако е възможно да се заобиколим „с хора, с които имаме хармонични отношения и обич.” Още по-ентузиасирано Вики Ноубъл ни окуражава „да запазим чувството за възбуждане и радост от процеса, да потвърждаваме всички усещания за силата на живота и страстта, които заливат тялото. Да се доверим на добронамереността на случващото се, на позитивната същност на високите целебни енергии.”

Но дори и с такова победно отношение, тези сред нас, които приемат, че трансформацията е дар, могат да се изправят пред моменти, които разколебават вярата ни. Многобройни са случаите, в които сериозно съм се съмнявала, че ще премина през този процес невредима. Но дори и в най-мъчителните мигове, ме крепеше моята благодарност. Преминаването през тежка болест и зашеметяващи загуби води до възприемане на нещата от много ясна перспектива. Оставащ, олюлявайки се на ръба на горчивото отрицание или придобиваш дълбоко приемане на всеки аспект от съществуването си, което не е пометено от болка и тъга. Истинската благодарност е награда сама по себе си. Дори и сред унищожителните конвулсии, тя ни изпълва с усещане за светостта на живота. Благодарността е разпознаването, че Нещо ни докосва с Любов. Това е толкова радостно освобождаване от егоцентричното и мъчително убеждение, че Нещо ни дължи хубав живот или че всяко болезнено преживяване е знак за наказание или личен провал.

Боя се, че започвам да звуча морализаторски, което не е намерението ми. Не мисля, че да изпитваш благодарност може да се научи като духовна добродетел, това възниква спонтанно, когато достатъчно от вътрешните ни насладвания са разчистени. Мисля, че е съществено важно да помним, че всеки от нас има свой собствен вътрешен израз, наша собствена връзка с цялото, която никой друг не може да ни покаже. Процесът на трансформация е най-добрият начин да приемем и да бъдем обгърнати от всичко, което идва при нас. Да намерим този път сами е нашето лично търсене на Свещения граал. Качествата на характера, подчертавани от много духовни учители като задължителни за постигането на трансформация, са смелост, вяра и не на последно място, чувство за хумор. По-синтезирано, това, което ни помага най-много, е да слушаме сърцето си, да продължаваме да търсим, да продължаваме да се вглеждаме.



## ПОМОЩ ИЛИ САМОЗВАНСТВО

*„Нарастващ брой хора на Запад преживяват Кундалини в голямо объркване и се обръщат към медицинските, психиатричните, парапсихологичните и ню-ейдж лечебни средства, които не са ориентирани или нямат опит в третирането на Кундалини-процеса.”  
Аджит Мукерджи*

Когато започне да се проявява, Кундалини-процесът води човека посредством синхроничности, сънища или привидно случайни инциденти до учители, помощници или до ресурсите, от които се нуждае съответната личност. Понякога тези помощници се появяват в живота ни като признат гуру или духовен учител, а понякога по не толкова очевиден начин. Докато някои хора, чието Кундалини-пробуждане е било ръководено от духовен учител, обикновено държат на този вид водачество, то много други успешно завършват своя процес без каквато и да е странична помощ. Както казва Свами Муктананда: „Когато пробуждането на Кундалини преминава благоприятно, тя се издига от само себе си и се установява там, където трябва да се установи. Кундалини се грижи сама за себе си, защото Шакти е съзнаваща и всезнаеща сила”. С присъщата на повечето от нас вродена интелигентност относно Кундалини философът Клаудио Нараньо споделя убеждението: ”Енергията Кундалини включва ръководен принцип, така

че процесът на личностно развитие оттук нататък става до известна степен автономен и спонтанен.”

Хората, чието познание за Кундалини почива напълно върху религиозна доктрина или лечебни теории, често вярват, че разбират напълно процеса и бързат да осъдят опитностите, които не са в съответствие с тяхното „знаене” за Кундалини. Обиновено това са онези хора, които вярват, че гуруто може (и винаги трябва) да води посветените през безболезнено пробуждане или, че един опитен лечител може лесно да балансира Кундалини на пациента чрез билки, да предпише диети или „работа с енергията”. Подобни индивиди често смятат физическите, менталните и емоционалните трудности при Кундалини-пробуждането за „атипични” и като проява на рискован или лошо/зле управляван процес. Но от всички съобщения от първа ръка за лично преживяно пробуждане на Кундалини става ясно, че е по-скоро обратно – съвсем безгрижното и безболезнено трансформиране е нетипично, независимо дали с помощта на гуру или лечител или без такава.

Докато светът е обсебен от хора, които твърдят, че имат знания, умения и правомощия, каквито едва ли притежават, да намерим някого, който да отговори на нашите духовни въпроси или който би могъл да ни помогне в нашите тревоги с Кундалини, може да се окаже много мъчително издирване. Нашите трудности с Кундалини често ни пращат за зелен хайвер в ранглистата на практикуващи медицина, психология, духовни науки, метафизика и алтернативни методи, чиито преценки за нашето състояние (и препоръки за лечение) се разминават на километри с действителността.

Приятелите, семейството и познатите, които не разбират нашето затруднено и опасно положение може да ни обсипят с неуместни съвети. Много хора често ни мислят доброто; те съвсем искрено искат да помагат. Но сами по себе си добрите намерения не могат да заместят знанието. Твърде много от тях – особено тези, които претендират да са духовни консултанти или лечители – надценяват своите възможности, свързани със здравето и духовното благоденствие.

## ЛЕКАРИ БЕЗ-ИЗХОД

По време на процеса повечето от нас търсят помощ от медицински професионалисти. За съжаление, да бъдат открити сред обикновените здравни работници такива, които познават и могат да различат симптомите на психо-духовната криза, е толкова трудно, колкото и да се открие Йети. От първа ръка знам, че пробуждането на Кундалини може да бъде стряскащо, особено ако човек няма представа какво се случва.

В началото на моето собствено пробуждане, алармиращи симптоми ме вкарваха и изкарваха от болницата в продължение на четири месеца, като бях изследвана за всички болести, които изобщо съществуват под слънцето, включително рак, диабет и сърдечно заболяване. Попълвайки бланка при всяко направление, моите лекари омаловажаваха болестта ми като „нещо незначително” и може би, причинено от някакъв неидентифициран бавен вирус. Но в едно ми провървя. Почти всеки един специалист, който ме изследваше и тестваше, беше симпатично и мило човешко създание. Много хора, които търсят медицинска помощ при Кундалини-симптоматиката не са такива късметлии. Духовното преживяване при пробуждането на Кундалини е толкова ексцентричен и слабо познат процес, че повечето психотерапевти и доктори по медицина го отхвърлят като илюзия или го диагностицират като психично заболяване. Слушала съм много подобни една на друга истории за бездушни и подиграващи се лекари, които, нямайки медицинско обяснение за болестта, упрекват пациентите в какво ли не – от тайно пристрастяване към дрогата до хипохондрия.

Когато причините за здравословни проблеми са неизвестни, освен повсеместно поставяната диагноза вирус, стресът е другото най-често медицинско заключение. Първоначално ми беше казано, че стресът е единствената правдоподобна причина за моите трудности при дишане и преглъщане. Една жена, разтревожена заради усещането на странни вибрации в тялото си, беше убедена от своя лекар, че това е причинено единствено от стрес. Някои лекари смятат, че стресът може да причини физическо заболяване, а други употребяват думата само в смисъл на „психосоматика”: „Всичко е в главата ти, трябва да го преодолееш, реално нищо обезпокоително не се случва с тялото ти.”

Често пациенти, преживяващи процес на пробуждане на Кундалини, са диагностицирани неправилно. Млад мъж, преживяващ типични Кундалини-симптоми на телесни конвулсии (крии), спонтанни викове и пристъпи на емоционален дистрес, е бил диагностициран едновременно с няколко диагнози – „суб-епилепсия”, синдром на Турет и биполарно разстройство. На друга жена неврологът казва, че нейните спонтанни трансиви състояния и мистични опитности са гърчове. Предписан е Дилантин, който няма нищо общо с проблема ѝ, а само го усложнява. Пациентка, преживяваща продължително пробуждане, е била информирана от лекаря, че има „генетична психоза”. Един мъж имал в продължение на осем години периодични епизоди на необичайни психични преживявания, придружени с главоболие. Този модел често съпътства отварянето на шеста чакра. Неговият психиатър упорито настоявал, че феноменът (включващ ясно чуване на прекрасна музика и

небесни гласове) е резултат единствено от нараняване на главата, незатихващо шест години! Онези, които са в разгара на трудна трансформация, може да бъдат принудени да вземат психоактивни лекарства. Въпреки че краткотрайната употреба на такива медикаменти може да е наложителна при тези, които са в крайно дисасоциативно увредени състояния (особено когато се намират в опасност да наранят себе си или другите), в повечето случаи подобни лекарства не са необходими.

Много хора са ми казвали, че такива лекарства са забавили, усложнили и даже утежнили трудностите на техния процес. (Виж повече за това в глава четиринадесета.)

## ИЗГУБЕНА В ЛАБИРИНТА

Метафизичните и алтернативните области на лечение са по-склонни да признаят възможността за духовно проявление, но даже и тук е оскъдна информацията за истинско познаване на този процес от първа ръка. Когато моите лекари бяха неспособни да открият медицинската причина за болестта ми, аз потърсих друга помощ. Понеже още не бях осъзнала, че моята Кундалини се е пробудила, силно подозирах, че са намесени духовни фактори. Ходих при трима различни медиуми, които дадоха три различни обяснения за моето заболяване – нито едно от тях не беше точно. Понеже споменах пред единия от тях, че още очаквам резултатите от медицинските тестове за проверка на автоимунно заболяване, той обяви, че моите симптоми се дължат на – изненада – автоимунно заболяване. Каза ми, че това е предизвикано от изчерпване на моята жизнена сила. (Едва след като научих, че издигането Кундалини в голяма степен форсира жизнената енергия, можах да оценя колосалната неточност на това твърдение.) Друг ми каза, че моето заболяване е психосоматично, коренящо се в „страха от моята женска природа”. Сърцето ми се качи в гърлото, когато той много уверено ми каза, че болестта ще разруши брака ми. Предрече, че Чарлз ще ме изостави за по-малко от година.

Всъщност Чарлз подозираше, че става дума за Кундалини процес преди аз да се отворя към по-сериозно приемане на факта, че именно това предизвиква моите физически проблеми. Директно попитах този медиум, „Може ли моята болест да се дължи на Кундалини? Съпругът ми мисли, че може”. На което той отговори с емпатия, „Не, вие имате психологическо заболяване. Това няма никаква връзка с духовното.” (Това би трябвало веднага да ме направи подозрителна относно неговите умения, тъй като знам, че няма болест без някакво духовно значение. Но аз бях твърде загрижена да си обясня моето състояние, да анализирам какво ми казва то.)



След като със сигурност разбрах, че е Кундалини, платих на един астролог да ми помогне да интерпретирам възможните препятствия, които бих могла да срещна в своите предстоящи транзити/преживявания. Той ми каза, че моят Кундалини-процес е завършил и никакви по-нататъшни влияния не се задават на хоризонта. Както се оказа, при мен транзитите бяха съпроводени с големи здравословни кризи (въпреки че се съмнявам, че даже и по-проницателен астролог би могъл да ми помогне да ги предотвратя). Но нищо не е било напразно. Оказа се, че моят задвижен от отчаянието дълъг и мъчителен поход в света на гадателите и звездобройците ми отвори очите. Никога преди не съм била консултирана от професионален астролог, а само имах малък опит с медиуми, освен няколкото неординарните по уличните панаири за 10-доларови 5 минутни предсказания. Липсата на подкрепа от астролозите няма нищо общо със скептицизма ми; аз просто никога не съм имала възможност да си позволя такива посещения. Удивително е колко бързо бюджетът излита принудително през прозореца, когато нечий живот е заложен на карта. И още съм бясна на гадателката, която ми взе 125 долара за едночасово гледане, в което единственото вярно предсказание, което произнесе, беше, че съм родила две деца. Тя и другите като нея несъзнателно отлагаха лечението, от което тогава не знаех, че се нуждая. Бях излекувана от дългогодишната ми самонадеяност, че интуицията ми и придобитите самоуки астрологични умения са много по-дълбоки от тези на „професионалистите“. Съвсем честно обаче трябва да призная, че третата ясновидка, макар и да беше също твърде далеч в повечето от своите клишета, улучи десетката, когато добави: „Не съм много сигурна как точно това ще се случи, но по някакъв начин тази болест ще ви разкрие съществуването на Бог във вашия живот. Това ще е една от главните й задачи.“

Когато започнах да търся специфична информация, която да ми помогне да разбера и да се справя с Кундалини, се натъкнах на куп окултни, метафизични и други материали, които бяха по-скоро вредни, отколкото безполезни. При ранните ми опити да открия терапевт, който има знанията за процеса, всеки от тези, с които говорих, ми даде да разбера, че той/тя няма понятие от това, което преживявам. Няколко от тях обаче твърдяха, че са чували за Кундалини.

Една от психотерапевтите спомена книга, на която изключително се позовава в своята работа с клиенти с духовни преживявания. Аз вече притежавах тази книга и я бях чела няколко пъти; засягаше Кундалини опитности, но нейните цели значително отстъпваха на онова, което преживявах в моя процес. Когато опитах със специалисти по акупресура

и други лечители, се натъкнах отново на същата стена. По съответния тон на гласовете можах да почувствам, че ме мислеха за някакъв странен култов фанатик.

Човек би могъл да си въобрази, че всичките гурута, свамита, рошита и други адепти на Източните религии биха били перфектният ресурс за помощ при навигирането в бурното море на духовното развитие. От моя личен опит и от безбройните споделяния, които получих от други хора, се оказа, че това съвсем не е така. От стотиците терапевтични, алтернативни и холистични здравни, психологически, метафизични, Ню Ейдж или духовни групи и организации, на които изпращахме имейли, обяснявайки целта на Мрежата за споделена информация, тези, от които най-много очаквах да отговорят с мъдри думи и учтив съвет, бяха ашрамите, центровете по йога и медитация и други източни религиозни организации. Както се оказа обаче, никоя друга група не беше толкова неотзивчива, колкото Източната религиозна общност.

Една жена от Западна Европа, която не бяхме потърсили (и която се беше самообявила за гуруджи след своето Кундалини-пробуждане), сама се свърза с нас, за да ни даде инструкции да ѝ изпращаме ученици. Благодарих ѝ за интереса и отговорих, че макар да не създаваме партньорства, тя е винаги добре дошла да отбележи името си в нашата „Колона на доверието“. „Довереници“, обясних аз, „са индивиди, които имат Кундалини-преживявания от „първа ръка“ и които подкрепят доброволно онези, които се нуждаят от помощта на един разбиращ ги приятел по време на техния процес, чрез имейл или по телефона.“ Никога повече не чухме за тази гуруджи.

Религиозните лидери могат да бранят с всички сили територията си, когато става дума за духа и могат да откажат да признаят процеса на пробуждане, когато той се проявява извън избраната от тях сфера на влияние. Източните тълкуватели си съперничат с най-осъждащите и бясно мисионерстващи християнски фанатици, когато се стигне до разширяване на техните концепции за Кундалини или за ученията на Еди-кой-си Баба̀. Даже един от учениците на Муктананда бил порицан от друг свами, който наблюдавал автономните йога-движения на ученика. „Братко, предупреждавам те,“ казал му свамито, „Постигал съм пълно самадхи, но това, което ти правиш, няма нищо общо с него. По този начин или бързо ще полудееш, или ще умреш.“ (за щастие това злокобно пророчество се оказало напълно невярно.) А когато Християнската съзерцателка Бернадет Робертс потърсила Дзен-майстор, за да ѝ помогне да разбере преживяванията си при трансцендентално разтваряне на Егото, той не могъл да повярва как тя може да има

такива преживявания, след като не е практикувала Дзен и следователно е „твърде обикновена, твърде обичайна“.

## НЕКОМПЕТЕНТНИ СЪВЕТНИЦИ

Опитите да откриеш някого, който наистина знае как се работи с Кундалини, могат да бъдат отчайващи. Даже с моите членове в SEN (Spiritual Emergency Network) и KRN (Kundalini Research Network), нямах късмет в това отношение. Когато болката в гърба ми предизвикваше агония, аз се обаждах къде ли не, докато ми препоръчаха една масажистка, която ме увери, че е посещавала курсове за работа с чакрите и Кундалини. В моята безнадеждност да получа помощ направих сесия при нея, в която тя „намали темпото на енергията“ и „издигна“ моята „вibration“ (което само по себе си е противопоказано), и с процеса влоши още повече състоянието на увредения ми гръб. Въпреки това, аз се опитах да се въздържа от осъждане с бледата надежда, че увеличаващата се болка е част от измислената „лечебна криза“, но единствената промяна във „vibrationта“, която отбелязах в себе си, беше възмущението, че ѝ позволих да постави ръцете си върху мен. Макар че ситуацията започна постепенно се подобрява, все още сравнително малко хора знаят повече за психо-духовната трансформация. Тези, които мислят, че знаят, рядко са така добре информирани, колкото се представят. Всеки път, когато публично се обсъждат трудностите при пробуждане на Кундалини, се появява някой, който е уверен, че тази и само тази окултна практика, гуру, религия или техника на езотерично лечение са истинската панацея, която решава всички проблеми с Кундалини. Винаги когато някой гарантира на 100% сигурността и ефективността на своя метод, червена лампичка светва в мозъка ми. Нищо в живота не дава такъв вид гаранция и нито един отговорен лечител или консултант не може да има такива претенции.

Това изглежда е проблем, срещан много често в страните, попаднали под влиянието на Ню Ейдж движението. В доклад от 1995, издаден от Датската Информационна Мрежа за Кундалини, се съобщава, че има прекаляване с „различни алтернативни терапевти и лечители, всичките твърдящи, че са авторитети по въпроса“, но също така и виновни поради грубо „преувеличение и надценяване“ на своите умения и разбиране на Кундалини-процеса.

В туземните култури е имало случаи на шарлатани, чиито хвалби за специални правомощия, мъдрост и лечебни способности са се оказали фалшиви, но те бързо са били разкривани и са загубвали доверието. Подобни измамници са се появявали извънредно често, както е наблюдавано от антрополога А. П. Елкин, по време на „племенен и

културен разпад, когато хитреците мислят, че имат възможност да спечелят някои привилегирани позиции.“ Както Елкин посочва, дори и автентичните практикуващи шамани са податливи на корумпиране от страна на „немислещи и доверчиви бели хора“, които „насърчават лечителя да продължава да отговаря на желанието им за мистичност“ като му предлагат за това пари.

Сегашното ни социално положение на преминаване през катаклизми създава предпоставки за същия този вид експлоатация. В нашата изолирана общност, където пациенти и изучаващи различни практики имат малък шанс да се срещнат помежду си, за да сравнят записките си, отговорността пред групата се загубва. Подозирам, че тази ситуация може да бъде отстранена като Интернет стане все по-широко достъпен, точно както онлайн групите за подкрепа на пациенти никнат, за да осигурят дълго отсъстващия мониторинг на основните лечебни практики. Това няма да бъдат лицензирани или регулирани комитети, а споделени анекдотични истории от доволни или ядосани пациенти, тъй както е било в старите времена, за да се разчистят истинските лецителите и учители от измамните.

Доста мними-експерти имат тесногърди убеждения за това какво представляват духовните преживявания, или как трябва да се проявят. Една жена, която преживяла широк спектър Кундалини проявления, включително и случаи, в които е левитирала, била информирана, че не би могла да е пробудила Кундалини, защото не изпитвала топлина в тялото. Други, явно подложени на Кундалини-пробуждане, са известени, че не са в Кундалини процес по следните догматични причини: нямат никакъв гуру; не са в позиция лотус, когато процесът е започнал; не следват „правилните“ духовни практики или доктрини; не са достигнали мигновено състояние на блаженство или просветление; енергията не се е движила в „правилната“ посока; процесът е бил твърде дълъг; не е трябвало да преживяват болка на всяко ниво и т. н.

Много често на хората се дават повърхностни и общи предписания, като това да ядат червено месо и сладки неща (дори ако това не е свързано с техните биохимични нужди), или да се упражняват усилено (дори да са много болни, слаби или изтощени, за да го вършат). Това може да е объркващо и даже увреждащо човека, който действа според подобен съвет. Тези, чийто процес е бил супервизиран от духовен учител, обикновено настояват, че такъв учител е необходим, прибавяйки към страха още и несигурността на тези, чиито пътеки не включват наличието на външен Биг Бродър, който да ги наблюдава. Съветниците Ню Ейдж, които са моралистични и осъждащи, увеличават вината, страха и съмнението в себе си на човека в духовна криза. Вместо да й

бъде оказана помощ да се пребори със страховете си, една жена, бореща се с ужасни психични потъвания, била хладно критикувана от своя лечител, който ѝ казал, че тя сама си е виновна, защото „Ти сама създаваш своята реалност.“

Самоуверените лечители представляват друга опасност. Чували сме за достатъчно много хора, чиято Кундалини несъзнателно е задействана от масажисти, хиропрактици и други практикуващи. Много от тези здравни работници подценяват значимостта на силите, с които си имат работа, и не предлагат асистенция на клиента си, когато Кундалини е отприщана. Разбираемо е обикновените клиенти и пациенти да се ядосат и да се чувстват измамени от лечителите, които са посетили, след като Кундалини-турбуленциите си отприщят. И докато лечителят или масажистът може наистина да е отпушил някакви канали (в някои случаи това е освобождаване на твърде много енергия за твърде кратко време), аз се съмнявам, че именно тези хора са причината за събуждането на Кундалини в техните пациенти. Не е лесно да събудиш спящата Кундалини; много хора, които съзнателно опитват Кундалини-пробуждане, не успяват в това. Подозирам, че какъвто и проблем да е накарал индивида да потърси помощта на лечителя, на първо място са били ранните бълбукания на раздвижващата се Кундалини. Масажистът или лечителят може и да са послужили като катализатори за освобождаването на мащабната енергия, но несъзнателно и без да иска, пациентът вече е започнал да преминава през духовното пробуждане. Лечителят само е дал на процеса неочакван тласък. Някои лечители вярват, че всеки телесен проблем може да се подобри чрез предаване на енергия на пациента, но някои хора с извънредно активна Кундалини вече имат повече енергия, отколкото количеството, с което те могат да работят. Последното нещо, от което такъв пациент има нужда, е допълнителна усилваща жизнена енергия! Не малко хора, преживяващи Кундалини-пробуждане, са ми казвали, че след като лечителите са им дали енергия, те са започнали да страдат от драстично засилване на техните симптоми. Поговорката „Ограниченото знание е опасно нещо“ може да бъде перифразирана в: „Ограниченото умение в предаването на енергия е опасно нещо.“ В „Черната пеперуда“, Ричард Мос разказва за баща с активирана Кундалини, който редовно давал енергия на приятелите и семейството си с продължаващи дълго прегръдки. Тази практика неочаквано катализира сериозно очно заболяване у неговия петгодишен син. (Болестта влязла в ремисия, след като бащата отчел грешката си и спрял да залива детето с енергия.) И, докато е вярно, че на ин-състоянията (свързани с недостиг на енергия) може да се помогне чрез вливане на повече енергия в системата, то ян-състоянията (свързани с излишък на енергия) се влошават при такова

лечение. Много лечители знаят как ефективно да препредават енергия, но не всички знаят кога това не е подходящо, а още по-малко от тях могат съвсем точно да направят разлика между ин- и ян-дисбалансите.

След като пострадах от незабавно увеличаване на болката и не получих никакво видимо подобрение на кундалини-симптомите след третирането от трима различни телесно-ориентирани терапевта, аз реших да стоя далече от всички тях. Това не означава, че всеки, чиято Кундалини се е пробудила, трябва да избягва лечителите, терапевтите, работещи с тялото или духовните съветници! Познавам и хора, чиито трудности с Кундалини значително се облекчиха от подобни практики. Важното в случая е да можеш да разграничаваш. Има много разновидности и специалисти, чиито техники и умения могат да помогнат. Лечители, терапевти, учители и други фасилитатори, които познават Кундалини и които уважават и усещат едновременно и клиента, и енергията, могат да помогнат в огромна степен. На хора, страдащи от страданията на събудената Кундалини им е било помогнато с автохипноза, медитация, йога, работа с тялото, промени в диетата, хомеопатични или билкови лекарства, арт-терапия, работа с процеса, практикуване на Чи Гун, трансперсонално консултиране, шаманско лечение, молитви и много други.

Това, което е очевидно от тази палитра, е, че има много начини да се работи с Кундалини-разстройствата, но нито един метод не е 100% ефективен за всеки един човек, нито за самия индивид в различни стадии на неговия процес.

## ОТДЕЛЯНЕ НА ЗЪРНОТО ОТ ПЛЯВАТА

Авторитетите по Кундалини попадат в три различни групи:

- (1.) Хора, които сами имат опит с Кундалини;
- (2.) Такива, които са изучавали, чели или чували за случаи на Кундалини-преживявания;
- (3.) Самопровъзгласили се „просветлени”, но заблудени учители и лечители или,
- (3.а.) Откровени измамници, които мислят, че никой никога не е имал истинско Кундалини пробуждане въобще, така, че никой няма да може да се усъмни че са изфабрикували цялата си експертност върху този предмет.

Първият тип може да бъде радост за очите или източник на разочарование. Тези, които са имали трансформиращи преживявания, имат възможност да дадат чудесно окуражаване и ръководство на другите. Но някои от тези абсолвенти се обръщат наопаки и

конкретизират своя процес в една литания от „разрешено и забранено“, подобно на Мойсей, върнал се от върха на планината с каменните скрижали. Вместо да подкрепят уникалността на чуждите процес, тези владици се залавят да коригират всеки, който преживява различна от тяхната трансформация.

Третата категория, на позъорите, за жалост е твърде силно разпространена. Водещи личности в различни традиции твърдят, че увеличаването на фалшивите учители е предсказано като неизбежен лош елемент на тази епоха от бързи промени. Така техните фалшифицирани и опасни учения се добавят към общото публично невежество по отношение на Кундалини-пробуждането.

За мен духовният учител има свещено призвание. От години ми се струва, че учителите на лицемерна „мъдрост“, са тръгнали по най-лошия път на кощунство, въвеждайки лековерните в заблуда. Трябваше ми много време да разбера, че както има фалшиви учители, така има и неистински търсеци. Има хора, които преследват духовността, само ако тя не представлява истинска заплаха към вътрешно израстване или промяна. Тези индивиди са привлечени от учителите, които са спечелили благоразположение, като не представят нищо, което може да смути късогледите фантазии на техните ученици или да промени техните представи. Макар че едва сега разбирам това по-добре, този вид лъже-духовност все още ми пречи, особено когато нейните застъпници омаловажават битките на хората, ангажирани истински в духовната работа.

Натъкнах се на редица книги, претендиращи познание за Кундалини, чиито различни автори – терапевти, свамита, доктори на метафизиката и така нататък – може и да разбират тяхната собствена дисциплина или традиция, но чиито писания разкриват рутинно и бедно познаване на Кундалини. Има курсове за Кундалини, преподавани от окултни, метафизични, Ню Ейдж и духовни „учители“, които нито имат опит, нито са чели каквато и да е автентична литература за Кундалини. Към техните редици се числят и многобройните инструктори по медитация и йога (включително тези, преподаващи Кундалини йога), които нямат и най-малката представа как се проявява издигащата се Кундалини и не могат да разпознаят дори класическите ѝ признаци у собствените си ученици.

Изглежда, че има излишък от хора, които, след участието си в дузина уъркшопи, и които са имали някакви мистични преживявания, са напълно убедени, че могат да сглобят каквото трябва да се знае за съществуването. На човек му се приисква тези хора да дават обет за поверителност, покрай останалото им говорене на езотерични глупости и

самохвалство, че породеното от тях самите събуждане на Кундалини е просто детска игра. (Без вариации, тези хора обявяват, че притежават тайни техники, с които Кундалини може да бъде овладяна много лесно, отколкото въртенето на обръч.) Откакто създадохме нашия „Сайт за споделена трансформация“ в интернет, ние редовно сме атакувани от агресивно продаващи се типове, които ни убеждават, че имат формулата (или магическото докосване), с които да разрешат всички проблеми с Кундалини.

Те често се кънат в ефикасността на „това“-аюрведическо или „онова“-хомеопатично лекарство, или на енергийно-заземяващи техники, които варират от очевидното до нелепото, на препрограмиращи мисленето програми, на сурови хранителни диети, на внимателно произнесени дихателни практики и медитативни техники, и т.н. Аз не казвам, че нито едно нещо от тези неща не струва; някои от тях може да са доста полезни. Но подходането към духовното пробуждане с чанта, пълна с отвари, банални съвети и упражнения, го редуцира до механичен процес, вместо признаването му като жива, меркурианска, дълбоко личностна трансформация, каквато е всъщност.

Идеята, че цялата болка от пробуждането може да бъде приглушена с билки, хапчета, масажи и други подобни, ни пречи да решим истинските вътрешни проблеми, върху които Кундалини работи твърде здраво, за да ги демаскира. Най-общо казано, веднъж след като се е събудила Кундалини, ние не можем да продължим да се оправяме с превръзки от лейкопласт за дълго време. Рано или късно по-дълбоките проблеми връхлитат по начин, който няма как бъде избегнат. Когато Кундалини се пробуди, нашите преживявания и реалност стават особено интензивни. Много предложени решения за трудностите при Кундалини, от предписването на лекарства до холистичните средства, целят да намалят интензитета на процеса. Според тези панацеи може прибързано да достигнем до погрешното убеждение, че интензивността на процеса сама по себе си е нездравословно състояние. Но максималната интензивност е тази, при която се случват най-големите пробиви в съзнанието едновременно със съпътстващото ги вътрешно изцеление.

#### ОСТАВЯЙКИ ПРИРОДАТА ДА ТИ ПОКАЖЕ ПЪТЯ

*„Най-безопасният начин да се канализира енергията Кундалини е през дълбока отдаденост на трансцеденталната любов.“ Ник Дъглас*

Въпреки че може да са от помощ, някои хора, които базират знанието си за Кундалини изцяло на външни източници, са зле информирани. Гопи Кришна се оплаква от тези „папагали“, които могат само да цитират информацията, която са чули или прочели, повечето от която е събъркана



и слабо полезна за всеки подложен на Кундалини-пробуждане. Например, Меридит, жена, която е преживяла много екстазни енергийни избухвания и духовни видения, не може да съотнесе своя опит с това, което ѝ е казал човек, ограничен от педагогически описания за Кундалини като развиване на змията, която изпраща изгаряща топлина през гръбнака, пробивайки си път през „включените” чакри. За Меридит това е прозвучало като абсурд, довел само до повече объркване за нейните преживявания.

Регургитацията (обратно движение на течности и газове – б.пр) на факти от втора ръка е много високо ценена на запад. По-голямата част от дезинформацията и безсилните съвети, давани дори от искрено желаещи да помогнат сътрудници, произлизат от нашето културно пристрастие в посока на външни авторитети. Присъщо на патриархалното общество е да отрича на своите членове значимостта на техните схващания. Правим от духовниците, лекарите, терапевтите, учените и интелектуалците арбитри на истината. Тези професионалисти решават вместо нас кои мисли, чувства и преживявания са легитимни и кои са делюзии, дисфункции и грешки. През хилядолетията това е бил ефективен начин да се създаде теоретически лесно управляема реалност. Хора, които не са или не могат да отстъпят на официалните параметри, са отхвърлени като луди, невежи или грешни и са подложени на публично унижение и наказание. Докато тази система създава определена степен на ред и сигурност за населението като цяло, тя лишава индивидите от вътрешната цялост и самостоятелност.

Тази модерна епидемия на ниско самомнение не е толкова в резултат от персонална травма, колкото от едно насадено вярване, че не можем да се доверяваме на съветите на собствените си тела и умове. Как може да имам увереност в себе си, когато непрекъснато ми се повтаря, че бъркам, когато ми се повтаря, че бъркам във всичко, което зная и чувствам; когато фактически ми се казва, че моето сърце и ум са лъжци? Внушена ни е идеята, че всичко, което е осезаемо и във нас, има стойност, а невидимото, вътрешното и най-градивното е боклук. Тялото, обитаващият в нас дух, интуицията и душата – всички са израз на божествената женственост, а вярата във вродената мъдрост на женското начало е културна ерес. (Благодарение на Бога и Богинята, това основно се промени!)

Бях принудена да посещавам йога-курсове и да правя пранаяма практики, водени от инструктори, чийто основен аргумент за това, че са експерти беше внушителния брой години, които са преподавали. За тях нямаше значение, че трансцедентната интелигентност на издигащата се Кундалини вече беше започнала да произвежда неволеви модели в

пранаяма дишането ми и спонтанни йога-асани в моето тяло. От удобната позиция на мъжката гледна точка за овладяване чрез-желание-и-старание, нашата невероятна вродена женска сила се разглежда като нереалистична, аматьорска и печално неадекватна. Мъдростта, изкована от директния опит, е считана напълно далеч от уменията на академичното обучение и дългите тренировки, ръководени от други.

Брадфор Кийни се среща с традиционен китайски лечител, който е силно разочарован от западния подход; когато се опитва да учи Американските лекари – „те бяха по-заинтересувани да запамят акупунктурните точки, отколкото да се научат да чуват човешкото тяло, което им показва специфичната точка.” Едва през последното десетилетие има по-нарастващо признание на Запад, че действията, които се основават изцяло на идеи, теории, мнения и вярвания (абстракциите на интелекта), не са в синхрон с по-дълбоките въпроси на живота. По-стари, по-зрели култури са експериментално базирани и почитат мъдростта, придобита чрез пряко участие и наблюдение на живота отблизо. Само това, което учим непосредствено чрез нашите собствени ръце, сърца и тела, е нашата първоистина; останалото са слухове.

По време на интензивните състояния на моя процес, двама души се опитаха да вземат участие като ме съветваха „да се оставя” на преживяването си. Това будистко наблягане върху безпристрастното наблюдение е техника, предназначена да успокои ума така, че да предизвика разширяване на осъзнатостта, при което егото изчезва. Когато някой е вече в състояние на разширено съзнание и отсъстващо его, няма нищо друго за освобождаване! Ако се опиташ „да се оставиш” на трансцедентното преживяване докато то се случва, то няма да изчезне. Нещо повече – без значение колко некомфортно могат да се усещат тези състояния на разширено съзнание (а интензивността им да се понася много трудно) – опитите да ги премахнеш или да „слезеш на земята” могат да предизвикат единствено дистрес.

За период от шест седмици чувствах себе си и всичко, което ме заобикаля, като единно, безгранично, заливащо с мощността на силата си поле. В това свято, но взривено състояние, аз бях на ръба на способността си да функционирам и се чудех дали щях да остана в това състояние през останалата част от моя живот. По време на тази фаза нямах мисловни или емоционални сринове, нито бях безумно маниакална или с раздуто его. Точно обратното, тези и други извисени измерения на съзнанието ме върнаха към детинското чувство за страхопочитание и възприемчивост. И въпреки че бях извън строя (в смисъл на невъзможност да се концентрирам и да участвам в

обикновените детайли на всекидневния живот), докато бях в това приповдигнато състояние чувствах върховна сигурност и безстрашие. В крайна сметка постепенно и без никакво усилие от моя страна аз се върнах към нормалното си съзнание. Оттогава понякога превключвам към променени състояния на съзнанието, които траят някъде между няколко минути до няколко дена. Сега разбирам, че това флуидно танцуване напред-назад между обикновените и приповдигнатите състояния на съзнанието е естествена част от процеса. Когато се сблъскаш с трудностите, е достатъчно тежко да преминеш през психическата или физическата болка, дори и да я няма допълнителната рана, когато ти казват, че по някакъв начин си дефектен или правиш нещо сбъркано. Натискът да се обясни нашето нещастие като доказателство за личностно разстройство не може да се подцени! Той идва от всички посоки върху нас: от медицинския и психиатричния подиум, от представителите на религиозни, ню-ейдж или холистични учения, от съседите, обкръжение и приятели, отразяващи презрението на обществото към неговите най-раними членове. Той изскача също и от нас самите, от загубата на любов и доверие към себе си. Процесът на спонтанното пробуждане нито е под контрола на нашето съзнание, нито може лесно да се поддаде на външно въздействие. Масажистите, мануалните терапевти, лечителите, терапевтите, духовните съветници и други, които имат опит с Кундалини, могат да подпомогнат тялото да се отвори, като улеснят по-доброто протичане на енергията или могат да ни подкрепят да работим с психологическите проблеми, които се проявяват. Но неразумните съветници и самозваните критици по-често обострят, вместо да облекчават проблемите ни.

Може би твърде много говорих по тая тема, но непрекъснато чувам същото оплакване и от други хора. Никой никога не ми е казал "Моят лечител (терапевт/учител) беше много смирен и подкрепящ," или да ми разкаже за лоша реакция, дължаща се на доверието в себе си или в Кундалини. Разбирам, че не всеки може и трябва да бъде толкова голям духовен анархист като мен, но е по-добре да сбъркаш, докато действаш предпазливо, вместо сляпо да предлагаш схеми, които могат да навредят. Както Роберто Асаджолли подчертава, „Ако хората от средата на индивида са просветлени и разбиращи, те могат много да помогнат и да му спестят много ненужни конфликти и страдание." И все пак невежеството и жестоките критики от страна на другите могат да бъдат разглеждани като „тест по пътя към себerealизацията," казва той. „Това ни дава урок в преодоляването на индивидуалната свръхчувствителност и възможност да развием вътрешната независимост и упование в себе си..."

Както физическото, така и духовното съзряване върви със свое собствено темпо. Разбира се, някои от етапите е трудно да се понесат. Но тук няма сигурен начин да се ускори процесът. Веднъж започнал, даже когато е инициран чрез духовна трансмисия от гуру, той не може да бъде контролиран от гуруто, защото не е създаден от него/нея; гуруто е само проводник на тази енергия. В раждането и прераждането нито развитието на плода, нито разцъфтяването на психичното може да бъде направлявано от човешка намеса. И в двата процеса действа една много по-велика интелигентност, отколкото ограниченото човешко его.

#### КОЙ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ?

Когато синът ми започна да се интересува от изучаването на бойни изкуства, беше посъветван от човек, майстор в тях, да посети различни курсове и придобие усет за различните изкуства, преди да реши кое от тях да практикува. Най-важното е, каза той, да бъде чувството, което моят син ще има от сенсея. Казах на сина ми, че този човек изглежда мъдър. Знаех от опит, че потенциално блестящ курс може да бъде провален от слаб учител. Обратното, вдъхновеният учител може да направи така, че и най-скупната дисциплина да предизвика интерес. Същият този принцип се прилага във всички области, включително и при лечението. Конкретният практикуващ, с когото се консултираме, и средствата, които най-добре работят при нас, са толкова вариращи и уникални, колкото са и хората, преминаващи през духовни преживявания.

Безотносително на това каква е терапията или лечението, което търсим, нещото, което прави нещата различни, е будността на учителя. Към когото и да се обърнем, е по-вероятно да ни помогне, ако има състрадателен, отговорен и непредубеден подход. Както повечето напреднали учители вече знаят, всички лечебни техники са инструменти и средства на проявената любов. Даже инвазивните методи като хирургията са по-успешни, когато лекарят има топла и позитивна връзка с пациента.

Психо-духовната еволюция ни прави свръхчувствителни към нагласите и психичните излъчвания на другите. Ние на момента можем да усетим нецентрирана, духовно груба или незаинтересована „вибрация“. Няма вероятност да са ни от полза терапевти и лечители с такава нагласа, независимо от техните умения или експертност, докато чувствителният и неосъждащ учител или съветник е като пратен от бога, за да ни помогне през мъчителните части от нашето пътуване.

Веднъж след като Кундалини се е издигнала напълно, може да отнеме години, докато тя завърши своето биологическо, физиологично и

кармично реконструиране на нашите системи. Както посочва мистикът Минеда Х. МакКлийв, Кундалини е „самонасочваща се и самолекуваща, и ненасилствено ни води по посока на здравето.” Даже и когато знаем това, някои от нас са подтиквани да търсят все по-неуловим чудотворец да ни „оправи”. Много хора се изтощават до изнемога, опитвайки се да намерят някой, който да ги излекува от самия процес.

Б.С. Гоел следва същия модел в своя деветнайсетгодишен процес. „Човек има склонността да тича при светци и шарлатани и да търси помощта им, за да се измъкне от тази беда”, казва той. И „... дори уверенията на големите учители, които сами са минали през този процес, че нищо няма да навреди на човека, може да се провалят в донасянето на облекчение във фазата на „спад”. В крайна сметка, казва Гоел, хората се примиряват с това, което им се случва. „Човек започва да разбира процеса на „възход и падение” разбирайки, че няма човешки авторитет, който да го прекъсне. Частично поради разбиране, частично поради безпомощност, човек се предава и започна да го приема емоционално.“

Никой не може да ни излекува от пробуждането на Кундалини; самата Кундалини е лечението. Не е случайно съвпадение, че йогисткият модел на увиващите се Ида и Пингала около главния канал Сушумна има поразително сходство с модерния символ на здравето- кадуцея – където две преплетени змии се увиват около жезъл с крила. В древни времена крилатият жезъл е бил носен от гръцкия бог Хермес, който е предвождал душите към прераждането във вечния живот. От незапомнени времена пробуждането на Кундалини и лечението са били приемани като един взаимосвързан процес.

## ДА НАМЕРИМ СВОЯ ПЪТ

Понякога съм обидена на някои хора, но единственото време, в което чувствам завист е, когато чуя за някого, който още от ранна възраст е имал ментор, който е споделял мъдростта си с него. Някоя майка, дядо, учител в училище, любезен съсед или дори чужд човек, който буквално с думи или примери му е показвал нещо от скритата природа на нещата. Освен учителите от нигите, не познавах никого в реалния живот, който да бъде за мен такъв, докато не наближих четиридесетте. Авторите на книгите, които четях, бяха за мен духовната компания, каквато не можех да намеря в външния си живот.

Книгите бяха моите ашрами, местата, където бивах иницирана в Мистериите. Учих се от много велики души. Ключовата дума тук е „много”. Но аз не намерих единствен учител, около когото да се навъртам; никаква осмотична връзка с някой, от който да получавам трансмисии; нито един, към когото да мога да се обърна за отговори на

моите Големи въпроси. Или обстоятелствата откъсваха тях или мен, преди да се привързва твърде много, или магьосникът се превръщаше от вида на Оз – малко човече, скрито зад фасадата на лъскави сценични реквизити. След поредица такива разочарования, започнах да подозирам, че не е трябвало да намеря личен учител. За кратко го приписах на ненормалната си съдба, като една от многото нещастни случайности в моя статистически нестандартен живот.

Сега си дадох сметка, че това ме насочва към нещо друго. Този вид раздираща душата самота, която съм изпитвала през по-голямата част от живота си, е характерна с това, което наричам пътека на разрушаващата се парадигма. В своята най-висша форма тя се появява в живота на великите иноватори: Лао Дзъ – основателят на Даоизма, Исус, Буда. Те са основните личности, проправящи пътя на човечеството. В наше време Карл Юнг е известен рушител на парадигми. В много по-слаба степен аз направих същото. По необходимост разрушителите на парадигми са независими от традицията. Тяхна е невървяната до този момент пътека и самотното навлизане в пустошта. За нетренираното око отстрани те приличат на анархисти, създаващи свои собствени правила, докато вървят по пътеката без да бързат. Разрушителите на парадигми се учат да изследват вятъра и да проверяват компаса на своите осъзнавания, за да научат в каква посока да вървят. Те подлагат всичко на лакмусовия тест на своите преживявания, на своята интуиция, на своите добре балансирани инстинкти и на своите сърца. Тяхното пътешествие е точно толкова стародавно, колкото и това на следващите традиции, но те имат помалобройна компания в своите пътувания.

Най-известната пътека е тази на потеклото. Линиите на рода са почитани от времето на широките пътища на Духа към дома, независимо дали принадлежат на християни, хиндуисти, будисти, евреи, уика, индианци или на оставилите по-малко известни следи. Пътеката на потеклото и пътеката на разбивачите на парадигмата са два архетипни духовни пътя. И двата са еднакво предизвикателни. Някой може да оспорва, че шаманизмът е по наследство, но това е така само в контекста на специфичната култура.

Същността на шаманизма прониква във всички традиции, също както мистицизма и Кундалини. (казват, че разбулването, което съпътства пробуждането на Кундалини, е основа на всички религии.) Понастоящем не сме в центъра на глобално зараждане на ново поколение, което е смес от всичко, което се е случило досега. Някой би могъл да каже, че навлизаме в традиция на универсализъм. Тя се проявява като нещо специално, което се случва сред пазителите на мъдростта по целия свят.

Много добре пазени десега духовни тайни започват съзнателно да се разкриват на широките маси.

Северните и южноамериканските индиански жреци като Черния лос, Fool's Crow, Дон Хуан; африканските шамани Малидома Соме и Кредо Мутва – суфисткият учител, който казва на Ирина Туиди да запише всеки детайл от своя Кундалини-процес; японският Сузуки Роши; индийският Йогананда: безкраен е списъкът на онези, които в изминалите години са говорили директно, или са приказвали със или чрез антрополози, журналисти или кинооператори. Всички, които са споделили своето свещено знание, са казвали всъщност, че времето на привилегированата информация е свършило. Сега необходимостта е много голяма; твърде много хора са призвани за пробуждане, а твърде малко старейшини са останали, за да продължат по стария начин. Сега това скъпоценно наследство от мъдрост трябва да се разпръсне свободно за всички, които са способни да станат част от него. Затвореният кръг от изолирани традиции трябва да бъде разширен, за да включи всеки, без значение на потекло или религия.

Промяната от пазена тайна към отваряне на разкритията се ускорява и от модерните комуникативни технологии. По начин, по който никога преди това не е било възможно, мъдростта на вековете е синтезирана и интегрирана от хора от всички култури. Философи и митолози свидетелстват за тази промяна, наричайки я предвещаваща колективното съзряване на човешката душа. Ние надрастваме ерата на патриархалните учители, защото духът на времето го изисква от нас. Повече не сме абсолютно самотни. Нашите нови инструктори и съветници са по-егалитарни от наставниците в миналото. Те са равни на нас – това са нашите връстници, приятели и спътници, не по-малко човешки и не по-божествени от нас останалите. Ние почитаме и уважаваме това, което споделят с нас, без да му се подчиняваме. И, ако си спомним как сме достигнали до трудно извоюваната мъдрост, ние предлагаме на останалите същата любезност – да открият за себе си какво е правилно за тях, вместо да обявяваме, че нашата истина е Истината с главно И.

Дните на дълго чиракуване при трудно достъпен учител изглеждат преброени. Когато връзката гуру/ученик не ти е дадена от съдбата да се случи, можеш да преобърнеш света в безплодно търсене на правилния учител. Тези, които нямат никаква външна подкрепа в света, наистина са склонни да имат пътуване, пълно с повече опасности. Но не е необходимо помощта да дойде под формата на учител или религия. Говори се, че когато питали за естеството на Пътеката един Дзен Учител, той отговорил: „Да вървиш.“

Мястото, където следващите стъпки ще ни заведат, е мястото, където трябва да бъдем. Това, което се случва сега, е естеството на пътеката. Ние наистина не можем да изпаднем от колхоза на Съдбата си. Може да правим случайни отклонения или да изглежда, че пътуваме безцелно, но това също е част от пътя. Блудният син намира пътя обратно към дома, безкрайните мили в пустинята водят до пищен оазис; в крайна сметка всичко се завръща/преобръща.

## МЕДИТАЦИЯ И ДРУГИ ПРАКТИКИ

Тонове хартия са изписани за необходимостта от редовна медитация, ако някой иска успешно да енергии, включва (или изцяло е базирано върху) медитация. Не знам какъв процент от хора с издигната Кундалини имат обикновена медитативна практика, но съм чула за много хора, които нямат такава. И, обратното овладее силата Кундалини, и всяко училище, за което знам, че учи как да се издигнат духовните, хиляди посветени медитатори никога не са преживели Кундалини-пробуждане. Има много форми на медитация, които не се признават за такава.

Когато бях по-здрава, употребявах ходенето като моя ежедневна медитация. Ходех на дълги разходки, и след около час равномерен ход нещо вътре се наместваше. Може би това беше подобие на „еуфорията на бегача“. Беше като да е щракнал превключвател и вместо да чувствам пулсиране в краката, ходенето преминаваше на друго ниво. Изглеждаше като че имам непрекъснато леснодостъпен източник на енергия. Можех да правя това шест часа непрекъснато, без да свърши енергията ми. Мислех, че това е напълно субективно преживяване, докато един приятел, който добре ме познава, ми обърна внимание: „Ти не ходиш, ти се носиш.“ Тези разходки тип плъзгане по повърхността на водата, бяха удивителен източник на възстановяване за мен, физически, психологически и духовно. Тъгувах, когато се наложи да се откажа от тях...

Писането също беше медитативна практика за мен. Подобно на ходенето, и при него, след като веднъж набера инерция, нещо друго се включва и превзема писането ми – става сякаш аз съм част от него, а не аз съм тази, която го контролира. Същото се случва с изкуството. „Изпълнената с дълбоко чувство музика не е сътворена от музиканти,“ казва Бранфорд Кийни, „тя минава през тях.“ Всяко нещо, което ни помага да се съединим с източника на живота, е медитация.

Медитатори, които са имали меки или относително необозпокояващи преживявания с Кундалини, обикновено твърдят, че медитацията улеснява духовното пробуждане. Докато в някои случаи това е вярно, в



други не е. За стотиците хора, за които съм чувала, че проявената Кундалини е предизвикала сериозни трудности, само няколко са ми казали, че медитират редовно. Нещо повече, мнозина е трябвало да спрат да медитират за продължителни периоди, понеже техните проблеми с Кундалини ставали още по-интензивни, когато медитирали. Така е било за Гопи Кришна, който е страдал от много тежки последствия, след като когато е възобновил медитацията (макар че е отишъл в крайности) след няколко годишно прекъсване. От друга страна, има такива, които никога не са медитирали, които са имали меки и предимно позитивни Кундалини-преживявания. Поради невероятните, непредвидими неочаквани обрати на този загадъчен процес, както Чарлз отбелязваше неведнъж, „Когато Кундалини се появи, всички залози приключват.” Медитирах от време на време през моя Кундалини процес. Не бях медитирала от години, когато моята Кундалини започна да се издига, и също не открих медитацията, която безотказно да помага в облекчаване на трудностите, които срещам по пътя си. Молитвите, изглежда, бяха по-ефективни за мен.

Може би е добре, че имам любопитна, интроспективна и изследваща себе си природа. Преди и след като моята Кундалини се събуди, Чарлз и аз всекидневно проучвахме своите сънища и психика с различни средства, които бяхме научили, за да подсилим своето личностно развитие. Най-важна от тях е споделената, силно действаща комбинация от психоаналитичен и шамански метод, развита от Арнолд Миндел, който я нарича „процесна работа”. Отбелязвам това като пример за други духовни инструменти и методи за саморазвитие, за които вярвам, че са съпоставими с традиционната седяща медитация в уединение. Разбира се, ако се чувстваш погълнат от медитацията на всяка цена, прави я. Ако обаче изглежда, че тя не работи за теб – ти не си обречен, както твърдят много от защитниците на медитацията.

Няма нищо вродено свято или магическо при медитацията; тя е само един от многото инструменти, които водят към вашия център. Както и да е, трябва да предупредя: практиките и техниките препоръчвани за вдигане на Кундалини може да са много рисковани, когато Кундалини вече се е надигнала и фучи. Говоря за методи като пранаяма (упражнения по йогистки контрол върху дишането), Чи Гун, трансформиращо дишане, рибърдинг, холотропно дишане, и повечето формални методи на медитиране. Тези техники може да бъдат лечебни или разрушителни в зависимост от нивото на осъзнатост на всеки, който се заеме с тях. Мъчителни главоболия, вътрешна горещина, гърчове, крайно безпокойство и психоза са били цената за многото хора, които са научили по труден път да почитат естествения ход на Кундалини.

Въпреки че някои от тези страдания може да се появят по време на интензивен Кундалини епизод, когато няма никакво наслагване, системата може да се ребалансира сама много бързо, ако не е подложена на стрес от други свърх-стимулиращи практики.

## ДА КОНТРОЛИРАШ ПРОЦЕСА

Преобладаващото, но сбъркано вярване, че духовността винаги е позитивно и възходящо преживяване, причинява несметни увреждания на тези от нас, изтърпяващи съвсем реалната агония на духовната еволюция. Всеки запознат с историите на повечето прославени духовни просветители от близко време (Кришнамурти, Свами Муктананда, Отец Пио, Рам Дас и др.) знае, че физическите и психически неразположения са често споменавана част от трансформацията процес. Без значение дали Кундалини е активна или не, традиционните учения подчертават, че страданието по духовната пътека не може да бъде избегнато. „Духовният живот и неговото практикуване са тежки и жестоки; той е суров и труден“, признава тържествено Суфи-последователката Ирина Туиди. „Ти си унизяван, срян; лицето ти е натикано в пръстта и си смазан.“ На подложените на това неволно Кундалини-пробуждане не се спестяват подобни трудности по пътя. Разширеното съзнание, което е признак на издигнатата Кундалини, може да бъде екстатично или мъчително; и в двата случая то е културно табу. Лекарите с малък или никакъв опит с Кундалини може да бъдат убедени, че ние страдаме от „религиозни делюзии“ и да се опитват да ни картотекират с деморализиращи психиатрични диагнози. „Безопасни и социализиращи“, както наблюдава Джон Нелсън, „на нас ни се разрешават известни отклонения от обикновеното будване: сън със сънища, сън без сънища, бленуване (буден сън), алкохолна интоксикация, сексуален оргазъм и, при специални обстоятелства, хипноза и медитативни състояния. Ортодоксалната западна психиатрия приема, че човек, който навлиза в каквото и да е друго [променено състояние на съзнанието], или се друсва, или е сериозно душевно болен.“ Докато четете многобройните източни трактати, човек се натъква на повтарящите се предупреждения, че ако не се контролират енергиите на Кундалини, целият ад ще експлодира.

Излишно е да казвам, че такива предупреждения са смразяващи за тези от нас, чиято Кундалини се е пробудила спонтанно. Въз основа на по-дълбоки проучвания обаче открих, че западните и източните идеи за „контрол“ често са твърде различни. Западняците са способни да вярват, че чрез въображаемо ментално джу джицу или прилагане на воля, Кундалини ще бъде принудена да работи по определен начин. Източните учители, които наблягат на контрола като цяло, говорят за нещо друго. Гуруто на Роберт Свобода – Вималананда, например, нееднократно го

предупреждавал от опасността при неконтролираното издигане на Кундалини. Даже по-късно Вималананда обявява, че „За обикновения човек да контролира Кундалини е невъзможно, или почти невъзможно. Само безсмъртните могат да я контролират, както трябва.” Понеже, както казва той, почти никой няма силата да контролира космическата сила на Кундалини, е много по-добре да приеме Кундалини като богиня: „Обичай я като майка си, и тогава ще си в безопасност.”

Правех интуитивно това от мига, в който открих, че моята Кундалини започва да се изкачва. Понеже не бях пощадена от болката (въпреки, че подозирам, че моите проблеми с гърба, независимо са изплували на повърхността в определен момент от живота ми, откакто имам двойна сколиоза – S –извивка на гърба), вярата и любовта ми към Кундалини благословиха не само мен, но и безброй други, които се обърнаха към мен за помощ.

Освен това Вималананда съветва: „Винаги, винаги си спомняй, че върховният метод за контрол на мисленето, на върховното опиянение, е непрекъснатото повтаряне на сладкото име на Бога.” Става ясно, че „контролът” според Източната перспектива, не е нещо, което може да бъде извършено на нивото на егото. По-скоро е признаване незначителността на егото и безпомощността му в кризата на космическата сила, и съответстващото богатство на божествена закрила и ръководство под формата на джапа (медитативно повтаряне на мантра или името на Бога – б. пр.) или молитва.

Когато сме в центъра на тази дълбока трансформация на нашите тела/умове, освен ако не сме ръководени от мъдри и опитни учители, е по-добре да вярваме на вродената интелигентност на Кундалини, отколкото да се опитваме да контролираме или да отблъснем енергиите по всякакъв начин. Чувала съм история след история за опустошителни резултати, когато индивиди със събудена Кундалини се опитват да ускорят процеса по всякакви начини.

В своя разказ за пробудената си Кундалини Филип. Ст. Ромен ни говори за спонтанните си пасивни медитации, които са се задълбочавали до момента, в който той „се е разтопил в Черната дупка вътре в себе си”. Жаден да научи повече за това, което му се случва, той посещава ръководен от йезуит дзен-ритрийт. За негово разочарование и дискомфорт, формалните и по-агресивни медитативни техники, които се преподавали (като следване на дишането, алтернативни дихателни ритми и т.н.) въобще не са му били от полза. „Крайният резултат беше внушителното главоболие”, което е могло да бъде облекчено само при завръщане към неговата предишна спонтанно възникваща медитация.

Други хора със събудена Кундалини разказват за подобни негативни резултати, когато се опитвали да следват предписаните медитативни практики вместо да разрешат на своя вътрешен процес да ги води. Идеята, че Кундалини-пробуждането се предполага да бъде внимателно контролиран духовен процес, произлиза от йогистката литература, която препоръчва самопредизвикано (и по-скоро невъзможно да бъде постигнато) пробуждане. Тези от нас, които са подложени на спонтанното проявление, знаят, че процесът има собствен живот. Това не означава, че тя (Кундалини) е започнала да беснее! Тук има първичен интелект, действащ в ритъма и вълните на Кундалини.

Повечето от многото жизнени процеси в нашия живот не са его-контролирани (напр. храносмилане, дишане, кръвообращение, биохимия, и т.н.), и все пак ние не възразяваме срещу това. Защо тогава да изискваме далеч по-мистериозен над-съзнателен процес да се съобрази с нашите ограничени представи за това кое е здравословно и ефикасно? Физическата или психическата болка не са доказателство, че нещо не е наред. Раждането на дете често е твърде болезнено; децата страдат от болки при никнене на зъбките; хормоналните проблеми по време на пубертета и менопаузата може да са неприятни физически и емоционално. Все пак това са естествени и необходими процеси.

Когато чуя някой да казва, че не може да контролира своята Кундалини, искам да го попитам: Можеш ли да контролираш течението на реките? Можеш ли да контролираш орбитите на планетите? Можеш ли да контролираш силата на гравитацията? Мисля, че концепциите за пълното овладяване и контролът са неправилни. Ние ставаме последователи на нещо чрез изучаване на неговата природа и приближавайки го чрез неговите условия, не чрез нашите. Да си въобразяваме, че имаме последната дума по отношение на Кундалини, е чисто високомерие. Кооперирането е нещо съвсем различно. То призовава към осъзнатост, уважение и базисна вяра. Това може да е трудно за онези от нас, които са родени и объркани от Съвременния дух на времето – който гледа механистично и враждебно, или в най-добрия случай – безразлично към космоса.

Веднъж след като събудената Кундалини е активизирала системите, особено когато е събудена спонтанно и индивидът не разпознава какво се случва, склонността му да се бори срещу нея е силна. Това може да доведе до нови проблеми. Мъж, който бил уморен от месеци на изтощителна борба (обикновени и сигурни състояния на Кундалини-процеса) решава да си помогне с амфетамини. Това е била сериозна грешка; изстрелял се е в десет-седмичен психотичен пристъп. Друга жена имала паник-атаки, опитвайки се да устои на изглеждащите

извънземни сили на Кундалини, докато те извивали гръдния кош и торса ѝ в странни позиции. Когато научава, че такива необичайни пози са породени от вътрешни пренастройки на кундалини-енергията, позволяващи по-свободна циркулация в тялото ѝ, тя решава за остави енергията да се движи свободно, отпуска се и позволява на енергията да премине свободно през нея. Не само че страхът ѝ след това намалял; тя ми каза и, че цялостното ѝ здраве се е оправило от този миг нататък.

Когато Кундалини се събужда, се освобождава огромна сила. В резултат разширението на съзнанието засяга всеки елемент от нашето същество, от нашите биологични функции до нашите лични взаимоотношения, до нашето влияние върху света. Трудностите на процеса не са доказателство, че се разпадаме; те са белези на задълбочено вътрешно израстване и промяна. Макар че чувствителни, осъзнати и компетентни лечители и консултанти могат да помогнат на „акушерката“ при прераждането, всеки уникален процес ще се развива по свой собствен начин, със свое собствено темпо. „Добре с подготовка и разбиране“, казва Ричард Мос, „моментът на отварянето още е неизразим и непроницаем, а процесът на възплътяването е толкова неповторим, колкото всеки мъж и всяка жена.“

Когато лесното и приятното са мярка за правилния ход на нещата, на всичко, което е свързано с трудност или дискомфорт, се гледа накриво. Но природата не поддържа този възглед. Например, пиленцата се борят усърдно, за да се излюпят от яйцата. Добронамерените хора, които се опитват да предложат помощ, като пробват да обелят част от черупката на затворените вътре пиленца, не им помагат. Помощта винаги ги убива. Това подсказва, че изтощителните усилия на птиците да излязат на бял свят по някакъв начин са животоподхранващи. (Между другото птиците са архетипни символи на душата.)

Нашата култура е изопачила пътешествието на архетипния герой от търсене на силата и смелостта към едно грозно състезание, точно както ние сме погрешно преценили нуждата на природата да бъде приведена в ред. Контролът е повтаряща се тема в нашите социални и религиозни традиции. „Да изгубиш контрол“ се отнася до липса на воля, докато да си „контролиращ“ се счита за майсторство. От моя опит най-силно застрашаващият аспект на пробуждането не е „неконтролираната“ Кундалини, а осъждането и страха. Когато можем да приемем многомерния танц на Духа вътре в нас, бил той чувствено удоволствие или жестоко „раздробяване“, ние влизаме в свята връзка с величествени сили. Когато се помолим и внимаваме за насоки в синхрон с традицията, която сме избрали за себе си, процесът на пробуждане се превръща в свещена инициация.

## ИНФЛАЦИЯ НА ЕГОТО СРЕЩУ СЕБЕПОЧИТАНЕ

*Човек трябва вече да има усет за себе си като за личност с граници преди да започне да разтваря тези граници, защото целта не е да свършиш в състояние на ума, където буквално не можеш да си спомниш името, или да поставиш граници, или да кажеш не. – Джоан Толифсън*

Терапевтът, когото повиках да подпомогне собствения ми процес, ми отговори с преувеличена скука, която изглеждаше предназначена да предаде неговото безразличие към ярката светлина на мистичните преживявания. Бях извънредно сензитивна на физическо ниво по това време и зад неговото престолено спокойствие можех да усетя много агресивната, неспокойна енергия. Не беше просто мое телефонно обаждане в лош за него ден, което можеше да бъде усетено по неговия полу-депресивен тон. По-късно прочетох една статия, която той беше публикувал, посочвайки, че истинското Кундалини-събуждане се доказва с пълно отсъствие на егото (подвиг, който вероятно той е бил постигнал преди това).

Колкото повече ни се дава, толкова по-трудно е да запазим равновесие и да намерим начин да сме свързани с небето и земята без да бъдем нокаутирани или да ни се подуе главата. Религиозните традиции не винаги са много полезни в това отношение. От една страна, доста учения за Кундалини и разкриването на Духа предупреждават начинаещия за опасностите от инфлация (раздуване) на егото, докато от друга страна, тези текстове и учители същевременно темпераментно говорят за страхотното ниво на постижения на този, който е стигнал толкова далеч в своето пътуване. Това е странно двойствено послание, в което начинаещият трябва да не гледа много насериозно на себе си, докато тайно е убеден в своя напреднал духовен статус. Има степени на Кундалини-събуждане, които са изключително зрелищни и предизвикват истинско страхопочитание и благоговение у възприемащия. Съветниците, които предупреждават за раздуване на егото, често обезкуражават хората, въввлечени в духовното преживяване, че нещо специално им се случва, но именно това чувство за изключителност е това, което разбива концептуалните навици и ни поддържа през по-турбулентните периоди от процеса. Докато за някои хора чувството за собствена важност е проблем, то за други, с дълбоко вкоренено чувство за малоценност, подобно новооткрито чувство за лична ценност е изключително лечебно. Да се чувстваш ценен не означава непременно да чувстваш превъзходство над другите, нито пък това задължително опетнява духовната красота. То може да бъде здравословно признание за нашето уникално и благословено място в голямата картина на нещата. Това е прекрасно казано от един пациент

на Наоми Римън, СЕО (изпълнителен директор), който е направил подобно лечебно откритие, докато се е възстановявал от рак на простатата: „Бях шокиран да открия тази сутрин, че аз съм единственото себе си, което съществува. Мисля, че това е ключът към всичко – състрадание, доброта, вяра в живота, мистерия. Едно вродено и не-раздуто усещане за самоценност. Прекарах по-голямата част от живота си, сравнявайки се с другите мъже. Изпреварват ли ме във Форбс? Председателстват ли по-могъщи бордове? По-хубави ли са? По-секси? Имат ли повече коса? А през цялото време има друг начин да гледаш на нещата. Аз не съм един от моторите, произведен от моята компания, един от стотиците хиляди. Аз съм ръчна изработка. По-малко перфектен, но повече продукт на създанието, отколкото продукт на технологиите. И не съм сам в това. Всеки е единственото Аз, което съществува.“

На другия край на скалата, за тези за нас, които работим в интернет за създаването на Кундалини-групи за взаимопомощ, става източник на тревога да се конфронтираме с Кундалини-братята, които имат ето с размерите на Голямата Пирамида. Една пробудена Кундалини, уви, не е антидот срещу егоманията – мнозина, иначе високо развити учители, имат този характерен недостатък. Инфлацията на егото често маскира чувствата на отчуждение и дълбоко присъща малоценност. Импулсът зад раздуването е здравословен, това е нуждата от значимост, да имаш смислено съществуване. Но този импулс може да изкара от пътя този, който не разпознава истинската ценност у другите и в самия себе си – на когото пътят не минава през сърцето. Той използва желанието си да бъде ценен, за да създаде за себе си идентичност, която е по-голяма-от-живота, компенсирайки по този начин дълбокото си чувство за нищожност.

За някои хора цикълът на раздуване и смаляване на егото е дилема за цял живот. В своите крайности това се проявява като маниакално-депресивен синдром. Помпозността и нагласата „аз съм по-безгрешен от теб“ е димна завеса, която отклонява вниманието ни погребаните чувства на тъга, ранимост, гняв и отчаяние. Лечението на този вид инфлация на егото не е в упрека да бъдем по-скромни, а в окуражаването да изследваме и да се освободим от подтиснатите емоции.

Общественото отричане на психичните и духовни реалности павира пътя на его-инфлацията от друг тип. Индивидът, който има спонтанни мистични преживявания тогава мисли: „Никой в историята на човечеството никога не е познал това, през което аз преминах!“ Трябва да уважаваме свещената природа на нашите преживявания, но не

трябва да прекаляваме, като ги смятаме за върха на просветлението, което ни дарява с цялата истина. Да се преувеличава нечие преживяване по този начин изолира и ни отчуждава от другите. В този случай лекарството е да четеш духовна литература и да бъдеш в контакт с друго хора, които също са имали подобни невероятни преживявания.

Можем погрешно да мислим, че нашите духовни преживявания са ни издигнали до трансцендентна станция. От това „по-високо” ниво можем да повярваме, че от нас се очаква да бъдем безстрашни, изключително мъдри, решителни в борбата, духовно богати, и благочестиви във всяка мисъл и действие. Може да изглежда, че Бог или Вселената ни изпитват, като изискват нов стандарт на чистота и добродетелност от нас, а неуспехът да формираме необходимите качества, да тежи на душите ни. В последния случай, ние не толкова си въобразяваме, че сме над другите, колкото, че сме повече от това, което сме наистина. Може да си мислим, че сме се отървали от такива човешки черти като несигурност, невежество, конфликтност и т.н., или можем да повярваме, че сме призвани от Бог веднага да се издигнем над всички тези неща и трябва да се подчиним. И в двата случая губим от поглед върху истинската ситуация. Да сме изпълнени със страхове, да имаме съмнения, или да се олюляваме пред мащаба на дълбоко пробуждащите преживявания – това са все естествени и автентични отговори, които по никакъв начин не представляват духовен провал. Да си признаем, че все още се учим, хванати в капана на човешките си ограничения, ни опазва честни и заземени.

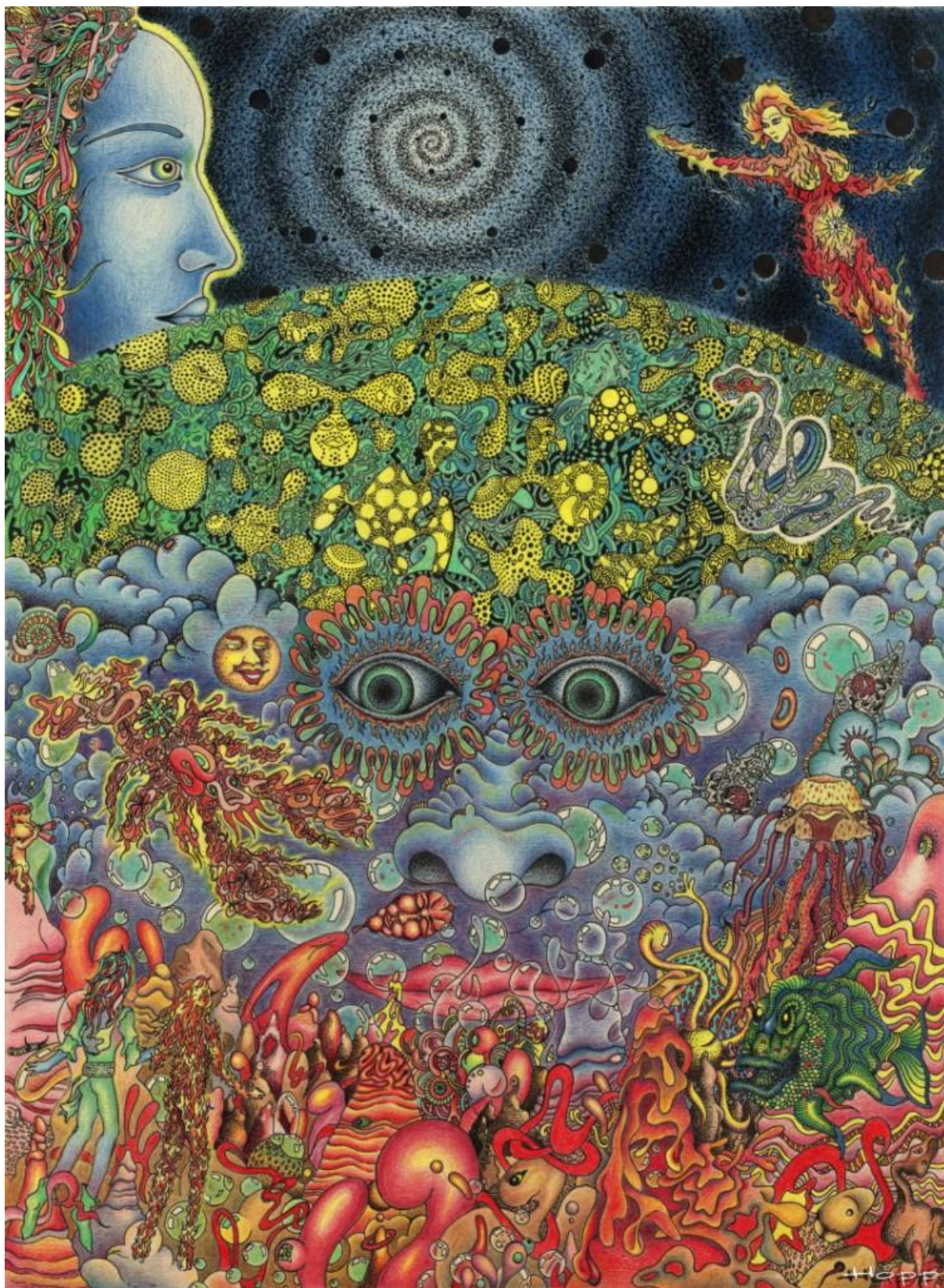
Според мен, най-коварната опасност е в заключението, че трансцендентните преживявания те удостояват с морален и религиозен авторитет над останалите. Докато много ветерани в Кундалини-процеса са в състояние да предложат ръководство, неколцина изливат своите вярвания, сякаш са Евангелието. Някои отиват дори толкова надалече, че създадат култове около себе си, не окуражавайки и най-малкото отклонение от своята „висша мъдрост”. Има една поговорка, която за това казва: „Търси компанията на този, който търси истината, и бягай от онзи, който я е намерил.”

Докато остатъкът от човечеството преминава през процеса на духовно пробуждане, нашата повишена чувствителност, осъзнатост и мистична реализация са специални по същия начин, както да си роден атлет или да имаш „зелен палец“ може да бъде нещо специално. („зелен палец” е дарба – каквото посадиш да се прихване – б.пр.) Не виждам нищо духовно некоректно в това да се преструваш, че това не е така. Грешката идва тогава, когато чувството за специалност се обръща в желание за почит от страна на останалите.



На по-дълбоко ниво трансцедентната осъзнатост не толкова ни навежда към това да се чувстваме специални, колкото ни дарява със знанието за нашата святост, и това е светостта на всичко съществуващо. Опитите да се предаде това осъзнаване на онези, които сами не са го преживели, обикновено са безплодни. Когато възкликнах радостно пред свой приятел, "Всичко е свято", той изстреля обратно, „Това означава, че нищо не е свято.“ Разбрах гледната му точка. Той беше чул думите ми от позицията на интелекта и логиката, където възприятията са относителни и зависят от противоположностите: Без „горе“ няма „долу“, без „вътре“ няма „вън“ и т.н. Това е валиден начин на разбиране на света, но има други, също толкова валидни мнения за схващания, които не използват линеен или дедуктивен подход. Няма как да се обясни това на някого, който никога не е преживявал трансцедентното възприемане на реалността. Само когато сме възнаградени да погледнем от божествената привилегирована позиция, можем да видим, макар и за кратко, че някои неща като истина, любов и Дух, нямат реални противоположности. Те са завършени сами по себе си и очевидно тяхното отсъствие в някои ситуации всъщност е дефект на възприятието. Ако знаем как да гледаме и ако сме благословени с по-голяма проникателност, ще ги открием навсякъде.

По време на моя Кундалини процес съветниците, които ми помогнаха най-много, бяха тези, които ме насърчаваха да уважавам моите собствени физически, емоционални и психически инстинкти. Продължавам да се уча да се вслушвам дълбоко и да откликвам на посланията на собствените си тяло и психика. "Леченията", които най-много ми помогнаха, бяха любов, търпение и вяра. Постепенно изоставям както моите, така и чуждите идеи за това каква трябва да бъде реалността. Плувайки в безкрайната мистерия на битието, аз се уча да се уповавам на своя собствен опит...



## ПАТОЛОГИЗИРАНЕ НА ДУХА

*„Първата дефиниция за думата „мистично“ в речника е „пряка връзка с крайната реалност“. Второто значение: „неясно или неразбираемо“. Тук е основният проблем: Пряката връзка с крайната реалност е неясна и неразбираема за онези, които не са я преживявали!“*

Мерилин Фъргюсън

Тъй като проявите на Кундалини са многобройни, те често се бъркат с диагнози, и то погрешни. Някои неврологични и психиатрични заболявания в действителност могат често да бъдат случаи на събудена Кундалини, в които медицината се е втренила от векове, но без да разпознава това, което вижда. Джоан Борисенко разказва за хора, диагностицирани с епилепсия на темпоралния лоб (позната също като комплексни частични припадъци), *„които споделят, че могат да излизат от тялото си или че изпитват странни чувства, подобни на електрически заряди, които се зараждат в основата на гръбначния стълб и довеждат до оргазмични потоци от енергия, или че тялото им се изкривява в приличащи на йога пози, или стигат до задълбочени прозрения“*. Други така наречени „симптоми“ включват прекалени занимания с религиозни идеи.

Това, което за мистика е автентичен духовен опит, може да изглежда обсебваща религиозна ангажираност за неинформирания наблюдател. Духът е така дълбоко потиснат в психиката на съвременния човек, че дори когато се сблъска с нещо, което изглежда като патица, ходи като патица и звучи като патица, той уверено заявява: „Виждам пред себе си счупен часовник“. И всеки, който твърди обратното, е шарлатанин. (игра на думи – Duck – патица; Quack – квак, квакане на патица, шарлатанин – бел. прев.).

Преследване на духовността

*„Има едно нещо, наречено шизофрения,“* казва Джил Джонсън, *„и това означава разбито сърце“*. Неотдавна се натъкнах на една трагична история за млада жена, чиито тъжен житейски опит е бил третиран от медицината толкова зле, че унищожил живота ѝ. Много млада, тя се омъжила за грубиян, и претърпяла спонтанен аборт при първата си бременност. Нейната депресия след загубата на бебето, в съчетание с други източници на напрежение в живота ѝ, я накараха да потърси професионална помощ. За съжаление попаднала при психиатър, напълно лишен от съчувствие и разбиране на човешката емоция. Вместо да ѝ помогне да се справи с мъката си и лошия си брак, той я диагностицирал с шизофрения и ѝ предписал антипсихотични лекарства. Казал ѝ, че проблемите ѝ произтичат от нейния психичен дефект – „шизофренията“ – и разбил надеждите ѝ за възстановяване,

както и малкото останало ъ самочувствие. Това, заедно с увреждащите мозъка ефекти на дългосрочната употреба на антипсихотици и антидепресанти, превърнало живота ъ в поредица от хоспитализации в психиатрични отделения. След години на този нечовешки режим, тя се превърнала в едно от скритите чудовища Франкенщайн в психиатрията, развивайки напълно истинска психоза.

Тъй като психиатрията като цяло не може да направи разлика между умствените увреждания и естествените емоционални отговори на житейските кризи, хората с разбити сърца остават изложени на риск от медицинско насилие. Това е двойно по-вярно за тези от нас, изпитващи „свещената лудост“ на духовното пробуждане. Б.С. Гоел, известен още като Шри Гуруджи, казва, че по време на неговия двайсетгодишен процес на събуждането на Кундалини, е проявявал симптомите на почти всички психически заболявания, които са известни. Когато Гопи Кришна е в процес на собственото си мъчително пробуждане, той казва, че инстинктивно е знаел, че трябва да стои далеч от лекари и психиатри, без значение в колко лошо състояние е бил. Той осъзнавал, че те не биха могли да разберат неговите психически и физически болки и че в своето невежество биха могли да наложат лечение, което би имало вреден ефект върху процеса.

Докато подготвяхме брой 22 от „Споделена трансформация“ (с тема на броя „Лудост или трансформация“), се натъкнах на новоизлязлата книга „Грижа за ума“: Подробно ръководство за психично здраве, която представлява дебел сборник от диагностични критерии за основните психични разстройства, признати в ДСН-IV (Диагностичен и статистически наръчник на психичните разстройства). Тази книга беше образователна за мен по начин, който авторите, Даян Хейлс и д-р Робърт Д. Хейлс, не бяха предвидили. В нея са описани нещата, които се преподават в медицинските училища – Диагностичният и статистически наръчник на психичните разстройства се приема като закон от болшинството психиатри, терапевти и застрахователните компании. Тя съдържа предположенията, които терапевтите масово определят като симптоми. В увода д-р Алън Дж. Франсис, професор и декан на Факултета по психология към Медицински университетски център Дюк, гордо заявява: „Аз препоръчвам тази навременна, авторитетна и мъдра книга като отправна точка, която уверено можете да използвате за решаване на проблеми, които засягат Вас и близките ви, и като източник на информация и просветление сега и за годините напред“. Ето една новина, докторе: Книгата не е толкова вдъхваща доверие, колкото ти смяташ. За всеки, който преживява Кундалини,

психическо отваряне или други форми на духовно пробуждане, някои части от тази внушителна книга звучат като Наръчник на инквизитора.

Най-фрапантният пропуск в книгата – и наистина, особено в западната култура – е, че духовните елементи не са разгледани като нещо, което има въздействие върху човешката психика. В светлината на значителните постижения, направени в други области, е поразително, че съвременната психиатрия все още е обвързана с ограниченията, които Карл Юнг намира за крайно осъдителни още в началото на своето обучение през 1900 г.: *„То“ вярва само в това, което е „вероятно, средно, често срещано, относително“ и по този начин успява „да се откаже от всичко странно и значимо, и да сведе нещо необикновено до баналното“*. Деветдесет години по-късно д-р Сет Фарбър, един от директорите на Сдружението срещу принудително психиатрично лечение, изразява същото чувство: *„На Роналд Лейнг се гледаше като на екстремист, който „романтизира“ страданията на „психично болните“*. *Експертите по психично здраве успяха да де-романтизират почти всяко измерение на човешкото съществуване, оставяйки ни с една вселена, опустошена от смисъл, лишена от поезия, една безжизнена машина“*.

Не е случайно, че официално само 10 процента от общото население се определят като атеисти, а проучване на американските психиатри установява, но проучване на американските психиатри установява, че повече от половината от същото това население казва, че не вярва в Бог. Тази разлика потвърждава дългогодишния антагонизъм на психиатрията към духовното и мистичното преживяване!повече от половината от същото това население казва, че не вярва в Бог. Тези, които влизат в спонтанни променени състояния на съзнанието, и които традиционно се възприемат като морално или психически дефектни, са подложени на лишаване от свобода и репресивни медицински лечения.

По-долу са изброени многобройни “ментални разстройства”, които могат да представляват феномена Кундалини (без той да бъде официално признат като такъв). Съвсем не искам да кажа, че някои от тези категоризации непременно се отнасят до Кундалини, те по-скоро разкриват някои симптоми, заради които лекарите могат лесно да объркат процеса Кундалини с истинско душевно заболяване. Изреждам тези разстройства по азбучен ред (Както е в латинската азбука – бел. прев.).

- *Краткото психотично разстройство* е внезапна поява на дезорганизирана реч и поведение и/или кататония, и се диагностицира като заблуди и халюцинации. Кризата трае от няколко часа до около месец и обикновено е предизвикана от

„огромно напрежение„. Спонтанният Кундалини транс може погрешно да бъде диагностициран като кататония и повечето мистични преживявания са отхвърлени като халюцинация от психиатрията.

- *Нарушената адаптация* включва симптоми, които нямат никаква явна физическа причина, като психосоматични „слепота, двойно виждане, глухота, загуба на усещания, нарушен говор, нарушена координация или баланс, слабост или парализа, затруднения при преглъщане, гърчове, треперене, загуба на съзнанието, изтръпване на ръцете и краката“. Авторите обясняват, че „симптомите при нарушената адаптация не са съзнателно или преднамерено предизвикани“ и казват, че синдромът може да бъде резултат от травма. Той е често срещан при военните по време на война като посттравматичен шок. Знаем случаи, които могат да попаднат в тази категория и които не са свързани с Кундалини, като при една жена, която беше необяснимо парализирана в продължение на година след шока да научи, че годеникът ѝ тайно се е оженил за друга. Фактът, че заболяването често се появява при пациенти с клинично диагностицирани неврологични и ортопедични проблеми, включително и с наранявания по главата, изглежда в пряко противоречие с устойчивата психиатрична теория, че симптомите са несъзнателен опит да скрият позорни емоции или да се избегне личната отговорност!
- *Делириум*: Това състояние не е същото като деменцията, с която е характерна болестта на Алцхаймер. Делириумът, в който пациентът е доста „не на себе си“, често е предшестван от „безпокойство, затруднение да мисли ясно, свръхчувствителност към гледки и звуци, нощно безсъние, сънливост през деня и ярки сънища и кошмари“. Знаем, че „острият делириум“ може да доведе до халюцинации и усещания като „насекоми, пълзящи под кожата“, които авторите наричат просто „сърбеж“. ((кажете, моля ви, кой клиничен инструмент може да идентифицира тези усещания?) Втрисането, треперенето, сърцебиенето и зачервяването на лицето, са често срещани при пациенти в делириум, както и затруднената концентрация и пропуски в паметта. Много физически заболявания предизвикват делириум – например нараняване на главата, свръхдоза или внезапно спиране на лекарства. Известно е, че антипсихотичните лекарства причиняват тези симптоми и въпреки това, за да се контролират те, често се прилагат именно антипсихотици (силно се съмнявам, че лекарите, предписващи Торазин, за да контраатакуват

делириума, съзнателно използват хомеопатичната теорема, че подобното се лекува с подобно)!;

- *Налудно разстройство*: Тази категория включва хора, които въпреки всички доказателства за обратното, вярват, че обектът на чувствата им желае любовта им; мании за преследване, които често водят до насилие и „отмъщение“ за въображаеми обиди; прекомерно контролиращите „притежаващи“ съпрузи, които са сигурни – отново, без причина – че партньорката им е невярна; и вие или аз, които сме убедени в реалността на чакрите и духа на Кундалини, а нашият лекар е убеден в обратното;
- Деперсонализацията „включва устойчиво, силно, обезпокоително и неприятно чувство на нереалност „, което хората могат много трудно да опишат. Преживявания като това да бъдеш „извън тялото си и близо до смъртта“, както и различните нива на трансцендентално съзнание, попадат в тази категория. Това разстройство се счита за психическо заболяване и независимо от факта, че и авторите споменават това, 70% от младите хора са споделяли поне едно преживяване от този род (това може да означава, че по-младото поколение разширява съзнанието си много бързо)! Въпреки, че това състояние може да бъде реакция на екстремна криза, загуба или травма, то не е необичаен отговор на трансцендентно преживяване и в такива случаи със сигурност трябва да се лекува чрез духовно (не психологическо) консултиране;
- *Депресивни разстройства*: Те говорят сами за себе си. Най-голямата опасност при психиатричната интервенция тук е употребата на електрошокова терапия, която все още е предпочитана при лечение на депресия, която не се поддава на лекарствена терапия;
- *Паническите разстройства* са разгледани по-надолу в тази глава;
- *Шизоафективно разстройство*: „Комбинация на психотично разстройство и депресивно разстройство“. По същество това е шизофренна тенденция, съчетана с потенциал за самоубийство;
- *Шизоидно разстройство на личността*: Включвам това предполагаемо заболяване не защото то има пряко отношение към процеса на Кундалини, а да покажа как психиатрията и религията си противоречат. Човек е диагностициран с това заболяване, когато той или тя е самотник, много емоционално сдържан, незаинтересован от социализиране или интимност, прави много

малко неща и е безразличен към мнението на другите. Така може да бъде описан терориста Тед Качински, но точно тези качества са ценени в монашеските религиозни групи. Това е описание на един аскет. Йогите, типове отшелници – мистици, монахини и монаси от всички традиции, както и много шамани, притежават тези черти – и работят усилено за постигането им!;

- *Шизофрения:* Смята се, че шизофренията се развива във възрастта между 17 и 24 години, а на шизофренното разстройство са присъщи симптоми, които се проявяват в по-късна възраст и приличат повече на описанието на временната психоза при пробуждането на Кундалини, които пък са типични за шизофренията по принцип. Както обикновено всичко, което се стори на средностатистическия човек абсурдно, от напълно щуро до знак за психо-духовно развитие, е класифицирано като шизофренна заблуда в т.ч. странните параноидни идеи (някои вярват, са жертва на заговор между ЦРУ и Заека Роджър, или че телевизионният синоптик умишлено им изпраща кодирани съобщения по много лични въпроси); абсурдно положителна или отрицателна инфлация (убедеността, че са Наполеон, Дявола или Феята на зъбите); странно поведение или пълно незачитане на личния външен вид и хигиена без осъзнаване как това влияе върху останалите ... и свръхчувствителност; чуване на вътрешни звуци, музика, гласове; изтръпване или усещане за вътрешно изгаряне. Друга шизофренна заблуда, казват, е убеждението, че „те имат рядък дар, като екстрасензорните възприятия“ (авторите не изясняват дали това е шизофренна самозаблуда, защото той или тя, в действителност, не изпитват екстрасензорно възприятие или тъй като то е невъзможно, всеки, който си мисли, че го има, е банан).

Фулър Тори описва следните симптоми като типични индикации за шизофрения:

- 1) Промяна в усещанията;
- 2) Невъзможност да се определят и интерпретират усещанията и следователно невъзможност да им се отговори по подходящ начин;
- 3) Заблуди и халюцинации;
- 4) Променено чувство за себе си;
- 5) Промяна в емоциите;
- 6) Промяна в движението;
- 7) Промяна в поведението.

Очевидно има нещо, което не е наред тук – повечето, да не кажа всички, прояви на Кундалини, биха били описани като признаци за шизофрения



според този списък! Ето един от случаите, с които той онагледява заблудите и халюцинациите: “ На ранен етап е обичайна появата на цветни проблясъци от светлина. Те са под формата или на отдалечени ивици или на приблизително кръгли светещи петна с размер около 30 см в диаметър”. Ако възприемането на такива „проблясъци“ от светлина бяха „заблуда“, повечето от мистиците, ясновидците и озарените духовни водачи по света щяха просто да халюцинират и религиозните преживявания щяха да бъдат описвани като мозъчна дисфункция. В ръцете на съвременната психиатрия Буда щеше да бъде диагностициран с шизоидно разстройство на личността и тъпкан с антидепресанти! Всъщност всеки аватар или свят човек от незапомнени времена, отговаря на настоящите диагностични критерии за множество психични разстройства. Това би било забавно, ако психиатрите не упражняваха такава безконтролна власт върху живота на хората. В много държави психиатрите имат законно право да въведат всеки – независимо от това дали той е техен пациент или не – в психиатрично отделение и да го принудят да се подложи на медикаментозна или електрошокова терапия против волята му и без съгласието на неговото семейство, независимо колко дълга може да бъде тя (или колко дълго застрахователната компания плаща за нея). Соматичното разстройство е психопредположението за “нямаме биологично обяснение за твоето заболяване, затова ти вероятно си луд“. Много от физическите проявления на Кундалини биха попаднали лесно в тази категория, включително менструалните неразположения, които жените започват да изпитват още в ранния си живот. С години мъжете-лекари пренебрегваха менструалните проблеми с „всичко е в главата“. С нарастването на броя на жените гинеколози, дамите вече не чуват толкова често, че предменструалният им синдром е въображаем, но за съжаление психиатрията е все още доминирана от мъже.

- *Недиференцирано соматоформно разстройство*: Учените раздават ли награди за заболяванията с най-неясни имена? Не се изненадвайте, ако тази диагноза се появи в медицинското ви досие. Симптомите включват трудност при преглъщане, изтощение, загуба на апетит, стомашни оплаквания и т.н., за които няма видима физическа причина. Симптомите на недиференцираното соматоформно разстройство често започват или се обострят в период на стрес или криза в живота на пациента. Смята се, че тези симптоми са причинени от потискани емоции. Аз не твърдя, че емоционалните репресии не могат да предизвикат затруднения от този род, напротив. Ако психиатрията беше по-гостоприемна към душата, може би щеше да има шанс за сериозен диалог между медицинските и духовните общности.

Много от методите на психиатрията могат да бъдат приложени за смекчаване на тежестта на някои симптоми на Кундалини. Но ситуацията е такава, че да се доверите на психиатър може да бъдат опасно за вашето здраве, особено ако изпитвате събуждането на Кундалини.

### Неправилно медицинско лечение

В нашето недалечно минало (и аз искрено се надявам завинаги да е в миналото) дори най-естественият процес, като раждането на дете, беше „подпомаган“ по един жесток начин. Чувала съм зловещи случаи за акушерки, които насилствено държат затворени краката на раждаща жена, тъй като гинекологът, който трябва да води раждането, още не е пристигнал. Такива практики са довели до раждането на увредени или мъртви деца. Ето защо лошото насилствено медицинско третиране на събуждането на Кундалини може да прекъсне и преустанови процеса. *“Психотичноподобни състояния — като духовното пробуждане — могат да разкъсат границите на личността, завинаги уверждайки я, ако не се подходи правилно към тях“*, предупреждава Джон Нелсън: *“Такива относително доброкачествени състояния са добре известни на опитни духовна водачи.... Но тъй като такива кризи донякъде напомнят патологични състояния, по-малко опитните водачи също се объркват. Това е кардинална грешка. Много медицински процедури, които са подходящи за злокачествено регресивни променени състояния на съзнанието, са противопоказани за ситуации на духовно пробуждане, както и обратното“*.

Виждаме, че психиатрията погрешно смесва тези, които страдат от многобройните житейски удари и онези, които са обхванати от духовно пробуждане. Грешка в обратната посока могат да направят и онези, които твърдят, че всички случаи на психични заболявания като шизофренията и маниакалната депресия са в действителност Кундалини смущения. В своята книга *Науката и еволюцията на съзнанието* Хироши Мотояма (който лично е преживял Кундалини), описва научни открития, чрез които някои био-електрически промени, свързани с Кундалини, могат да бъдат измерени с подходяща апаратура.

Като част от от своето изследване Мотояма, лекар, занимаващ се с акупунктура и електроинженер, сравнява резултатите от изследвания на пациенти, клинично диагностицирани като психотици (група С) с тези на две други групи. Група А се състои от високо духовно развити хора, които са със значителни промени в съзнанието, а група В са хора, които са започнали да се събуждат духовно и при тях се забелязват физически и психологически промени, но не са имали трансцедентни

преживявания. Резултатите от изследването категорично показват, че психозата, предизвикана от Кундалини, е от различен порядък – органично и енергично – в сравнение с други психични заболявания. *“Като цяло”,* обобщава Мотояма, *“аз открих, че хората от група А лесно могат да бъдат разграничени от хората, които са диагностицирани като ментално небалансирани, а при много от хората от група В се проявяват редица прилики с психично болните”*.

При по-нататъшни изследвания разликите между групите В и С се задълбочават. Продължителна серия от проучвания, изследваща галваничното кожно съпротивление, посочва задълбочено основните дисбаланси на вегетативната нервна система при психотичните пациенти. Такива системни проблеми не се забелязват при групите А и В. По-нататъшни изследвания, измерващи цялостното метаболитно състояние на организма, отразяват високи показания при хората с пробудени чакри и изключително ниски показания при психически неуравновесените пациенти.

Юнг открива, че архетипните теми многократно се появяват в сънищата и на обикновените, и на лудите хора, което предполага, че по същността си всички имаме универсален достъп до едни и същи територии. Това далеч не означава, че всички ние пътуваме с еднаква скорост или в еднаква посока. Всеки, който е изучавал историите на сериозно увредени пациенти (или е имал много по-личен контакт с такива хора), знае, че както може да има странна вътрешна логика за тяхната лудост, така характеристиките на тази лудост могат да бъдат хаотични и изолирани. Това не е същото при мистичната „психоза”. Наблюдателите на хора в духовна криза съобщават, че те са наясно, че преживяванията им са необичайни, докато психопатите нямат чувството, че се държат и говорят странно.

Основателят на психосинтезата, Роберто Асаджиоли, споменава за *„случаи на необичайно развитие“*, при които определени хора *„постигат високо ниво с част от личността си, но все пак (могат) да бъдат възпрепятствани от някои инфантилни фиксации или контролирани от несъзнавани конфликти”*. Гопи Кришна също говори за този феномен, който е по-известен в източните култури. Онези, *“които съчетават извънредни ясновидски дарби... с шизофрения или маниакално-депресивна психоза в различни степени”*, са наричани авадуги в Индия и мастани в Персия. Свидетел съм на няколко такива случая. Вярвам, че те са в паралелна връзка с трудностите с моята травма на гръбначния стълб. Кундалини усложнява и утежнява състоянието ми, но със сигурност не може да се каже, че тъй като някои от нас имат и събудена Кундалини, и болки в гърба, всеки, който има

болки в гърба, има активирана Кундалини. Повечето ментални/емоционални заболявания са защита срещу осъзнаването. Юнг е имал случай на психотична жена, за която е научил през сънищата ѝ и символния ѝ език, че е позволявала и насърчавала децата си да пият замърсена вода в подсъзнателното си желание да се отърве от тях и да се събере отново с изгубения си любовник. Когато едно от децата – малката ѝ дъщеря – всъщност умира, жената полудява. Юнг видял ясно, че тя не може да се възстанови, докато не бъде категорично изправена пред това какво е направила и не поеме отговорността за него. Това се оказало работещо. След като той я конфронтира с вината ѝ, тя напълно възвърнала разсъдъка си и не е имала рецидиви след това.

От друга страна, духовното пробуждане, което прилича на психоза, не е защита срещу познаването на истината, а е осъзнаване на истините, от които хората се предпазват! Ние нарушаваме културните табута, когато виждаме повече от останалите. В този случай ние не се нуждаем от помощ, за да видим собствената си истина, въпреки че можем да се нуждаем от помощ, за да се справим с ужасяващата самота, която настъпва, когато знаем твърде много. Ако нашите предишни представи за реалността са били твърде строги, новото знание може да ни хвърли в шок, който води до временни умствени или емоционални разстройства. Ето защо в проучванията на Мотояма има повърхностни прилики между психопатите и духовно новопосветените. Ако не сме запознати с духовните явления, дори нещо толкова невинно като сетивното осъзнаване на собствените ни чакри, може да ни накара да се чувстваме луди, но това са единствено страхът и недоумението в лицето на неизвестното. В тази връзка Мотояма ни уверява, че *“всеки, безотносително здравословното му състояние, който пребивава успешно в сферата на духа, най-вероятно ще премине през период на психологическа и/или физическа нестабилност като нещо естествено, тъй като тялото и умът му трябва да се променят и да се приспособят към новата им връзка с недоловимите измерения на съществуването. Това е естествен процес и няма причина за тревога”*.

Социалното неразбиране затруднява много хора при определянето на разликата между духовното преживяване (здравословното духовно преживяване) и умствената дегенерация. В своята, иначе отлична, книга за мистицизма, Пътят на екстаза, Софи Бърнам не се справя с опита си да отличи мистичното преживяване от шизофренията (и други форми на душевни заболявания). *“Познавам една жена, която в момент на маниакалност реши, че минава духовно преживяване и обзета от енергийни вълни се скиташе по улиците бездомна”*, казва Бърнам. *“В тези изкривени състояния духовното въображение може да включва*

*сатанински срещи, странни сънища или идеята, че всичко е натоварено със смисъл... Всичко се превръща в послание от Бога”.*

В този откъс Бърнам прави няколко погрешни извода. Жената, която се е скитала по улиците, може наистина да е загубила връзка с реалността или просто може непредпазливо да е споделила своите преживявания с хора, които не биха могли да си представят вътрешните енергийни вълни като нещо реално (никъде в книгата си Бърнам не свързва енергийните потоци с чистото духовно пробуждане). Трудно е да се направи извод, че жената показва действителни признаци на психична дезориентация или Бърнам неправилно е приела, че усещането за движение на енергията е доказателство за делириум. “Сатанинските срещи и странните сънища” трудно могат да бъдат определени като „отклонения“, много от нас имат странни сънища и се сблъскват с демонични или негативни преживявания в някакъв момент от своето духовно пробуждане. Колкото и да не ни се иска, ние се сблъскваме с тъмни и неприятелски сили, и това, че ги разпознаваме, не е признак за душевна дисфункция.

Бърнам прави често срещаната грешка да обърква съдържанието със смисъла. Проблемът на шизофреника не е илюзорната представа, че всичко има смисъл и е послание от Бога. На шаманите и мистиците от древността е известно, че всичко е наистина смислено и те са използвали това знание с добри цели. Точно тук се крие разликата. На шизофреника или психично болния им липсва способността да използват разумно духовната информация. Виждайки светлината на свещта като божествена светлина, психически неуравновесеният човек изяжда свещта или се изгаря с пламъка ѝ в безуспешен опит да се слее с Бога. Той не може да направи разлика между символа и същността, и затова се държи неадекватно. Той е поразен от сложността на възприятията си, докато мистикът е в състояние да издържи на необятността на своята будност, без да губи прозорливостта си. Разликата между лудостта и здравия разум не е в това, което виждаме, чувстваме или знаем, а как се отнасяме към информацията, която имаме. Както Дон Хуан казва веднъж на Кастанеда, номерът е да не *„губим топчетата си“*, когато се сблъскаме със страховитото и загадъчното. Бърнам дава и друг пример за човек, който твърдял, че е Бог, а не просто се е слял с него. Тя тълкува тази разлика като знак за лудост (да не говорим за богохулство), въпреки че по-късно в книгата си цитира уважавани мистици, които по същество твърдят същото. В действителност осъзнаването за Бога се разглежда като върха на просветлението в източните религии.

Преживях подобно нещо, когато бях на двадесет и една години, и то не беше сливане. Аз знаех, че съм Бог. За разлика от човека, за когото Бърнам говори, не се превърнах в мегаломан след това (самовлюбеността е главната опасност при осъзнаването на Бога-Аз – много гурута са се поддали на властта ъ). Знаех, че не Ел Коли е Бог, а че Аз съм Бог – Аз, човекът, който е част от цялото творение, както всички ние, впрочем. Вместо да обявявя себе си за просветлена, аз просто премълчах и продължих както преди. Досега съм споменавала за това само на трима души, двама от които са имали същото преживяване. Сега, когато съм на светло, мога да добавя, че противно на схващанията, осъзнаването на Бог не е последната стъпка по пътя, защото такава няма. Пътуването е един наистина вечен танц: Шива! Както Чешърският котарак на Луис Карол отбелязва, „Всички тук сме луди“. Но различните видове лудост изискват различно лечение. Някои, като истинските мистици, опиянени от Бог, нямат нужда от помощ изобщо. Просто да бъдеш понякога е най-доброто лекарство.

Независимо колко сериозни могат да бъдат физическите, душевните и емоционалните проблеми при процеса, Роберто Асаджиоли би ни напомнил, че *„това са само временни реакции, вторични продукти, така да се каже, на органичния процес на вътрешен растеж и възстановяване“*. Временните епизоди на психоза, които, ако се оставят да следват развитието си в подкрепяща среда, най-често биха довели до нови нива на вътрешна яснота и будност. Обратно, бомбардирането на нашите системи с препарати за подобряване на настроението, може да възпрепятства интегрирането на несъзнавания материал, което да доведе до „замразяване“, при което пациентът нито ще се върне към нормалното си състояние, нито ще завърши прекъснатия процес на самолечение.

По-брутални от арсенала от лекарства са принудителното лишаване от свобода в психиатрични клиники, електрошоковото лечение (което трайно уврежда мозъчната тъкан), както и други нехуманни ограничения. В Дания, където електрошоковата терапия е практика, са много “жертвите на Кундалини“, подложени на това опасно „лечение“. Тук, в САЩ, те не са много по-добре. Хора с невинно променени състояния на съзнанието, са завързвани за болнични легла в продължение на дни или седмици в моменти на енергийни кризи. Дори и по-меките терапии могат да бъдат вредни за някой, който е в разгара на процес на трансформация. Специалистите с нагласа, че знаят всичко, но им липсва разбиране за духовното пробуждане, могат да бъдат снизходителни в най-добрия случай. В най-лошия те могат, и унищожават, животи.

Томас Сас, един от най-отявлените критици на съвременната психиатрия, предупреждава, че *„американците днес са по-неинформирани и по-наивни за истинската природа на психиатрията, отколкото когато и да било“*. Той твърди, че от самото си основаване психиатрията е била законният начин хората с власт да се отърват от по-малко социално влиятелните членове на семейството, съседи или други човешки същества, които са им причинявали някакво безпокойство. *„Тъй като психиатрите имат голяма власт“*, казва Сас, *„и тъй като са напълно погълнати от претенцията да помогнат на така наречените пациенти, те в действителност са агенти на социален контрол от името на семейните и социални антагонисти на пациентите, и е наложително потенциалните „клиенти“ на психиатрични услуги да бъдат запознати не с това, което се казва за психичното здраве, а с това, което се прави“*. Според вижданията на Сас, най-опасната черта на психиатрията е нейното *„умишлено, системно дехуманизиране на човека в името на психичното здраве“*.

Без значение какви са смущенията при даден човек, Джон Пери казва, че подкрепата е по-добра от лекарствено-индуцираните репресии: *„... в състояние на висока възбуда, когато архетипното несъзнавано се енергизира и активира, психиката автономно върши работата си по свой собствен начин. Това, което е необходимо, не е „лечение“, а по-скоро навлизане в тясна и дълбока връзка с другия човек, на когото съчувстваш и когото насърчаваш, а не го възпрепятстваш“*.

Възгледите на Пери съответстват с тези на духовните традиции като Сидха йога, в които пробудената Кундалини се счита за интелигентната Богиня, вътрешното божествено женско гуру, което знае точно какво прави. *“Когато Кундалини се пробужда, тя го прави от само себе си и се установява точно където следва да се установи“*, уверява своите последователи Свами Муктананда. *“Кундалини сама ще се погрижи за себе си, тъй като Шакти е съзнателна и всезнаеща сила“*.

За нещастие терапевтите и психиатрите, които знаят как да се справят с необикновените, непатологични състояния на съзнанието, не са много. Някои се опитват да вместят преживяванията на пациента в редуccionистката формула на травма от детството или нерешени проблеми на личността и често успяват. С подобна терапевтична „помощ“ на жена, която преминавала през значително психично отваряне, е било вменено, че нейните духовни преживявания са безсмислени халюцинации, резултат от насилие в детството ѝ.

Историята на западната духовна слепота накратко

Обезсърчаващо е да се живее в епоха, която осигурява толкова малко подкрепа за преминаването през трансформация. До много скоро феноменът на пробуждащата се Кундалини беше реално непознат за западния свят, което не означава, че процесът никога не се е случвал. Силно съм подозрителна към използваната през 19-ти век и по-рано и, вече остарялата, диагноза „истерия“. Такива пациенти са имали необясними припадъци и свързаните с тях симптоми, и това кара човек да се замисли колко от тях може би са изпитвали неразпознаваемо пробуждане на Кундалини. Истерията е позната от времето на Хипократ, въпреки, че е била смятана за състояние, характерно за жените. Т.нар. истерици в древна Гърция са проявявали физически симптоми като: *“парализа или тремор на крайниците, функционална слепота и глухота, задух, болка в гърдите, буци в гърлото, болки в слабните или краката, загуба на съзнание припадъци, кожни обриви, храносмилателни спазми... и менструална кръв, която тече в обратна посока и залива останалите органи, включително мозъка“*.

Последният, анатомично невъзможен, симптом, е причина диагнозата „истерия“ да изпадне в немилост пред европейските лекари по-късно. Дори и днес, идеята за „обръщането на менструалния поток“ се разглежда от учените като старомодно и примитивно понятие. Що за идиот е бил Хипократ, за да си представи, че кръвта от матката може да тече в обратна посока през органите и да стигне до мозъка! Опитайте се заместите думите „енергиите на Кундалини“ (които често се усещат като топла течност, която се движи през тялото) с „кръв“, имайки предвид, че източните религиозни учения твърдят, че събудената Кундалини обръща потока на Шакти от половите органи. Сексизмът настрана, Хипократ може и да се смее последен.

По-късно, учените през 18 век също се присмиват на теорията на Месмер, че вселената *“тече като взаимосвързваща течност, наподобяваща етер, и че едно физическо тяло влияе на друго чрез вибрации, минаващи по потоците на тази невидима среда“*. Месмер провежда множество чудотворни лечения, служейки като телесен канал за този мистериозен „етер“ – китайците го наричат „чи“, хиндуистите – „прана“, а днешните лечители – просто „енергия“. В по-късните векове последователите на Месмер разработват методите му до това, което в днешно време е известно като хипноза, вярвайки, че са спасили жизнеспособната част от теориите му, но се разграничават от лудата му концепция за „свързващата течност“. (Месмер, като Вилхелм Райх с неговата оргонна теория и други, далеч изпреварили времето си, умира като социален парий и съкрушен човек).

Зората на новата ера



Възможно е феноменът Кундалини да не се разраства, но със сигурност се разраства признаването му. Кой знае колко подобни случаи в миналото са били отписани като психични отклонения? Подобно на семена, поникнали между павета, много потенциални лечители и учители са били изгубени в закостенялостта на една култура, която не би ги признала пред света. Благодарение на Богинята, паважът най-накрая започва да се пропуква и семената са изтласкани по пътя си към светлината.

Въпреки, че осъзнаването за събуждането на Кундалини остава субективно и анекдотично (анатема за научната общност), може би скоро то все пак ще бъде потвърдено от науката. Вече има и изследване в тази посока. Когато двете австралийски изследователки Брунуин Фокс и Жасмин Артър-Джоунс завършват презентацията си на Сипозиум за изследване на Кундалини през 1994, аудиторията обявява информацията им за „защеметяваща“. Това, което те разкриват, е, че от 1980, когато симптомите за това, което Фокс нарича *„митът за паническите разстройства“*, са включени в Диагностичния статистически наръчник на психичните разстройства, за онези, които преживяват пробуждането на Кундалини, се казва, че са душевно/емоционално болни и респективно биват подлагани на медицинско „лечение“. Изследването им получава високо признание: през 1995 правителствата на Австралия и Нова Зеландия награждават Фокс и Артър-Джоунс с престижната Сребърна награда, признавайки постиженията им в областта на душевното здраве и тяхната работа върху паническите разстройства.

Съдейки по резултатите от изследването на Фокс и Артър-Джоунс излиза, че от една трета до три четвърти при хората, диагностицирани с *„панически атаки“* всъщност се събужда Кундалини! Известно е, че много хора, които са преживявали принудителното и непознато пробуждане на Кундалини през 70-те, са се стичали при лекари и психиатри за помощ, поради което медицинските власти са решили, че тези пациенти имат *„неконтролируеми пристъпи на паника“* (т.е. имали са епизоди на екстрем, непровокиран страх). Всички симптоми на Кундалини се обясняват като следствие от прекомерно количество адреналин в системата, причинено от определено непровокиран терор, както тези пациенти често твърдят. Истината е, както Артър-Джоунс обяснява, че страхът, който те изпитват, е абсолютно нормален отговор на непознатото (за тях) и превземащо пробуждане на Кундалини, включително: усещане за топли електрически тръпки или вибрираща енергия през телата им, спонтанни преживявания за излизане от тялото (които психологията нарича *„дисоциация“*), чуване на гласове или

виждане на ярки вътрешни светлини. Допълнителни симптоми или усещания, каквито такива хора споделят (наричат ги още „постоянно променящи се“ и които много от тях изпитват 24 часа на ден) са: депресия, треперене, главоболие, болки ниско в гърба, временна парализа, болки във врата, диария, силно изтощение и страх, болка в корема, горещи вълни, ишиас, нощно изпотяване, необяснима мигрираща болка по цялото тяло, болка, рецидивираща в таза, необясними обриви, хронична или временна болка по цялото тяло, чувствителност към светлина, остър слух, затруднено дишане, усещане за парене в стомаха. Познато ли ви звучи?

Голяма част от тези хора никога не са медитирали и сериозно се страхуват, че умират, полудяват или губят контрол, когато тези преживявания и симптоми възникнат. 74% от тези т.нар. пациенти с „паническо разстройство“ казват, че тяхната нервна система функционира по различен начин, отколкото преди първия им „пристъп на паника.“ 33% споменават кризи, които те наричат „спонтанно физическо разтърсване“, които се наблюдават най-често нощем. Повече от една трета от тях споделят следните мистични преживявания по време на или след техните „панически атаки“:

- \* Виждане на бяла или златиста светлина;
- \* Преобладаващо чувство на любов;
- \* Ново разбиране за духовните истини;
- \* Емоционален пристъп на преданост, радост или благоговение;
- \* Разширяване на съзнанието;
- \* Силно усещане за покой;
- \* Огромна усещане за чудо и страхопочитание.

За работа с такива хора (на никого от тях стандартното медицинско лечение не е помогнало особено), това, което Фокс и Артър-Джоунс откриват, че е най-доброто за тях като начин за освобождаване на страха и окуражаването им да позволят на симптомите и усещанията да се проявяват, е медитацията (преди, поради страха или усещането, че са луди, те са опитвали да се противопоставят и да се преборят с тези прояви на процеса). Въпреки, че т.нар. „панически атаки“, т.е. пробуждането на Кундалини, продължават, „възстановяването“ е определено като липса на страх от проявленията му. Най-полезната терапевтична техника, която помага на тези хора да работят с вътрешните въпроси, които самият процес носи, т.е. лекуване на преживяната травма и създаването на лична нагласа за собственото им развитие и благополучие.

Фокс посочва още, че последното издание на Диагностичния статистически наръчник на психичните разстройства е постигнал известен напредък признавайки, че т.нар. „необясними атаки“ са със симптоми, различни от тези при фобиите, посттравматичния стрес и пристъпите на тревожност, а и те всъщност много се различават от тези на Кундалини. Въпреки това, Наръчникът все още не признава изцяло процесите при Кундалини (но сега включва отделна категоризация за преживяванията при духовно пробуждане). В същия ред на мисли медицинските изследователи, изучаващи симптоми като „сърцебиене, напрежение в мускулите, болки в главата и изпотяване“, които понякога медитацията предизвиква, наричат този процес „релаксация, предизвикана от паника“. Нито изследователите, нито д-р Бари Бърнет, който публикува доклад за тези изследвания, осъзнават, че това са възможни признаци за активирането на Кундалини, а не просто продукт на страха! Но поне признават, че медитацията не е гаранция за гладко духовно пътуване. Бърнет цитира Натаниъл Мийд (който споменава за изследването в изданието на Utne Reader през март/април 1994): “Когато човек медитира, очаквайки да намали напрежението си, а вместо това се изправя лице в лице с истинската си същност, резултатът може да бъде всякакъв друг, но не и релаксиращ“.

Тъжно е, че в името на изцелението могат да бъдат нанесени толкова много вреди. След като публикувахме информацията за изследването на Фокс и Артър-Джоунс в бюлетина на „Споделена трансформация“, бяхме затрупани с писма на благодарност от нашите читатели. В едно затрогващо писмо на читателка, която се е борила в тъмното със своите симптоми на Кундалини цели дванадесет години, казва, че сърцето ѝ е запяло при откритието, че агорафобията и пристъпите на паника са сред често срещаните трудности при Кундалини. Тя споделя, че едва когато прочела тази информация, най-накрая можела да „прости на себе си“ за тези симптоми, които преди това е възприемала като признаци на лична неадекватност и духовна недостатъчност.

Пристъпи на паника могат да се появят, когато Кундалини се опитва да извади потиснатата емоция, травматични спомени или друг несъзнателен материал. Писателката-лекар Рейчъл Наоми Ремен започва да получава пристъпи на паника скоро след като попаднала на реформаторските идеи на Института Есален. В следващ момент нейният терапевт я помолил да затвори очи и да позволи на изображението, което предизвиква паниката ѝ, да се появи в ума ѝ. Ремен видяла тънък плосък бял правоъгълник, който тя първоначално взела за визитна картичка. Терапевтът я помолил да съзерцава образа през следващите

няколко седмици и просто да му даде възможност той да разкрие своя смисъл.

И това се случило. “Изведнъж плоският бял правоъгълник се появи отново в ума ми“, казва Ремен, “но този път започна да променя формата си, да подпухва”. Новият образ предизвикал нова паническа атака. Накрая разбрала посланието: “Белият правоъгълник не беше никаква визитна картичка. Беше бяла ружа, подложена на постоянен външен натиск в продължение на много, много години. Този натиск беше разрушил нейната форма, затова тя изглеждаше дълга и плоска. Сега тя беше освободена от потискането. Формата ѝ се променяше и я беше страх. Имаше чувството, че я умъртвяват. Но ружата не беше умирала, тя се връщаше към себе си. Формата, която е мислела, че има, не беше нейната собствена форма. С освобождаването на потискането, нещо дълбоко в нея можеше да си спомни своята цялост, истинската си форма, и нея копнееше сега”.

Ремен осъзнала, че условията в детството ѝ и годините на обучение по медицина, са стъпкали природната ѝ чувствителност и нежност. Сега тя била в състояние отново да приеме тези скъпоценни части от себе си: *“Въпреки, че можех да бъда аналитична и практична, по природа аз бях интуитивна, мистична дори... Усещането е като прибиране у дома“*. Никога повече не получила паническа атака. Думата „паника“ произлиза от Пан, богът на природата, който бил демонизиран от патриаршеската църква. В действителност, пан е гръцката дума за „всичко“, смята се, че великият Пан е всемогъщ в природния свят, което е подобно на това, което е и Богинята Кундалини – жизнената сила. В този смисъл, думата „паника“ за първи път е използвана за опетняване на пряката вътрешна връзка до основните свещени сили. Историята се повтаря, уви.

Обикновено се смята, че хората, които имат психически и духовни преживявания, са от друг свят и са ексцентрични, в най-добрия случай. В по-малко добрия се смята, че те са откачалки, далеч по-нездрави психически, отколкото тези, които не се подвизават в такива странни води. Но когато социологът Андрю Грийли на Националния център за изследване на общественото мнение към Чикагския университет изследва такива хора, включително и тези, които твърдели, че са имали дълбоки мистични преживявания, той открива, че точно обратното е вярно. Те показали най-високи резултати в стандартните тестове за измерване на психическото здраве. Грийли съобщава, че *„религиозните луди или психиатричните случаи“*, са много далеч от това и повечето от тях демонстрират по-висока от нормалната интелигентност и са по-малко религиозни от масата. Всъщност Лари Досей отбелязва, че според

Норман Брадбърн, един от психолозите, създали тези тестове, *“няма друг известен фактор, който така тясно кореспондира с психичния баланс както мистичното преживяване”*. Техните заключения са потвърдени в проучванията на друг изследовател за коренните шамани. Далеч без да бъдат психотични или истерични (както психолозите първоначално смятат), шаманите са пример за по-високо душевно здраве и баланс от други членове на техните общности.

Надявам се, че тези от нас, които са преживели тези мощни и недостатъчно разбирани духовни преживявания, са авангардът на новата епоха в човешката осъзнатост. Преследването, от което страдаме, вероятно е много по-малко от това, пред което някой във вихъра на духовното пробуждане трябва да е бил изправен преди 20, 30 или повече години. Дори и да не сме в състояние да се измъкнем от тези хора, които са заслепени от крайно невежество, ние можем да се застъпим за себе си вътрешно и да не даваме правомощия на никого да тълкува нашата реалност вместо нас. Чрез нашата мрежа и завършването на собствените ни процеси безпрепятствено, нека бъдем средство за увеличаването на осведомеността за истинската природа на трансформацията. Нека се молим нашите деца и техните деца да наследят по-добър, по-мъдър свят, в който духовната еволюция е призната и почитана като автентична, целенасочена и решаваща част от човешкото развитие.

#### Опасни лекарства

Старият лекарски съвет “Вземи два аспирина и ми се обади на сутринта” има своето ново звучене като “Взимай Прозак и ми се обади след три месеца”. На много хора, които се консултират със своя лекар относно душевното, емоционално или физическо заболяване Кундалини, са предписвани психотерапевтични лекарства. В книгата си „Бурното търсене на себе си“, Кристина и Станислав Гроф отбелязват, че всички, които преминават през духовно пробуждане, *„често се чувстват безпомощни и се радват на помощ от всякакви източници“* и това ги прави особено уязвими за неподходящо лечение. Както Гроф посочват, репресивните медикаменти *„често добавят и дезориентация към преживяването на човека“*. Още по-зловещо, множеството възможни нежелани реакции към тези медикаменти са много подобни на симптомите на Кундалини. Докато естествено разиващите се прояви на Кундалини обикновено са безвредни и преходни, техните зли симптоми-близнаци вследствие на химическото отравяне могат да доведат до трайни (и понякога фатални) физически увреждания.

В моя случай двама различни лекари (общопрактикуващ и невролог) ми изписаха антидепресанти срещу физически симптоми. Първото

лекарство, Тразадон (генерично Дезирел), беше срещу затрудненията ми при дишане и преглъщане (тези симптоми по-късно се изпариха от самосебе си и, както разбрах, са типични проявления при отварянето на сърдечната и гърлената чакри). Беше ми предписана много малка доза, която да вземам преди лягане, тъй като лекарят ми беше казал, че единственият страничен ефект, който може да се прояви, е лека сънливост. Увери ме, че лекарството е безопасно и че за дълги години практика един-единствен човек се е оплакал от него.

Вечерта, след като взех първата си таблетка Тразадон, изхвъркнах от леглото час по-късно, с блокирана дихателна система. Всички лигавици – в носа, устата, гърлото и синусите ми, бяха толкова подути, че аз се задушавах, а от носа ми шуртеше кръв! Минаха часове, преди тези ефекти да изчезнат. На следващата сутрин, когато съобщих на лекаря си за този инцидент, бях посъветвана да прекратя лечението (дори и да трябваше да го продължа, никога не бих се доближила отново до това нещо).

Вторият антидепресант, който ми беше предписан две години след това, беше Дезипрамин. Тогава потърсих помощ за мъчителната ми болка в гърба. Моят невролог ми каза, че това лекарство се счита за ефективно при облекчаване на хронични болки и ме увери, че единственият страничен ефект би могъл да бъде „сухота в устата“. Когато го попитах дали е възможно пристрастяване към лекарството, той отговори: „Съвсем не“.

Този път не повярвах на такива думи. Проверих в четири справочника, които съдържат списъци за употреба и предупреждения за лекарства с рецепта. Нито един от тях не споменаваше обезболяващите му характеристики, но и четирите казваха, че Дезипрамин никога не трябва да се спира внезапно, тъй като това може да предизвика тежки симптоми на абстиненция. Това за мен е работната дефиниция за пристрастяване към лекарства! Всеки справочник мрачно изреждаше „по-малки“ до „по-големи“ странични ефекти, много от които бяха значително по-сериозни от сухота в устата. Повечето от трициклатите носят същия риск. Марките подобни антидепресанти включват Норпрамин, Пертофран, Тофранил, Джанимин, Елажил, Ендеп, Авентил, Памелор и Вивактил. Възможните странични ефекти: възбуда, тревожност, замъглено зрение, болки в гърдите, объркване, запек, конвулсии, спазми, диария, смущения в уринирането, виене на свят, сънливост, сухота в устата, увеличени или болезнени гърди (и при двата пола), припадъци, умора, повишена температура, задържане на течности, косопад, халюцинации, главоболие, импотентност, киселини в стомаха, повишена чувствителност на кожата към слънчева светлина,

безсъние, загуба на апетит, промени в настроението, афти, гадене, нервност, кошмари, кървене от носа, изтръпване на пръстите на ръцете или краката, сърцебиене, странни вкусове в устата, безпокойство, шум в ушите, припадъци, кожни обриви, нарушения на съня, болки в гърлото, изпотяване, тремор, некоординирани движения или проблеми с равновесието, необичайно кървене или посиняване, повръщане, отпадналост, наддаване или загуба на тегло, пожълтяване на кожата или очите. Толкова много от тези симптоми са прояви на Кундалини, че биха могли да бъдат пренебрегнати като сериозни предупредителни знаци от някой, който преживява пробуждане на Кундалини.

Трициклатните антидепресанти са антагонистични за духовното пробуждане. Те могат да препятстват процеса в незавършен етап на емоционалното пречистване, да удължат или забранят психическата решимост. Според Питър Брегин изследванията показват, че тези потенциално опустошителни медикаменти *„едва ли са много по-добри от плацебо“*. Действието им предизвиква *„летаргия и липса на интерес, все едно, че си надрусан. Освен това, обща умствена недостатъчност и ... оставят ума в невъзможност да приеме психодуховните отговори“*. Известно е също, че могат да предизвикат или усложнят психоза при онези, чиито психически баланс е крехък (което се случва в много от етапите на духовно пробуждане).

Въоръжена с цялата тази информация, нямаше начин да поглъщам тези медикаменти – покана за ятрогенни заболявания. Освен всички очевидни причини за избягването им, тези лекарства рядко имат ефект преди да бъдат приемани поне 3-4 седмици. Аз не исках да вливам в тялото си субстанция, от която нямам реална нужда (и в двата случая не страдах от депресия) и че не можех спокойно да спра приема, когато или ако страдах от страничните ѝ ефекти.

Също толкова често на хората, изпитващи душевното объркване на промененото съзнание, са предписвани антипсихотици. Този клас невролептици включва: Торазин, Стелазин, Проликсин, Весприн, Халдол, Наван, Трилафон, Тиндал, Тарактан, Серентил, ОРАП, Куайд, Компазин, Репоз, Дартал, Лепонекс и Меларил. Някои от най-животозастрашаващите възможни странични реакции към тях са почти идентични със симптомите на Кундалини: спазми във врата (ако са остри, могат да доведат до смърт от задушаване), затруднено преглъщане, оток на езика, лицева парализа, лигавене, тремор, световъртеж, двигателно разстройство (неспособност за задържане на едно място), възбуда, безсъние, промяна в походката (преживях нещо подобно на това в продължение на няколко седмици в началото на събуждането на моята Кундалини).

Много тревожно заболяване, предизвикано от невролептиците, е ТД – тардивната дискинезия (допуска се, че трициклатните антидепресанти могат да предизвикат това заболяване). Характерно за това състояние е, че то е постоянно и nelечимо, и може да се прояви години, след като приемът на съответния антидепресант е спрял! Симптомите на ТД, които наподобяват крии, често започват с леки отоци по езика. Това покъсно прераста в ритмични, неволеви движения на лицето, устата или челюстта, като издуване на бузите, сгърчване на устата, дъвкателни движения, показване на езика и т.н. Понякога тези автоматични движения включват и ръцете и краката. Производителите на лекарства съветват лекарите да прекратяват използването на медикаментите, ако някои от тези симптоми се проявят. Но това може да не е ясно за онези, които са изпитвали крии, че лекарствата, а не Кундалини предизвикват тези симптоми.

Питър Брегин описва необичайно тежък случай на ТД при жена, която е „явно обезобразен инвалид“ и не може „да контролира тялото си вече“. Той описва нейните „екстремни гърчове и спазми, включващи лицето, главата, шията, раменете, крайниците, торса и гърба – почти цялото тяло“. От това описание тя може евентуално да бъде идентифицирана като човек в най-интензивната фаза на криите на Кундалини. Но Брегин продължава по-нататък, разказвайки, че жената „има проблем с оставането в изправено, седнало или легнало положение и затрудненията ѝ се увеличават, когато тя се опитва да направи нещо волево“. От всичко това можем да заключим, че въпреки повърхностната прилика на симптомите, криите са признаци за неврологична стимулация, а ТД е индикация за неврологично унищожение.

Опитът ми, а и всичко, което съм научила за Кундалини показват, че несъзнателните крии стават най-ясно изразени, когато човек е спокоен. Те намаляват или изчезват изобщо, когато е налице необходимост да се извърши „доброволно действие“ (понякога е възможно да преговаряте с енергията и да я помолите да намалее при специални обстоятелства). Другите сериозни реакции при прием на невролептични медикаменти включват алергични реакции, кръвни аномалии, сърдечни промени, кататония, мозъчен оток, нарушения на ендокринната система, силни и слаби гърчове, хипотония (необичайно ниско кръвно налягане), чревна парализа, увреждане на черния дроб, психоза, кожни смущения, задържане на урината, както и едно заболяване, наречено невролептичен малигнен синдром (НМС), при който смъртността е 12-20%. Симптомите на НМС включват мускулна ригидност, аритмичен пулс, промени в кръвното налягане и променени умствени състояния, подобни на които могат да се срещнат и по време на процеса на



Кундалини. Ако всичко това не звучи достатъчно зле, тези лекарства могат също да предизвикват инсулти, сърдечно натравяне, отравяне на костния мозък (агранулоцитоза), или да доведат до самоубийство поради отчаяние, индуцирано от лекарствата.

Брегин недвусмислено заявява, че всички невролептици причиняват мозъчни увреждания и *„са сред най-опасните лекарства, използвани някога в медицината“*. Той се съмнява, че ако бъдат предписвани на всеки, не само на онези, наречени психично болни, би било законно. *„Ние сме склонни да не обръщаме голямо внимание на здравето и благосъстоянието на психиатричните пациенти, предразсъдък, който е довел до драстично увреждане на милиони хора“*.

Освен риска от нежелани реакции и странични ефекти, третирането с медикаменти при процес на Кундалини говори за заболяване, а се засенчва фактът, че засегнатият индивид е в процес на преобразяващо духовно пътуване. Това е жалко, тъй като, както казва психиатърът Джон Пери: *„В момента, в който човек има необходимост от любящо приемане, той се оказва сам или заобиколен от професионалисти, които потискат процеса и принуждават човека да се впише в нещо, което той вече не е и светът му не е същият“*. Дотолкова, доколкото ние смятаме психическите и емоционалните разстройства за срамни или ги сочим с пръст, можем лесно да бъдем измамени от медицинската пропаганда, която ни уверява, че дори и нещо да е наистина увредено, то е биохимична грешка и ние няма какво да направим. Ако не се чувствахме виновни за своите страдания, този трик нямаше да работи. Огорчена съм, когато хората, които се опитват да бъдат непоколебимо честни и отговорни, трябва да приписват своята болка на неспособността си да се придържат към определен живот и стандарт на съвършенство. Психическите и емоционалните сътресения не доказват, че сме нестабилни или че животът ни е безнадежден.

Лечебната страна на депресията

*“Днешната култура очаква да бъдем маниакални: хиперактивни, да харчим, консумираме и изхвърляме отпадъци, да говорим много, да преливаме от идеи, да не оставаме твърде дълго на едно място – страхът да не бъдем скучни – и ние губим усещане за тъгата... Това е толкова егориентирано, че ние дори не забелязваме синдрома! Това, което виждаме като синдром, са мудността, тъгата, сухотата, очакването. Това е, което наричаме депресия, и имаме гигантска фармацевтична индустрия, за да се справим с нея” — Джеймс Хилман*

В момента ние живеем в „смелия нов свят“ на биопсихиатрията, която заплашва да помете малкото хуманитарни крачки, направени от

психиатрията в миналия век. До 1983 г., казва Брегин, изследванията показват, че психиатрите масово са убедени, че психологическите подходи (т.е. вниманието към миналите и настоящи конфликти и травми в живота на пациента) са напълно безполезни. В този смисъл психиатрията отрича личната история на пациента – това, което Юнг с любов нарича „тайната на пациента, скалата, в която той е разбит„. Биопсихиатрията предполага, че ние сме напълно механични създания, оставени на милостта на нашите дефектни гени и ренегатната неврохимия, и че лечението за всяко душевно и емоционално страдание може да се намери в „коригиращи“ медикаменти. При това независимо, че широко изтъкваната теория за „ненормалната мозъчна химия“ никога не е научно доказана, както не е доказано, че интервенциите с лекарства въздействат върху подобряването на тази химия и могат да се справят с нежеланите чувства.

Биологичната наука е открила, че химичният състав на сълзите от мъка се различава от този на сълзите, които по естествен прочистват очите. Означава ли това, че скръбта е причинена от абнормални химикали или химическите промени съпътстват и могат да бъдат предизвикани от нашите емоции? Научно е доказано, че депресията и страданието сриват нашата имунна система. Странното е, че рядко се говори за обратното: че нарушенията на имунната система могат да предизвикат депресия и мъка. Аз не твърдя, че това е по-добрата перспектива, по-скоро поставям под съмнение начина, по който определени взаимовръзки се интерпретират от медицинска гледна точка. Фактът, че мозъчната химия се различава между щастливите и нещастните хора по никакъв начин не доказва, че химичните вещества в мозъка причиняват чувствата. Сегашната популярност на психотерапевтичните лекарства почива върху корпоративната алчност и нашето търсене на бързи решения за всички наши проблеми. Много по-лесно е за всички лекарят да прегледа и прецени пациента за десет минути и да го изпрати с рецепта, вместо да поговори с него достатъчно дълго, за да получи представа за сложните психологически, социални и духовни конфликти в неговия живот.

Според последните статистически данни, депресията достига епидемични размери в световен мащаб. Може би не трябва да интерпретираме този факт като някаква глобална епидемия от неврохимични дисфункции, а като здравословен отговор към света, който се намира на ръба на бедствие? Нашата депресия, тъга, тревожност, гняв, възмущение или „маниакално“ чувство за спешност: всичко това са начините, по които природата ни казва, че нещо не е наред, не просто с нас лично, а с цялото ни общество (има едно изследване, което доказва, че депресираните хора имат по-реалистичен

поглед върху света от тези, на които всичко им е наред). Чрез тези катаклизми се разгръщат нашето съзнание и състрадание. Тъй като все повече се доверяваме на колебанията на настроеността и чувствата си, ние откриваме, че всичко, което преживяваме, ни придвижва към по-голяма самостоятелна цялост и духовна зрялост. Тези трудни чувства са викове от душите ни, но не за химични промени в мозъците ни, а за нови ценности, нови възможности, нови отношения, основани на нещо по-смислено, красиво и свещено, отколкото „нормалната“ реалност позволява.

Това отнема време, разбира се, както и готовност да понесем изключително неприятни чувства, и смелост да се изправим срещу унижителното отношение на обществото. Когато сме вътрешно претоварени, тази героична работа изглежда обезсърчителна. Понякога копнеем облекчение и когато нашият лекар, терапевт или семейство ни предложат да се обърнем към фармацията, е много трудно просто да кажем „не“. И днес антидепресантите и антипсихотиците са предписвани толкова безразборно, колкото и Валиумът и Либриумът – „малките помощници на нашите майки“ – през 50-те и 60-те години. Съветвам ви да бъдете предпазливи. Не приемайте съвети от хора, които ви подтикват да вземате тези лекарства. Вие сте единствените, които ще прецените дали рискът си заслужава. Ако в момента приемате някое такова лекарство, не разчитайте на пълна информация от вашия лекар. Много лекари биват подвеждани от фармацевтичните компании и подценяват реалните опасности от тези химически концентрати (за по-цялостен поглед върху тези и други вредни „предимства“ в биопсихиатрията силно ви препоръчвам смелото есе на Питър Брегин, Токсична психиатрия).

Ако в момента са ви предписани психотерапевтични медикаменти, не ги спирайте внезапно! Много е възможно да се сблъскате с жестока абстиненция, както Брегин предупреждава: *“В периода на спирането на лекарствата могат да се развият проблеми с контрола на мускулите. Това може да доведе до временно или постоянно влошаване на психотичните симптоми, с безпокойство и дори страдание, като следствие от отвикването на централната нервна система от веществата. Може да отнеме седмици или по-дълго, за да се изчистите и не е ясно дали въобще това ще се случи. Характерно е безсънието. Спирането на лекарствата често води до много изтощителни грипозни синдроми, включително хрема, главоболие, висока температура, мускулно-ставни болки и стомашно-чревни смущения”*.

Той продължава като казва, че пациентите се нуждаят от емоционална и социална подкрепа от други хора, когато спират приема на лекарствата,

и че това трябва да стане постепенно, под надзора на човек, който разбира процеса. Най-важното: *„Трябва да бъде ясно, че симптомите на абстиненция могат да принудят и лекаря, и пациента, да възобновят приема на лекарството, докато това, от което пациентът се нуждае наистина, е време, за да се възстанови от действието му”*. На тези от нас, които не се нуждаят от този вид химическа помощ, може да изглежда пълна глупост, че някой доброволно ще приема тези вещества в тялото си. Само че аз познавам доста хора, чиито процес включва толкова голям духовен и емоционален хаос, че лекарствата са единственото спасение за тях. В случай, че енергията се движи бясно през тялото ни, самата тя може да причини сериозни ментални и физически поражения. Известен брой учители се съгласяват с твърдението на Ричард Мос, че *„процесът следва своя вградена мъдрост, която го спира, преди той да нанесе значителни физически щети. Но тази безотказна защита може да бъде нарушена, ако човек се опитва да ускори естествения процес чрез прекомерна медитация, опасни окултни практики, чрез използването на амфетамини или други тежки наркотици, или просто опустошена от чист ужас“*.

Макар че не съм наясно какви допълнителни фактори биха били в основата им, е факт, че знам за три случая, в които материалът, освободен от несъзнаваното и свръхсъзнаваното при процеса, накара хората да се самоубият. В такива екстремни случаи, в които друга помощ не е възможна, успокоителният ефект на лекарствата би бил животоспасяващ. Що се отнася до други лекарства (като тези в химиотерапията), е необходимо да се съпоставят ползите и опасностите при използването им. Едва тогава можем да направим своя избор информирани. Има хора, които са ми казвали, че съзнателно са посегнали към подобни лекарства, за да прекратят пробуждането на Кундалини при тях. Никой от тях не е постигнал добри резултати, напротив. Един от хората ми сподели, че въздействието им е било противоположно и се е наложило незабавно да спре да ги взима. Други няколко са опивали какви ли не комбинации от антидепресанти и антипсихотици, като никоя от тях не е облекчила техните симптоми на Кундалини. Познавам и хора, затънали в психотични състояния, които останаха социално дисфункционални и постоянно зависими от дрогата. За мен лично всичко това са доста рискови алтернативи на това да оставиш Кундалини да следва пътя си.

Да използваш лекарства, за да се стабилизираш, е едно нещо, да се опитваш да водиш химическа борба с призива за достигане на по-високо ниво, е друго. По-малко самоунищожително е да отговорим на предизвикателствата и промените с търпение, хумор, състрадание към

себе си и поне малко доверие в мъдростта на самия процес. Нашето лично страдание, физическо и психологическо, е частица от макрокосмическото страдание на всички същества, които живеят на тази планета. Страданието се опитва да ни каже нещо, да ни научи на нещо. Ако отказваме да се вслушваме, лично и колективно, лудостта ще бъде най-малкият от всичките ни проблеми.



## ПОЛУДЯВАНЕ

*„Сред най-тревожните и обезпокоителни елементи, с които често се сблъскваме в критични душевни моменти, са усещанията за страх, чувството на самота, преживяването на умопомрачение и натрапливите мисли за смъртта. Макар че такива състояния на съзнанието често са необходими, вътрешно присъщи и основни части на лечебния процес, те могат да станат плашещи и завладяващи, особено в ситуации, когато липсва човешката подкрепа.“*  
Кристина & Станислав Гроф

През 1994г., в реч пред симпозиума на Мрежата за изследване на Кундалини, Кристина Гроф обсъжда своя опит в критични за духа моменти като „нож с две остриета“, който може да варира между „лудостта и блаженството, между ужаса и божественото присъствие.“ Въпреки че нейните приключения в хаоса в крайна сметка

се превръщат в „плодоносна творческа река“, която обогатява живота ѝ, в продължение на дванадесет години тя се е чувствала жертва на ежедневна яростна атака на неконтролируемите прояви на пробудената Кундалини. Дори най-блажените и радостни преживявания могат да бъдат осъдени като лудост или от другите, или от самите нас. Кристина Гроф отбелязва, че е отрекла реалността на собствените си бурни години на пробуждане, след като процесът е утихнал. Казала си е, че просто е била луда или духовно амбициозна по време на онзи дванадесетгодишен период.

Паранормалните, мистични и физически аспекти на духовното пробуждане са най-трудни за онзи, чийто мироглед предварително изключва възможността за подобни феномени. Както астронавтът Едгар Мичъл отбелязва, те могат да помогнат осъзнаването: *„Няма неестествени или свръхестествени явления, а само много големи празнини в познанията ни за това, което е естествено ... Ние трябва да се стремим да запълним тези големи пропуски в нашето знание за това кое е естествено... Трябва да се стремим да запълним тези пропуски в невежеството.“*

Това, което изглежда като начало на лудост, е различно за всеки от нас. За човек, който е спял по рождение, би било по-малък проблем да приеме пробуждането на Кундалини, което за друго, може да бъде много страшно – като спонтанно изскочили от тялото безумия... Но той (слепият) е сериозно обезпокоен за своята психическа стабилност, когато започва да получава вътрешни видения и е в състояние да види цветове за първи път в живота си.

Една жена се почувствала извънредно застрашена след преживяване на трансово състояние, в което невидими същества имплантират скъпоценни камъни в нейните чакри, докато тя гледа безпомощно, не можейки да помръдне или да се защити. В нашата култура такава история звучи налудничаво ... или, може би, прилича на среща с враждебни извънземни. Най-интересното в случая е това, че индианските шамани, тези на аборигените, Сибир и други култури отдавна съобщават за подобни случаи, когато инициращи духове вкарват в телата им свещени камъни или магически кристали.

Шаманът на сиуксите Фуулс Кроу говори за времето, когато Великият Дух е имплантирал седем камъка в тялото му, за да го направи лечител. (Камъните се появили изведнъж в тялото му, докато той е бил на свещена мисия) Биографът му Томас Майлс пише:

*„Единият камък се намира върху гърба му, точно под лявата плешка, а останалите са точно под кожата на лявата му ръка – в мишницата и*

*предмишницата. Веднъж той ме накара да почувствам камъните и ги раздвижи, за да ми покаже колко лесно би могло да се направи. Беше мистериозно, тъй като те можеха да се преместят с цял инч, или повече, във всяка една посока ... Камъните варираха по размер от една осма от инча до една четвърт от инча. Те бяха кръгли, гладки и твърди, каквато е всяка скала. Каза ми, че камъните знаели кога нещо лошо е на път да се случи. Те започвали да се местят бързо във всички посоки. След това той трябвало да се моли, за да се променят сърцата на хората и лошото да си отиде, за да го замени доброто. Освен това, когато всеки ден се молел, камъните понякога давали съобщения от Уакан-Танка и другите сили.”*

Кундалини може да бъде ужасяваща за тези, чието религиозно обучение осъжда като зло всички психични и паранормални прояви. Когато се сблъскаме с доказателство, противоречащо на всичко, което смятаме за реално, имаме две възможности: (1) да отхвърлим доказателствата на нашия ум и нашите сетивни усещания; или (2) да преразгледаме предишните си убеждения и да научим това, което можем, чрез честна проверка на нашия непосредствен опит. Вторият избор ни позволява, може би за пръв път в живота ни, да се доверим на себе си.

Да останеш центриран

Можем да се страхуваме, че заради новото ни съзнание е възможно да бъдем преследвани, и това има своите основания. Да бъдем в променено състояние ни прави много уязвими, особено ако предпочитаме да се отдръпнем от светската реалност. Д-р Даян Скейфт, психотерапевт и професор по митологични изследвания казва, че даже леко променени трансови състояния на съзнанието я затрудняват и губи контакт с външния свят:

*„Ако не остана отчасти будна и осъзната, един глас ме предупреждава, че нещо ужасно ще се случи – не с душата, а с тялото ми. Възможно е също и любимите ми хора да бъдат сполетени от неприятности. Възникват видения като тези: Аз съм спусната дълбоко в алтернативна реалност; чужденци нахлуват в храма с викове и трясък; изтръгната съм от моето обкръжение; тялото ми е пребито, насилено. Другите ... също крещат. Трябва да бъдем наблюдавани, трябва да бъдем наблюдавани! Дали това е спомен от друго съществуване или от колективната памет на човечеството? Дали това е мимолетен поглед върху нещата, които предстоят? Знаем само, че смътен ужас винаги ме е пазил от отдаването на напълно дисоциативни състояния на съзнанието.“*



Джон Нелсън в книгата си „Лечение на раздвояването“ отбелязва: „Технологичните общества ни предупреждават да внимаваме с хора, които имат склонност към внезапни трансове, мистичен екстаз и халюцинаторни интоксикации.“ Когато изведнъж открием, че сме „склонни“ към такива неща, ние може да не знаем къде да се обърнем за реална проверка.

Християнската светица Тереза Авилска има специфични критерии за оценяване на нейните собствени мистични видения:

1. Тези преживявания „се усещат като всемогъща сила.“
2. „Те създават спокойствие, спомняне и желанието да се слави Бог.“
3. „Те дават вътрешна сигурност, че това, което е било видяно, е вярно.“
4. Виденията са „ясни и отчетливи, като всяка част от тях има огромно значение.“
5. Здравословно променените състояния на съзнанието причиняват в живота подобряване на етичността и увеличаване на психологическата интеграция.

Те дават сила и покой и вдъхват любов към Бога. Тези критерии (особено в точки 2 и 5) изглеждат еднакво добри за различаване и на здрави от психотично променени състояния на съзнанието. Друга голяма разлика между случаи на психоза и трансцендентно променено състояние на съзнанието се отнася до обучението. Била съм в екстремни състояния, но никога не съм губила нито осъзнатост за „правилата“ на съгласуваната реалност, нито пък способността да разкажа за моите преживявания на другите, които остават в нормално съзнание. Тези, които преминавайки през множество реалности, губят своите ориентири, губят също и способността да разберат сами себе си.

Джоузеф Камбъл сравнява разликата между състоянието на мистика и умственото разстройство с разликата „между гмуркач, който може да плува и такъв, който не може“. Мистикът, пише Камбъл, „влиза във водата и открива, че може да плува; докато шизофреникът, неподготвен, неръководен, и ненадарен, е паднал или умишлено се е потопил, и се дави.“ Даръл Ървинг конкретизира тази разлика в още по-литературна форма: „Един човек възприема Кундалини като изцеление, като биоелектричен поток от енергия, която минава през тялото му, а друг се чувства, като че ли някой се опитва да го убие на електрическия стол. Може да се дължи на това, че неуравновесената личност е по-егоцентрична, по-малко способна да види по-широката перспектива; това може да бъде проблем на автоинтеграцията.“ Ървинг подсказва, че независимо от причината за психотично

разстройство, ако някой се движи успешно в приливните вълни на промененото от Кундалини съзнание, „е жизнено важно да се вижда ясно, да има силно себеусещане, и да има непрестанното желание да знае кое е реално, за да види истината като истина и лъжата като лъжа.“

Понеже психичните и мистичните преживявания могат да допринесат за нашето духовно развитие, е важно да сме проникателни. Същности от по-ниските астрални селения и нашата подсъзнателна сянка могат да замърсят нашите възприятия. Само защото информацията идва до нас чрез транс или чрез друг привидно магически начин, не доказва, че нейният източник е надежден. Каквато и информация или прозрение да получим от което и да е ниво, отвън или отвътре, от безплътна същност или от човек, трябва да бъдат подложени на внимателна проверка от нашите сърца и умове. Бъдете много внимателни с това. Сляпата вяра и безрезервната увереност от първите впечатления не са надеждни духовни инструменти.

Другата крайност – безмилостната неувереност – също обаче може да създаде проблеми, когато сме изправени пред необикновеното възприятие. Гейл Роси, издател и главен редактор на Ню Ейдж списанието „Одисей“, е имал просветление за космическото единство, което се е превърнало за него в дълго изпитание и психично страдание, тъй като не е бил в състояние да му се довери. „Този страх от загуба на съзнанието, след като веднъж му бях позволил да се всели в мен, се разрастваше и захранваше от самия себе си точно по средата на единственото и най-дълбоко мистично преживяване в живота ми и вместо да изпитам чувство за любов и светлина, мир и приемане, аз се чувствах парализиран от нещо, което е извън моя контрол.“ В подобна ситуация човек, който изпитва много символни синхроничности в резултат на събудената Кундалини, просто не може да повярва на собствените си очи. Противопоставянето между неговото преживяване и това, в което той е вярвал, че е възможно, е било толкова голямо, че той е „превъртял“ и нееднократно се е наложило да бъде хоспитализиран.

Ние можем да поддържаме по-лесно нашето равновесие при среща с интензивни мистични и нови духовни преживявания, ако поемем по средния път – нито да проявяваме изключителна предпазливост, отхвърляйки тези откровения, нито прекалено бързо да решаваме, че напълно ще се възползваме от тяхното значение. Всичко, което се случва с нас, е изпънато със смисъл, но понякога значението не е това, което изглежда на пръв поглед. В един от периодите, когато бях извънредно силен медиум, се появиха няколко привидно ясновидски проблясъка, които по-късно се оказаха неоснователни. В даден момент ми се стори, че получавам ясновидски съобщения за смъртта на баща ми в

автомобилна катастрофа. Докато пиша това, пет години по-късно, той е жив и здрав и не е бил участник в нито една автомобилна катастрофа. За щастие не реших веднага, че психическото ми усещане е правилно, а заех резервирано изчаквателна позиция.

Виждам със хора стигащи до крайност, отхвърляйки здравия разум, за да прегърнат своето зараждащо се духовно осъзнаване. Това е възможно да се случи, когато човек се отдава фанатично на Кундалини (което ще рече, на Вътрешния дух), изоставяйки критичното мислене. Отдавайки се изцяло на преживяването е възможно да се разгърнем напълно. Това е споразумение с нас самите, за да спрем да плуваме срещу течението, но не е форма на психически срив, който ни превръща във вегетиращи същества. Колкото по-голям достъп имаме до разширените нива на съзнание, толкова по-важно става да се балансира между доверието и отвореното съзнателно приемане с бдителна самостоятелна честност и отговорна рационалност. Пазете сърцето си отворено, но същевременно поставяйте всичко под въпрос.

Особено в източните традиции на психичните прояви се гледа с пренебрежение, тъй като те не довеждат търсеция до най-дълбоките откровения на Аза и Космоса. Дори учителите, които съветват последователите си да игнорират „разсейващите“ психически способности, признават, че на определен етап в духовното развитие, тези дарове са ни естествено дадени. Много зависи от отношението, което имаме към тези способности. Най-голямата опасност при тях е, че те ни отклоняват от първенството на любовта. Брадфорд Кийни предупреждава, че:

*„Опитността да бъдеш медиум, да имаш пророчески сънища, и даже да имаш лечебни сили са странични ефекти на духовното пътуване. Те не са в основата на това, което представлява духовността като цяло. Да бъдеш привлечен от чудеса и особени сили е пример за попадане в капан – това, което будисткия учител Чьогиям Трунгпа нарича „духовен материализъм.“ Духовният път винаги следва сърцето, а не търсенето на лична сила или магически забавления за душата. Когато мечтите служат да хранят сърцето, тогава ни приближават до духа. Когато нашето сърце се изпълни с повече дух, ние сме по-малко впечатлени и изкушени от светкавицата на необикновената сила.“*

В моя личен опит аз не открих, че медиумните възприятия възпрепятстват по-дълбоките нива на просветление. Смятам, че парапсихологът и физик Милан Ризл е прав в твърдението си, че „След като ESP (екстра сензорната перцепция) бъде напълно интегрирана в ежедневието на всеки човек, само истината, честността, уважението

и разбирането може да влязат в човешките взаимоотношения и да решат проблемите във всяко едно отношение на ежедневиия ни живот.“ За човечеството като цяло, глобалният разцвет на екстрасензорното съзнание може да бъде голямо предимство в нашата еволюция, ако, както Кийни тъй мъдро предупреждава, живеем от сърцата си.

И с двата крака

Може да бъде особено заплашително за нашето вкопчване в действителността да изпитаме митологични или архетипни драми, както в случая, разказан от Кристина и Станислав Гроф, в който една жена получава неочаквана трансцедентна идентификация със смъртта:

*„Можех да видя всичко около мен като спирално въртящи се символи на смъртта: надгробни камъни, кръстове, ухилени черепи и кръстосани кости. Видях стотици кървави бойни полета, концентрационни лагери и болнични отделения; имаше смъртоносни сцени навсякъде. Имах чувството, че наблюдавам и участвам едновременно във всяка смърт в историята. Но тогава преживяването се измести и изведнъж се почувствах така, сякаш аз бях отговорна за всичко това; бях станала самата Смърт, Скелета с Косата, Бледия ездач, и аз бях тази, която призовава човечеството отвъд живота.“*

Мари-Луиз фон Франц, която е близък съратник на Карл Юнг в течение на 31 години, представя друга важна гледна точка:

*„Един от най-деструктивните синдроми в психотичния епизод се появява, когато хората са претоварени от халюцинаторни и емоционални преживявания и не могат да ги обяснят... Най-лошото е, че тези преживявания са толкова силни, че човек просто пребледнява, свлича се на леглото и изпада в кататония... Ти знаеш, че той преминава през най-ужасни вътрешни преживявания, но това, което се вижда отвън, е, че той лежи в леглото като парче дърво и отказва да се храни ... „*

Една жена с пробудена Кундалини бе склонна към такива вътрешни избухвания. Тя ми каза, че по време на тези епизоди нито яде, нито спи. Очите ѝ хлътват, тялото ѝ се вцепенява, и всички – тя и останалите, които я посещават в това състояние, се страхуват, че умира.

Психотичното състояние може да бъде видоизменено, казва фон Франц, ако човек „може да съобщи нещо относно него и може да го опише, даже препъвайки се... тогава няма дълготрайни поражения и лечебният процес вече е в ход.“ Разбира се, фон Франц предупреждава също, че

понякога проблемът не е в съдържанието на емпиричния опит, а в начина, по който той се комуникира. Тя дава пример с жена, която обикаляла от психиатър на психиатър *„обвинявайки ги, че са ужасни рационалисти, които не вярват в Бога,“* а после се хвалела със своите видения. Такава провокативност може бързо да бъде определена медицински като шизофренична!

Да застинеш в некомуникативно състояние не е категоричен показател за психично заболяване. Йоги, шамани, мистици, както и онези, които имат спонтанни духовни преживявания, са известни с това, че влизат в много дълбоки трансови състояния, в които тялото остава неподвижно в продължение на часове или дни. Далеч от капана на психичния хаос, тези свръхсъзнателни преживявания могат да бъдат неописуемо възвишени и духовно плодотворни. В други времена и култури хора с вродена пасивна, неземна природа са били признавани за родени мистици. Като такива те са били ценени и подслонени от семейството и племето, за да се осигури тяхното оцеляване.

Имах случаи, в които съм говорила с хора с пробудена Кундалини, които бяха в преходни психотични състояния. Моето непосредствено впечатление беше, че те са загубили връзката – бяха неспособни да си спомнят или разграничат несъответствието между вътрешно и външно, между обикновени и променени реалности. Да говориш с такива хора е като да се опитваш да разговаряш с някой дълбоко заспал. Терапевти, които са квалифицирани при превода на символния език на Душата, могат да постигнат разбирателство с някой, изпаднал в психоза, въпреки че Кристина и Станислав Гроф предупреждават, че най-трудно е, когато психозата е натоварена с параноя.

Срещнах жена, преживяваща Кундалини-пробуждане, чието психическото състояние бе диагностицирано като гранично разстройство. Тя обсебваше всеки, когото познава, превръщайки взаимоотношенията с него в отчаяна нужда. Когато се запознах с нея, тя се виждаше с трима различни терапевти седмично и беше бясна на всички тях, защото никой не отвърщаше веднага на честите ѝ среднощни обаждания по телефона. Когато най-накрая трябваше да ѝ кажа, че и аз не мога, тъй като настояваше да съм на изключително разположение 24 часа в денонощието (паникьосваше се и се чувстваше „изоставена“, ако имах нужда да използвам банята, да хапна нещо или да поспя), тя се обърна и срещу мен. Както е типично за синдрома, тя веднага ме задраска в списъка *„Единствен човек, който ме разбира“* и ме добави в хит-списъка *„Врагове“*. (Това беше първата ми лична среща с гранична личност. Даже за професионалистите е трудно да лекуват граничната личност.)

При повечето хора дисоциативните състояния, които може да придружават духовното пробуждане, изчезват от само себе си обикновено в рамките на няколко часа или дни. Обаче за човек, увиснал между измеренията, и за загрижените му приятели и любими хора, дори тези кратки полети в отвъдното може да са безкрайно дълги. Най-честата препоръка за издърпване назад от ръба (бърза медикация) е да се дадат бонбони или да ги накарате да хапнат червено месо. Тези храни са биохимично заземяващи.

Юнг открива, че един от най-добрите начини за предотвратяване или облекчаване на психотичен епизод е да се предпише на нестабилния индивид интензивен курс с колкото може повече религиозно, митологично или метафизично съдържание в него. Вероятността да се превърне измененото състояние в психоза е много по-малка, когато лицето има широка познавателна карта в тази област. Следващите два случая на спонтанно Кундалини-пробуждане можеха да донесат по-скоро радост, отколкото ужас, ако тези лица бяха получили адекватна метафизична/духовна подготовка:

*Случай 1:* След като Кундалини се събужда спонтанно при Марго, тя била смутена от чувство за постоянно „дежа вю“. Изпадала лесно в транс, няколко пъти с помрачаване на съзнанието. Разхождайки се в един свят, който ѝ изглеждал като холограма, тя виждала ореоли от светлина около всеки човек и в някои моменти припознавала Христос в лицата на хората. Тъй като никога не е била религиозна, тези преживявания, които биха означавали възторг за мистика, станали източник на страх за нея.

*Случай 2:* Дана имала видение на влак, препълнен с хора, които изглеждат много се забавлявали заедно, но веднага след като разпознала един от тях като приятел, който е починал, тя станала много тревожна. Хората от влака – всеки от тях приятел или неин роднина – се опитвали да я успокоят, че са щастливи и всичко е наред, но това плашело Дана още повече. Тя знаела, че те са във вагона на смъртта и отчаяно се опитвала да ги предупреди и да ги върне обратно, но те оставали напълно незаинтересовани, като се смеели весело. В рамките на една година, всеки човек, който Дана беше отбелязала във видението си, починал от злополука или внезапно заболяване. Загубата на толкова много близки приятели и роднини би била шок за всекиго, още повече, след предварителното видение. Но вместо успокоение от съобщението за безсмъртие и благополучие, споделено от хората в ясения сън, Дана станала болезнено депресивна и уплашена от собствения си ум.

Някой, който е запознат с концепцията на финото тяло, чакрите, вътрешна светлина, екстрасензорните възприятия, минали животи,

астрални същности, духовни водачи и трансформационни теми като шаманските разчленявания и смърт/прераждане и др., ще е по-малко вероятно да се побърка, ако се срещне с подобни преживявания. Четенето или слушането за такива явления не може да изцяло да ни подготви, когато реалните преживявания дойдат, но въпреки това подобно предварително знание ни дава интелектуалната референтна рамка, ако и когато тези чудовищни неща започнат да се случват. Колкото повече информация имаме за необикновената реалност и универсалните ритуали на преминаването през Тъмната Нощ на Душата, толкова по-малко разтърсващи ще бъдат преживяванията, когато без да ги търсим, попаднем на тях в нашето пътуване. Такава защита се открива в йогийска инструкция, в която на посветения се дава мантра за съзерцание. Свещеният стих придружава духовната практика с намерението да отвори чакра; получената директна опитност осветлява смисъла на мантрата.

Ведическият експерт Джоан Хариган казва, че тази теоретична формула (т.е. картата на процеса), практиките и опитът осигуряват някакъв коефициент на сигурност. Без теорията или архетипната карта, опитът може да бъде твърде объркващ и има опасност иницирането да изпадне от пътеката, да има болезнени психологически щети или да бъде възпрепятстван неговият/нейният напредък. Бръф Джой посочва, че езотеричните школи от цял свят използват специално изображение: *„Изображението може да е на Буда или на Христос, или на Мохамед. То може да бъде мандала, точка в центъра на кръг, кръст... Важното е да се установи нещо достъпно за отделния човек, което да се използва за центриране, без значение какво се случва във външен или във вътрешен план на съществуването.“* Срещата с трансцедентни или първични несъзнателни сили без защитата на такива инструменти за центриране може да бъде опасно. Както казва Джой, *„психиката е издухана от ветровете на Несъзнаваното, с малка надежда за интеграция или съзряване и с голяма вероятност за психологическо нараняване или смърт.“*

По време на моето, продължило няколко седмици, Кундалини-пробуждане, когато бях в постоянно възвишено състояние на съзнанието, започнах да напявам мантрата „Рам“ (едно от индуистките имена на Бог) без прекъсване даже в съня си. Това бе от огромна помощ за мен и ми даде възможност да остана спокойна и почителна през многото необикновени преживявания. Този вид духовно закотвяне не се предлага на много хора, на които им липсва чувство за божествената природа на енергиите, въпреки обучението и предлагането на методи за пробуждане на Кундалини.

Всички традиции предупреждават за реалната опасност от загуба по пътя в необикновените селения. Може да има проблеми, ако тези преживявания водят до високомерие на личността, което е най-вероятно да се случи, когато грубите желания на Егото пречат на психичните дарби и духовните прозрения. Както предупреждава духовният учител Артур Озбърн, *„колкото по-високо се издига човешкото съзнание, колкото по-високи възможности се активират, толкова по-опасно за него е разделеното състояние на ума от желанията, които го дърпат в двете посоки”*, оставяйки го да се разкъсва между светското и духовното.

Грандоманията и параноята изглежда обединяват усилията си в случаите на Кундалини-психозата. В хода на спонтанно действие на Кундалини, Роджър започнал да преживява телепатия и бил в състояние да познае с необичайна точност коя песен ще пуснат по радиото на колата му. Той излиза от равновесие, когато решава, че това означава, че може да контролира умовете на радиоводещите и на цялата аудитория. По-късно решава, че щом има такава сила, то ревниви демонични същности го преследват. Предприема месиански кръстоносен поход, опитвайки се да убеди всички, че човешката раса е в опасност от предстоящо демонично асимилиране, както и че всички ние трябва да се въоръжим за световна война срещу злото. За съжаление, единствената помощ на Роджър била дадена под формата на силно антипсихотично лекарство, което не му помага да се избави от неговите странни идеи. По времето, когато той се свърза с мен, беше потънал в това своеобразно психическо състояние повече от пет години, живеещ, според собственото си описание, маргинализиран живот в дрогирано спокойствие.

Параноичните/психотичните епизоди често се появяват, когато психиката е изправена срещу застрашаващата личността психологическа или духовна информация. Една жена, в която се пробужда Кундалини и която е потискала собствените си агресивни импулси, е била убедена, че тя е ядрена ракета, насочена към Русия, по време на студената война. Този халюциногенен сценарий начаса я хвърля в психически тормоз, вина и омраза към себе си, докато се бори с идеята, че е ракета и ако стартира, ще бъде морално отговорна за задействане на III-та световна война и унищожаването на света. Това било проекция на ужаса ѝ, че ако си позволи да изрази гнева си, това би имало пагубно въздействие. Сега тя се връща назад към този епизод с доста голяма доза хумор.

Един жена ми писа с молба за съвет, който да помогне на неин приятел, преминаващ през много могъща Кундалини-опитност. Най-тревожното чувство при него било усещането, че е наблюдаван от някого и телефонът



му е подслушван. Той обявил също, че човешката раса е в духовна война срещу коравосърдечни мултинационални компании. Аз я насочих към някои терапевти в нейния район, които биха могли да помогнат, ако приятелят ѝ продължава да бъде под властта на тези преживявания, въпреки че тя ми каза, че той имал и периоди на яснота, когато осъзнава, че е увлечен от своето „свърхактивно въображение“, което беше здравословен признак.

Усещането на нейния приятел, че е наблюдаван, може да е възникнало от страха му от интимност и връзка – да не бъде гледан и слушан отблизо. Може също така да се е борел с нарастващото осъзнаване за присъствието на Духа (ангели, духовни водачи, интелекти от други светове и дори собствения си Висш Аз) и разбирането, че никой от нас не е сам тук. Разбирането на този факт може да е весело за някои от нас, но отначало може да бъде смущаващо за материалистите, които преди това са вярвали, че всеки човек е напълно отделен и независим фактор. Подобно нещо се случи с моя приятелка, която бе атеистка преди своето Кундалини-пробуждане. Тя беше убедена, че луди учени насочват лазерни лъчи към нея и пускат нещо във водата, което причинява енергиите, които тя усеща в тялото си, промяната в нейното съзнание и други проявления на Кундалини.

„Духовната война“ на приятеля може да е частична проекция на вътрешната му битка между нагласите за служене/любов/творчество и „коравосърдечните“ – егоизъм/насилие/алчност. Идеята за конспирация понякога произтича от едно много погрешно тълкуване на единството и божествената целенасоченост и взаимосвързаност на цялото творение – на „доброжелателна конспирация на живота“, така да се каже. Той може да е объркал това с истинско осъзнаване на злоупотребите с власт на земята, където обезумели за печалба корпорации, морално банкрутирали политически фигури, его-маниакални лидери и други, които все още работят с умирация империалистически, патриархален модел, наистина се борят да задържат надмощието си срещу нововъзникващия начин на живот, свързан със състрадание, уважение и сътрудничество. В този смисъл „войната“ наистина съществува, но бъдещето на света зависи от това по какъв начин това може да се интегрира от мнозинството от хората. В крайна сметка този конфликт няма да бъде разрешен чрез война, а чрез колективната вътрешна трансформация в човешката психика.

Споменах това на жената, която ми писа, не просто за да изложа моята философия, а да посоча, че нейният приятел не е съвсем налуден по време на своите параноични/психотични инциденти. Той се опитваше

да постигне по-голяма яснота по отношение на всичките тези много въпроси, които изплуваха от подсъзнанието му, за да могат да бъдат разбрани и интегрирани. Да откриеш себе си посредством сънища или видения, въвличен или свидетел на катастрофални битки между силите на доброто и злото, е архетипен етап в духовно развитие. В действителност, това е дълбок повик на душата за помиряване на тези противоположни сили както в себе си, така и в колективната сфера.

Психиатърът Джон Пери отбелязва факта, че американските лекари започват бавно да проумяват, че *„в това особено състояние на съзнанието, което наричаме психотично, в неговия първи епизод, има образи, които чакат да бъдат комуникирани, ако има кой да слуша. Смърт и раждане, световно унищожение и духовно възраждане, месианска мисия и програма за обновяване на обществото; всички те се отнасят както за културата като цяло, така и за отделния човек в частност.“*

Безопасно пътуване

*„Разширяването на съзнанието е най-рисковото занимание на земята. Ние застрашаваме статуквото. Ние застрашаваме комфорта си. И ако нямаме куража да разрешим последвалите конфликти, ние застрашаваме нашия здрав разум.“* Мерилин Фъргюсън

Променените състояния на съзнанието могат да бъдат много съблазнителни, особено когато се чувстваш потопен в нещо огромно и прекрасно. Мощен инструмент за заземяване (което, вярвам, че ме предпази да не се изгубя в моите променени състояния на съзнанието) е силната привързаност към някого, който би страдал твърде силно от вашето продължително отсъствие – това може да е партньорът ви, детето ви, вашите домашни любимци или вашата постоянна работа.

В моя процес имаше моменти, когато се чувствах почти неустойчиво привлечена от *„нагуала“* – толкова силно, че изглеждаше, че ако не бях толкова непоколебима на земно ниво, може би щях да бъда психически засмукана от този мощен вихър. Установих, че това, което ме предпазва да се поддам изцяло на тази магнетична сила, е комбинацията от благоприличие и моят обет да не се отдавам на потъването в променени състояния на съзнанието, толкова надълбоко, че да загубя връзката си с Чарлз. Това бе мое обмислено и съзнателно решение, взето със знанието, че ограничавайки се по този начин, мога да загубя възможността си за по-бързо развитие. Години по-късно, докато четях автобиографията на Юнг, открих, че той е направил същия заземяващ избор, който го е държал здраво свързан със семейството му (което е имало нужда той да остане „здрав“) и с отговорността му към неговите пациенти. Той вярва,

че тези ангажименти са го спасили от преминаване отвъд точката на невръщане в неговото започнало пътуване.

Без значение колко зрелищни и необичайни бяха моите опитности, аз винаги съм запазвала ясно съзнание, че този феномен е от по-различен порядък, отколкото повечето хора го възприемат. Без съмнение, немалка част от моята ментална стабилност се дължи на либералното мислене и непоколебимата подкрепа на Чарлз по време на всичките фази на моя процес. Той винаги е проявявал интерес към преживяванията ми и е бил опора за силата и вярата в мен и в Кундалини, дори когато другите хора се тревожеха за моето душевно здраве.

Когато се движим в Неизвестното, можем да имаме неприятности, ако се оставим да бъдем носени от социални правила, религиозни декрети или ценности, които за останалите хора са безвъпросни. И по-малко сме изложени на опасност, когато отхвърлим старите програми и се обърнем към инстинктите си и към нашия „вътрешен водач“ за решаване проблема. Това се постига чрез молитва, посвещавайки се на мъдростта в сърцата ни и стараяйки се да бъдем колкото е възможно по-честни. Джоузеф Кембъл ни предупреждава, че ако не успеем да направим това, дори и без интензивността на завихрянията на Кундалини, може да вървим към катастрофата:

*„Ако човек следва определена програма и не се вслушва в повелята на сърцето си, рискува да изпадне в шизофренично разстройство. Такъв човек е извън центъра си. Той е привлечен от такава програма за живота, от която организъмът ни най-малко се интересува. Светът е пълен с хора, които са спрели да чуват вътрешния си глас и слушат само околните, за да научат какво трябва да правят, как би трябвало да се държат и какви да бъдат ценностите, заради които да живеят.“*

Да почитаме нашите голи истини и ценности, да бъдем усъвършенствани от нашите собствени радости и скърби е пречистващо. Чрез себепочитането ние печелим независимост, без значение в какво състояние се намираме.

Да се върнеш на земята

В извънредни ситуации, в някои от шаманските традиции (и в някогашните психиатрични клиники), по-възрастните (медицински сестри/помощници) ще върнат обратно новака (пациента) в обикновената реалност като го потопят в студена вода. Тази „шоково-върщаща към себе си“ тактика е последната инстанция. Тя не е нужна, ако посветеният не е в примката на негативно състояние, но се радва на

много положителни пикови преживявания. Въпреки това, връщането дори и от екстатични трансови състояния може да бъде трудно.

В „Енергиите на трансформацията“, Бони Грийнуел представя случая на Роб, който спонтанно влиза в променено състояние, в което казва: *„Чувствах, че минавам през ... мисловни форми и източници на колективното знание като Акашовите записи и Свитъците от Мъртво море ... Превърнах се в енергийни вълни, преминаващи през и отвъд края на Вселената.“* Това се случва по време на ритрийт, воден от Бръф Джой. Грийнуел казва, че *„когато Роб се събуди от този експеримент, откри, че нито може да се движи, нито да говори, че няма никаква енергия и е напълно обездвижен.“* Най-накрая съквартирантът му го чува да издава някакъв звук. *„Когато го докоснах, Роб можа да промърмори: „Докарай другите – имам нужда от помощ“. Отне 20 минути за енергийно лечение с ръцете от шестима асистенти на Джой, преди Роб да започне да идва на себе си.“*

Антропологът и шамански лечител Рут-Инге Хайнц препоръчва тихо спокойно произнасяне на името на човека, който е изпаднал в трансово състояние. После тя води „изгубената“ душа директно, като казва на индивида да „следва нейния глас“ като продължава нежно да говори, докато човекът се завърне в нормално състояние. Ако няма никой наоколо, (но даже и да има) молитвата и молбите за духовна помощ обикновено са много ефикасни при връщане обратно в тялото.

Докато възможността за връщане в тялото обратно може да стане проблем след преживявания извън тялото, то противоположното оплакване е по-често срещано: и най-малкото вълнение или страх завръща човека обратно в обикновената реалност. В шаманските традиции способността да се движиш напред-назад между променените реалности без да губиш разсъдък си е умение, което се придобива. В повечето традиции целта на вътрешните пътувания е да се извлече свръх-съзнателен материал, за да помогнем на себе си и на другите. Когато отиваме все по-надалече (или все по-навътре), без намерение за връщане, това може да се може да се разглежда или като кататония или като екстазен божествен мистицизъм, според гледната точка на вашата култура. Не всички психотични състояния обаче означават по-високо духовно осъзнаване. Дори и в шаманските култури се прави разграничение между светите-луди и тези, които са просто побъркани и луди.

По течението

И аз видях реката, през която всяка душа трябва да премине, за да достигне царството небесно и името на тази река беше страдание; и

видях лодката, която пренася душите през реката, и името на лодката беше любов.

Процесът на трансформация обикновено изтласква на повърхността неяснота и умствена дезориентация. Губенето на концентрация, загубата на реда на мислене и периодичната загуба на памет могат да бъдат много обезпокоителни. Ирина Туиди описва много периоди, когато не може да мисли или да се концентрира: „От време на време, съзнанието ми беше толкова разпокъсано. Не можех да си спомня и най-елементарните неща, като например как да се обличам или как да приготвя храна. Случваше се мисълта ми да изчезне посредата на правене на нещо или на говорене. Понеже обикновено съм много фокусирана, тези пропуски бяха объркващи.” В един екстремен случай, за който знам, една жена загуби способността си да разбира, говори или мисли с думи за около година след събуждането на Кундалини.

Когато съзнанието се разшири, нещата могат да приемат прозрачни, сюрреалистични качества. В такова състояние някои хора се затрудняват да различат това, което реално се случва, от мечтите и психичните видения. Други измерения на реалността могат да се насложат върху нашите възприятия на всекидневния свят. Някои хора могат да развият „калейдоскопично” съзнание, в което безброй мисълформи се проявяват във всяко нещо, което те възприемат. Информацията, натоварена от тези няколко нива едновременно, може да ни доведе до странно и подивяло ирационално поведение и идеи. Възможно е да звучим непоследователно и обсебващо. Другите могат да ни помислят за луди, докато за нас самите собствените ни действия и идеи да изглеждат съвсем нормални. Или можем да се съгласим, че губим разсъдъка си и да се разстроим от това, което ни се случва.

Когато се отворила втората ѝ чакра, една жена предизвикала голям скандал в квартала, тичайки в кръг и опитвайки се да съблазни всеки мъж наоколо. Рам Дас разказва за Анандамай Ма, „една от най-великите светици на всички времена“, която, преди Кундалини-пробуждането си, била „една от най-достойните святи бенгалски жени.“ Тогава тя прекарала две години от своя процес, правейки цигански колела гола в своя двор. В редки случаи хората стават саморазрушителни или са заплашени от другите по време на екстремно променените си състояния, дори до точката на извършване на самоубийство.

Някои състояния на трансформация могат да бъдат опустошителни. Нашата способност да издържим и да се възстановим от тези епизоди може да зависи от много фактори: вродената ни устойчивост,

подкрепата на нашето обкръжение, отношението ни към процеса на пробуждане, нашата генетична конституция, нашите кармични модели, божията милост, и т.н. В моя случай молитвите (както моите собствени, така и чуждите молитви за мен) и да остана центрирана в сърцето бяха моят спасителен пояс. Други хора са ми споделяли, че е било отговорено на молитвите им в последния момент – като по някакво чудо. Изглежда, че тези, чиито вярвания им пречат да помолят за помощ по-голяма сила, имат по-мъчителен път – не защото техните преживявания са по-мъчителни, а защото са толкова дълбоко насаме с тях. Но екзистенциалната самота също може да бъде значително духовно преживяване.

Едно от специалитетите на Кундалини е да се храни със страдание. Познах физическа болка, която беше толкова ужасна, че копнеех за отдиш в смъртта. Бях изпаднала в онези бездънни пропасти на скръб, когато изглеждаше, че сякаш никога няма да спра да плача. Чувствах и такава убийствена ярост, сякаш нищо не можеше да угаси гнева ми, и толкова мрачно отчаяние, че не можех да си представя някога отново да имам и капчица надежда или щастие в живота си. И бях уплашена до състояние на унизителен ужас.

Големият страх е обичайна реакция спрямо непознатото и съкрушителните преживявания, произтичащи от разширеното съзнание. Кристина и Станислав Гроф ни уверяват, че някои форми на тревожност са уместни за хората, подложени на индивидуална трансформация. Причините за това са много:

*„... не само много от техните най-интимни вярвания се пропускат, но той или тя стават изключително емоционални. Тялото се чувства така, сякаш се разпада, с нови физически напрежения и досадни болки. Голяма част от страха обаче се усеща напълно нелогично, защото няма нищо общо с човека, който е въвлечен в процеса. Понякога индивидът в криза може да се справи с различните страхове относително лесно, но в други случаи чувството на страх може да премине в крайни форми на неконтролируема паника.”*

Избухващият безсъзнателен материал може да включва плашещи мисли или ужасяващи образи. Дори неоснователният на пръв поглед, свободно реещ се страх, споменат от Кристина и Станислав Гроф, започва да се усеща още по-зловещо, когато не можем да разберем откъде идва. На моменти имах неясното чувство за предстояща гибел, сякаш нещо неопишуемо страшно предстои да се случи. В повечето случаи това състояние се самоподдържа – човек се чувства много неловко в

началото, след това започва да се страхува от неприятното усещане и накрая страхът започва да се увеличава в ескалираща спирала от ужас.

Буквалната или потенциална загуба на контрол – над самия себе си, над средата или възможностите за справяне с реалността – е обща за Кундалини преживяванията, които могат да ни разтърсят до мозъка на костите. Възможно е тези страхове наистина да произлизат от лявото полукулбо. Веднъж, късно посред нощ, след като работех с лекота, четири години след публикуването на „Споделена трансформация“, изневиделица в стомаха ме блъсна смразяващ ужас, че няма да мога да пиша или да редактирам бюлетините, оставяйки нашите стотици абонати на произвола на съдбата, а нас – направо в безизходица. Това не бе просто упражнение по съмнение в себе си – аз съм имала много такива. Това беше чист самоунищожителен ужас, че пъхат душата ми в някакъв дяволска машина, подобна на тези, с които се унищожават документите.

Мисълта, че има безкрайно по-лоши проблеми в живота, отколкото този, не ми беше достатъчна, за да погледна на страха от друга перспектива. Нещото, което ме върна на земята, беше способността ми да наблюдавам случващото се от един твърде безпристрастен и любопитен ъгъл на моя ум, който разглеждаше тази вътрешна психодрама с интерес и постоянно казваше: *„Чудя се защо никога преди това не съм се тревожила за такива неща?“* В крайна сметка това беше смешен въпрос – нещо от рода на: *„Защо ми отне толкова дълго време, за да полудея?“*, което имаше определено стабилизиращ ефект.

Опитите да отстраним страха от себе си като казваме, че не трябва да се боим, или още по-лошо, че страховете ни ще докарат това, от което се боим, рядко сработват. Иронията е, че дори това да е вярно, като си го напомняме, това само утежнява проблема, защото ние започваме да се страхуваме от страха. Понякога можем да се понесем на гребена на вълната на подобни катаклизми, напомняйки си, че те са естествена, пречистваща и преходна фаза на процеса. Това, което ни помага, е да си припомним и думите на Асаджиоли, че *„Невротичните, емоционални и психични проблеми, възникнали по пътя на себerealизацията, колкото и сериозни да изглеждат, са само временни реакции, вторични продукти, така да се каже, на органичен процес на вътрешно израстване и регенерация.“* Пеене, мантруване, разходки, танци, или правене на физически упражнения може да освободят част от тревожната енергия. Вътрешният рационален диалог със себе си понякога може да облекчи страховете ни. Аз си напомням, че през целия ми живот нещата, от които най-много съм се страхувала, че могат да ми

се случат, или никога не се случиха, или станаха много по-различно от начина, по който съм си представяла, че ще се сбъднат.

Да правиш всичко като начин за служене на другите може да бъде отлично средство за пренасочване на първичната емоция. Различни видове физически упражнения и терапия могат да ни помогнат да се освободим и да работим със скритите проблеми. Молитвата и/или общуването със стабилен, грижовен приятел може да бъде от голяма полза. Понякога всичко, от което наистина се нуждаем, е прегръдка или ръка, която да държим. Когато сме сами, просто средство за защита (макар че обикновено то е най-трудното за правене) е да си позволим да се страхуваме.

През 1984г., когато бях с повтарящи се пристъпи на паника (сега се давам сметка, че са се дължали на частично Кундалини-пробуждане), аз преформулирах моя страх като треперецо, ужасено същество, което нося в ръцете си. Когато излизах, трябваше да си представя, че вземам със себе си „Уплашеното същество“ и мислено да разговарям с него успокоително, сякаш се отнася до работата ми. Творческото преработване на проблема – от това да съм уплашена до това да мога да успокоявам „Уплашеното същество“, поверено на грижите ми – оказа незабавно благотворно действие. Удивителното е, че когато го направим, колкото повече приемаме страха, толкова по-малко се страхуваме.

Въпреки че изглежда по-лесно да поддържахме нашия духовен живот в свят без страдание, всъщност нашите страхове и проблеми засилват връзката ни с Духа. Индианският шаман Фуулс Кроу разбира защо става така. „Когато животът е много добър“, казва Фуулс Кроу, „ние имаме твърде високо мнение за себе си и това, с което сме благословени. После решаваме да станем най-мъдрите и предпочитани хора, и не мислим, че повече се нуждаем от Уакан-Танка [Великият дух] и неговите Помощници.“

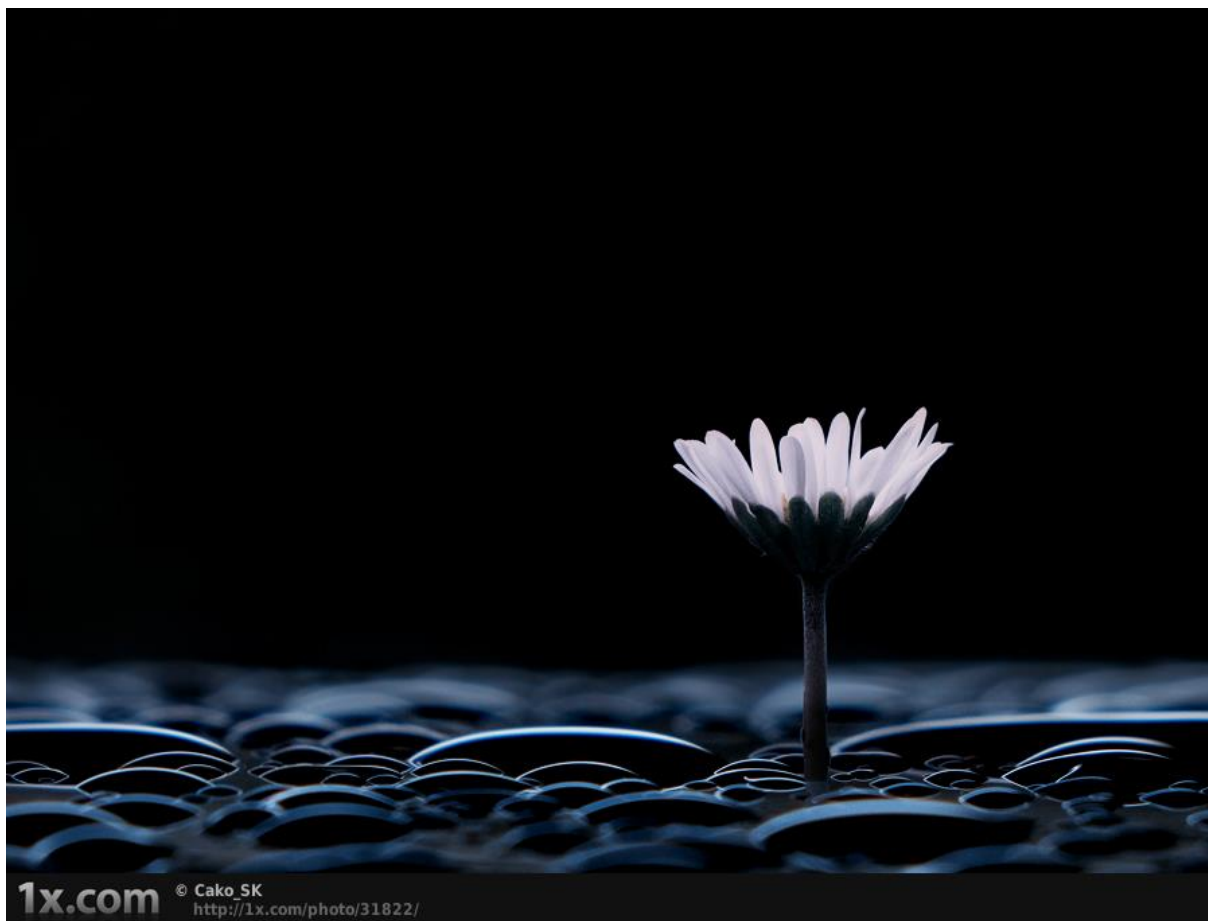
Свекърва ми израства във ферма в Колорадо, в район, където има голяма опасност от пожари, особено за изолираните селски семейства, преди появата на телефоните. Като дете тя изпадаше в ужас при вида на дим и тази постоянна заплаха я караше от най-ранна възраст да се моли за закрила. По същия начин, моят собствен живот никога не ми е позволявал чувство на светска сигурност на каквото и да е ниво. Дълго време негодувах заради липсата на материална или социална мрежа за сигурност, но трябваше да оценя несигурното си положение като начин на душата да ме възпрепятства да скитам далеч от Духа. Вече съм наясно, че съдбата ми всекидневно е в ръцете на Бога/Богинята.



Изглежда, че една голяма част от процеса на трансформация се върти около състрадателното приемане и вярата. Всичките физически, емоционални и умствени терзания могат най-накрая да бъдат проследени до тези две прояви. Може ли да имаме вяра в себе си, вяра в космоса, вяра в собствените ни необмислени пътувания? Всеки път, когато можем да отговорим с „Да“ с всяка клетка на нашето същество, ние се придвижаме малко по-нататък, в по-голяма яснота, по-умиротворени и радостни. Ние преминаваме през цикъла на разголване, разкриване, разделяне на съставните ни части чрез кризи и екстази, през тъмнина и светлина. Всеки път, когато Азът ни се сведе до нищото, ние откриваме, както дзен-будиста Джоан Толифсън пише, че *„сме отвъд всички тези станoviща и категории, с които се идентифицираме и защитаваме до смърт.“* Понякога, казва Толифсън, стигаме до това място, където *„няма разделение в нищо, няма нужда да се запази съществуващото, няма възможност да не съществуваши, няма нужда някой да става каквото и да е.“* И всеки път отново се събираме вътре в себе си. Връщаме се отново към себе си – познати и същевременно променени. С всяко завръщане откриваме, че сме повече и по-малко това, което сме мислили, че сме.

Казвайки „да“ на Кундалини, „да“ на живота, „да“ на себе си, бе ключът към моето лично изцеление. Аз не предполагам, че ще бъда пощадена от болката; дори не смятам, че моята вяра е достатъчно непоколебима и силна, за да ме подкрепя през всички възможни изпитания. Но аз безусловно вярвам в процеса на пробуждане. Нещо удивително се случва тук. Сърцето ми знае това без съмнение. Когато погледна през сърцето си, знам, че светът и всеки един от нас е невероятен и чудесен.

Сърцето ми показва също и един свят, който е грозно, корумпирано и враждебено място, гъмжащо от зверства, които ме просмукват до мозъка на костите. Разбрах, че нито е необходимо, ниго разумно да се гледа на тези възгледи като несъвместими. Те не са взаимноизключващи се. Красотата на живота няма да стане по-голяма, ако си затворим очите за ужасите в живота, но нашата собствена красота като съзнателни същества може да стане по-голяма, ако сме готови да отворим сърцата си и в двете посоки. Аз може да не разбирам напълно какво се случва и защо се случва. И все пак, каквито и проблеми да се появят, каквато и криза да дойде – да ме прекърши и промени, аз знам, че по някакъв начин някъде там има център на непоклатима, непобедима любов. И без значение колко е ужасно, знам, че в крайна сметка кошмарите ще се стопят. Единствено любовта ще тържествува. Това е най-дълбоката истина, която знам; това е най-чистата утеха, която имам за себе си; това е и източникът на утеха, който отправям и към другите.



## ТЪМНИНАТА ПРЕДИ ЗОРАТА

*„Има едно нещо, което митовете разкриват, и то е, че на дъното на бездната се чува гласът на спасението. Черният момент е мигът, в който истинското послание за трансформация предстои да дойде. В най-мрачния момент, светлината идва.“*

*Джоузеф Камбъл*

Един основен проблем очаква всеки сериозен духовен търсач: в дълги участъци от пътя, търсенето изисква огромна лична инвестиция за нещо, което в отплата изглежда пренебрежимо малко. И по време на тези трудоемки и изморителни периоди отдадеността на хората, доброволно избрали определена духовна дисциплина, се разклаща. За тези от нас, в които Кундалини се пробужда самостоятелно, не съществува алтернатива, няма обратен път назад. Кундалини има своя собствена неудържима движеща сила. Когато Шакти ни съживява, вече не можем да следваме каквото и да било, по-скоро сме носени нанякъде, независимо от волята ни, като лист от вятъра. Понякога, въпреки въздействието на тази сила, която променя съдбата ни, ние потъваме в

съмнения. Това, което започва със страх или с почуда, преминава през сезони на радост, надежда, разочарование и отчаяние. Тогава се питаме, процесът плодотворен ли е за мен? Още колко дълго трябва да страдам от ежедневните силни удари по тялото и психиката ми? Когато седмиците се превърнат в месеци и години, нашата вяра в благоволенieto и насочващото присъствие на Духа е подложена на огромна проверка. Сияйните подаръци на блаженството, красотата и неоспоримата благословия са помрачени от продължителните обсади на болка, изтезаваща мъка и физическо/емоционално изчерпване. Дори и да искаме да се предадем на действието на процеса, често не знаем как.

Чарлз Бро казва, че след първоначални шест месеца на „невероятна“ опитност на най-високо ниво, шпаката започнала да се изсипва върху целия му външен живот. Той пише: *„Последните седем години бяха настъпващи една след друга интензивни драми. Най-дълбоките и тъмни кармични модели вътре в мен бяха безмилостно съживени от силата на Кундалини.“* В края на своята книга *„Пътуване в Съзнанието“* (Journey into Consciousness), той признава, че продължава да се чуди дали необходимостта от „пускане“ някога ще спре.

#### Ритъм и цикли

Понякога, докато пиша тази книга, чувствам, че това е нещо прекалено голямо и няма да мога да се справя. Все едно стоя в яма, потънала до кръста в кал, камъни, кръв и накълцана плът, но точно там, още по-надолу в това тресавище, лежи най-красивото нещо, нещо, което пронизва плътта ми и влиза в мен като любовник, нещо толкова чудно, че никой не би ми повярвал. И ако се беше случило само с мен, това щеше да бъде моята специална тайна и нямаше да има смисъл да се опитвам да го описвам. Но ямата с камъни и кръв е светът на изтезанието, а красивото нещо е това, което го променя от ужасяващо видение в героично приключение. Героят е душата, а красивото нещо е Духа и аз не съм единствената, която е била пронизана.

Кундалини ни дава неочаквани криле, за да се издигнем над дребнавостите в живота, но също така се обръща и ни потапя надълбоко в ямата, предизвиквайки ни да открием съкровището, заровено в нея. Прокълнатите периоди на депресия са присъща черта на трансформиращото пътуване. В действителност, самата аз съм в такова състояние, докато пиша това. Изпитвам съмнение в цеността да пиша тази книга и си задавам въпроса за ползите от Кундалини. От мястото, където стоя в този момент, всичко изглежда сякаш годините на процеса, и като цяло на живота ми, са били малко повече от тест за издръжливост.

Имам чувството, че всичко, което съм написала за красотата и потенциала на духовното пробуждане е измама..., че в крайна сметка, величието е сравнително кратко преживяване, докато времето, прекарано захвърлен в болка, е безкрайно. Но това е естеството на шаманския път. От безбройните интервюта и автобиографии, които съм изчала, двете най-повтарящи се думи, произнасяни от шаманите са „дух“ и „страдание“. Отчаянието не е монопол на тези, които са паднали на релсите, то е неразделна част от самото пътуване. Подобно на физическата болка, това е прекъсвач, който прекъсва обичайната програма, за да достави специално съобщение. Новината не е добра и ние не бихме искали да я чуем, но тя трябва да бъде чута. Всеки път, когато попадна в някоя от тези ями, искам да се свия на кълбо и да умра. И все пак, забелязала съм, че тези състояния предхождат някакъв вид пробив. Изглежда, целта им е да ме изпразнят, за да може нещо ново да ме изпълни. В този смисъл, копнежът към смъртта е психически и духовно съгласуван и е точно това, от което имам нужда. Отчаянието ни връща до нулевата точка след пълно унищожение, до мястото на нищото, което изглежда безплодно празно, но в действителност е царството на летаргията, зимуването на душата, без което пролетта е невъзможна.

Когато разбираме и приемаме циклите на природата, сме в състояние по-лесно да се движим с потока на трансформацията процес. Всяка жива материя следва свой собствен вътрешен ритъм на растеж и спад. Процесът на Кундалини също се развива в цикли на разширяване и свиване. Състоянието на разширяване може да ни даде вкуса на вечността, но ние не сме вкъщи безплатно. Както казва Роберто Асаджиоли: *„Подобно екзалтирано състояние продължава за различен период от време, но е предопределено да свърши... Притокът на светлина и любов е ритмичен, както всичко друго във Вселената. След известно време отслабва или изчезва, а приливът е последван от отлив.“*

Ако процесът започне с експлозивна вълна на енергия, която опустошително удря системата, ние се чувстваме все едно сме били взривени под кожата или в ума ни. В ранните етапи, можем физически да се разболеем, да бъдем психически зашеметени и/или емоционално наранени. В състояние сме на свободно падане в един сюрреалистичен ад на неопределеност, без да знаем къде или дали в крайна сметка ще се приземим. За нас е полезно да знаем, че първата фаза от процеса на трансформация е хаос. Нещата се взривяват, разпадат се, обезумяват. В алхимията, тази хаотична фаза се нарича „материя прима“, която е основата, от която чрез алхимичната работа в крайна сметка ще се

получи „злато“ – желаният резултат (или духовното съкровище). „Материя прима е в състояние на конфликт през цялото време“, обяснява ни астроложката Лиз Грийн, „сляпа, мощна, неориентирана, но пълна с първична сила, постоянно готова за битка“.

Когато се намираме в тази начална фаза, всичко е несигурно. Старите котви и мрежи за безопасност вече не задържат. Чувстваме се объркани, нещастни, безнадеждни. Азиатските култури в по-голяма степен приемат циклите на природата, разглеждащи бедствията като възможност за растеж. Китайската дума за криза е „уей-чи“, което означава „опасна възможност“. Всъщност, известно е, че колкото по-цялостна е трансформацията, толкова по-тежка е кризата, която я предхожда. Шаманите и духовните водачи отдавна са разбрали този принцип: колкото по-голяма е кризата на инициацията, толкова по-голям е потенциалът за ползотворен растеж.

Разбира се, няма никакви гаранции. Противно на общоприетото схващане, инициацията никога не е изцяло предвидима или безопасна. Самата идея, че инициацията е нещо бляскаво, екзотично, водещо до незабавен духовен екстаз, е твърде подвеждаща. По-често, както Алис Бейли ни предупреждава, нашите инициации са скъпо струващи ритуали на прехода, носещи ни „повече работа и нарастваща отговорност“. В книгата „Огън в душата“, Джоан Борисенко посочва, „кризата разрешава нещата по един от три начина“. Изпитанието ще приключи, когато „отново бавно дойдем на себе си и животът продължи по същия открито или неясно незадоволителен начин, както и преди; или започваме да се чувстваме толкова ужасени, обезпокоени, депресирани, че извършваме самоубийство или оставаме в пустинята на психичното заболяване; или излизаме трансформирани, изпълнени с нова сила, мъдрост и визия.“ Тази трета и най-лечебна възможност е великата алхимична „тайна“. Скоро след хаоса настъпва еволюционно реструктуриране. Този процес е аналогичен на откритието направено от Нобеловия лауреат Иля Пригожин, че големите енергийни смущения причиняват разпад на живите системи, след което те се обединяват отново в по-елегантен ред. „Първо унищожение, после сътворение – това е пътят на богинята Шакти“, посочва Вики Нобъл.

“Огънят стопява старите структури, унищожавя ги, трансформира енергията им, издигайки я на по-високо вибрационно ниво“. Или както Дийпак Чопра казва, „самият живот проявява същността си като чудо на обновлението. Всеки ред, който се разтваря в хаоса, се завръща като друг вид ред“. Но тази нова структура рядко се проявява изведнъж. По-често се проявява нерегулярно с прекъсвания. Започваме да забелязваме, че нещо се променя във възприятията ни и реакцията

ни към живота. Някои от тези промени са драматични и необикновени, други са по-неуловими и едва различими. Сякаш изгубени или атрофирали части от нашата същност се появяват отново на повърхността.

Понякога първоначалното състояние на експанзия е приветствано от радост и чувство на свобода и въодушевление. Вместо да ни удари като криза, то ни разтърсва като прозрение. Чувствата са силни и ние сме хипер енергизирани, потопени във възвишени мистични преживявания и подхранващи душата ни прозрения. Въпреки че се реем безконтролно, не се съмняваме, че сме в полет. Налице е спиращо дъха чувство, да сме пометени от божественото, издигнати нагоре от фантастични сили.

От друга страна, следващата фаза, свиването, е по-плътна и заземяваща. Независимо дали идва като внезапна катастрофа или настъпва постепенно, свиването приема неотговарящ на очакванията ни тон. Ако фазата на разширяване е екстатична, то при свиването, което я следва, всичко явно изпада в състояние на упадък. Ако фазата на разширяването изглежда изпълнена със значимост, тази на свиването може да се охарактеризира с тежестта на ужасяваща несигурност и/или потискаща безсмисленост. Все още може да чувстваме, че духовният процес работи вътре в нас, но бляскавите привилегии вече са си отишли. Няма повече божествени прозрения и необикновени чувствени блаженства, свършват красивите посещения и удивителни знаци за божествена намеса.

И като малко дете, което всеки ден се оглежда в огледалото, за да провери дали е пораснало, ние продължаваме да инвентаризираме нашето състояние, търсейки някакви положителни промени. Цялото нещо може да изглежда като някакъв абсурден малшанс – космическа шега с нас. Може да започнем да се питаме дали в действителност сме в процес на трансформация. Дали сме безнадежден случай отвъд изкуплението? Дали нещо в процеса не се е прецакало?

Независимо дали чувстваме божествено освобождение или адски катаклизъм, във фазата на разширяване, особено при интензивно Кундалини пробуждане, проявите са толкова мощни, че сме изтръгнати от обичайните ни грижи. Във фазата на свиване се чувстваме по-заземени, но също така нашите обичайни страхове и тревоги се завръщат, за да ни обсебят отново, често засилени, защото навярно сме в по-лошо положение в сравнение с времето преди да започне процеса. Често ни се струва, че не сме постигнали никакво развитие. Може да се чувстваме физически и психически осакатени по ужасяващ начин, а също така да се страхуваме, че сме загубили благоволенieto.

Фазите на разширяване като цяло са по-кратки от тези на свиване, които са много изтощителни и ни се струва, че ще се проточат вечно. Но това е естественият ритъм. Тъй като фазата на свиване продължава да ни тегли все по-надолу и по-надолу, възможно е да почувстваме, като че ли „го губим”. На тази фаза миналите ни състояния и мнението на околните могат много да работят срещу нас. Подобни болезнени преживявания са директно осъдени, както отбелязва Марк Иън Бараш, *„в култура, в която празнуват повърхности, скорост и успех... На всяка цена се опитваме да отстоим на падението си, защото вярваме, че веднъж ударили дъното, няма връщане назад”* (от „Целебния път“). Но ако си позволим да бъдем завлечени в тази тъмна бездна, в най-ниската точка на безполезност и силна болка, процесът се преобръща още веднъж.

Кризите ни принуждават, на фазата на *„усилената работа“*, предхождаща нашето прераждане, да се предадем. В този период на прераждане получаваме вътрешни и външни насоки, които ни позволяват да се освободим от старите си травми, да надрастнем старите си навици и ограничаващи и/или вредни условности. *„Когато душите ни са в пламъци”*, казва Джоан Бориснеко, *„старите убеждения и мнения могат да бъдат напълно изконсумирани, довеждайки ни по-близо до нашата истинска природа и до сърцевината на изцелението”*.

Както посочва Елизабет Кюблър-Рос, ние излизаме шлифовани от *„чашата”* на нашите изпитания. И докато сме инкарнирани (въплътени) на тази планета, ще продължим този процес на духовно пречистване. На интервали, целият процес започва отначало, разтваряйки, изяснявайки отново, запечатвайки и намалявайки. Ставаме вътрешно калени. Ако го запомним, може да ни е в помощ, когато се озовем в по-трудните етапи на процеса. Всичко това е необходимо, всичко това е целенасочено. Противно на популярния мит, трансформацията не е лесно, светкавично превключване. Не можем с магическа пръчка да превърнем жабата в принц или принцеса. Ето защо пробуждането се нарича пътуване – отнема време, за да достигнем до целта си. Очакват ни много предизвикателства. Душите и вярата ни ще бъдат подложени на тест. Настъпващото страдание е част от плана на Вселената.

*„Бедствията маркират историята на всички светии и служещи хора по света, а историята на Йов е пословична”,* пише Майкъл Ийсткот. *„И все пак, когато попаднем в сянката на тези периоди, сме склонни да забравим, че те са част от духовната връзка между светите и са необходимо време за подготовка и изграждане на силата на духа.”* Разбирането на този процес може да ни помогне по-добре да се

справим с преживяванията ни. „*Раждането и характеристиките на новата същност са определят в голяма степен от историите, които сами си разказваме за това защо тъмният период идва*”, казва Джоан Борисенко, „*ако ние имаме силна вяра, че страданието ни е в услуга на нашето израстване, опитът от тъмната нощ може да ни заведе до такива дълбочини на психологическо и духовно изцеление и открития, за които дори не сме си и мечтали, и които трудно могат да бъдат описани с думи, които да не звучат банално.*”

Тъмната нощ на душата

*„За да опознаеш мрака, влез в тъмнината. Върви без да гледаш, и открий, че мракът също цъфти и пее, и е пропътуван от тъмни стъпки и тъмни крила.“*

Уендъл Бери

Налице е самоунищожителна екзистенциална криза, която може да се случи във всеки един етап на пробуждането. С мен се случи след най-дълбокото духовно преживяване в живота ми, за което говоря в глава дванадесета. Описано е точно от Кристина и Станислав Гроф: „*Не само че тези, които преживяват подобна екзистенциална криза, се чувстват изолирани, но също така те се чувстват незначителни като безполезни точки в обширен космос. Самата Вселена изглежда, че е абсурдна и безсмислена, а всички човешки дейности несъществени. Тези хора могат да виждат човечеството като въвлечено в едно безскрупулно надпреваращо се съществуване, което няма полезна цел. От тази гледна точка, те не виждат какъвто и да е космически ред и нямат контакт с духовната сила. Могат да станат изключително депресивни, отчаяни, и дори суицидни. Често, имат прозрението, че дори самоубийството не е решение, изглежда, че няма изход от тяхната окаяност*“.

Тъй като това отблъскващо чувство на отчуждение се усеща толкова духовно изпразнено, тези, които минават през тази фаза, рядко могат да я разпознаят като етап на пречистване на душата. Явно, вместо да се превърне в задънена улица за nihilистичните нагласи, се превръща в непреодолима яма на безнадеждността. Оставаме с убеждението, че всички предишни духовни копнежи и преживявания са били обикновено самозалъгване, и че никой и нищо не може да ни избави от това, което сега отчитаме като бруталната истина. Марк Твен, забележителен духовен човек, трябва да е бил в подобна безизходица, когато е написал: „*Бог е зъл гангстер*“.

Прекарах години наред в това мрачно състояние и сега не мога да го видя, нито като абсолютна истина, нито като изцяло погрешно



схващане. Тези умствени разпятия имат смисъл. Сблъсъците с дъното значително стесняват нашите избори: или емоционално ще се изтощим, или ще се отворим към невъобразимата красота на сърцето. Когато за първи път се осмелих да се доверя на любовта, не беше от оптимизъм, а от пълно отчаяние. Просто знаех, че вече не мога да живея с алтернативата. В ретроспекция, радвам се, че този избор ми е бил наложен в ранна възраст. Той вля в мен непоколебимост, която ме преведе през всички следващи трудности в живота ми.

За нас ще е изключително полезно, по време на най-тъмните, най-замръзналите, периоди да помним, че това е архетипен модел на растеж на душата. Ние не сме изгубени, нито безнадеждни. В действителност, според психолога Ира Прогоф: *„Активното покълване на процеса на растеж често се случва в неблагоприятните, на пръв поглед, негативни фази на психологическия цикъл. Така, точно когато най-конструктивното развитие се осъществява вътре в един човек, неговото външно проявление може да бъде на депресиран, объркан и дори неуравновесен”*.

Дори от чисто биологична гледна точка, перфектен баланс не съществува, освен в смъртта или инертната материя (и дори не съвсем изцяло и в тях). Както Пол Пиърсал посочва: *„Еколози от цял свят започнаха да променят виждането си, че нормалното състояние на природата е равновесие. Проучванията на горите, климата и атмосферата на нашата земя показват, че естественото състояние на природата е хаос“*. Той цитира еколога Стюърт: *„Балансът в природата е по-скоро красива поезия, отколкото велика наука“*. Във физиката, теорията на хаоса разкрива, както ни казва физикът Дъглас Хофстатър, че *„зад фасадата на ред може да се крие един зловец тип хаос и също така, дълбоко в хаоса дебне един още по-зловещ тип ред“*.

След продължителна борба с лично здравословно изпитание, включително две битки с рака, Пиърсал заключава: *„Преминавайки и през най-добрите и най-тежките си времена, убеден съм, че има определен ред в живота ни, и както материята и антиматерията или квантовия свят, за всеки момент на прозрение и празнуване има и „анти-моменти“ на болка и страх“*. *“Законът на хаотичния ред”*, казва Пиърсал, *„подказва, че хаосът, самият процес на безредица, е здравословен сам по себе си и за себе си. Вселената не е красив баланс, а хаотично чудо“*. Имайки предвид това, той добавя: *„Може да изживеем живота си в страх от бъдещи проблеми или може да приемем факта, че ние не бихме могли да съществуваме, ако не сме, както и всичко останало в космоса, в процес на непрекъсната промяна; и не zapomним, че тълкуванието на думата „страх“, освен „силно душевно*

*безпокойство и ужас” означава „дълбоко страхопочитание и благоговение““.*

След като страданията не могат да бъдат избегнати, тенденцията да драматизираме нашата собствена злочестина и да изпадаме в самосъжаление само увеличава това страдание. От друга страна, когато си спомним, че болката и трудностите са целенасочени и архетипни черти на духовния път, гледната ни точка за сегашните ни трудности се разширява. Будистите отдавна са проумели изкуството на възприемане на превратностите на живота само като част от продължаващото парадно шествие. Тартанг Тулку казва: *„Да се научим да се „носим” с нашия опит, ни дава истинска стабилност и свобода. В момента, в който открием промяната като истинската същност на съществуването, старата ни концепция за света, ни изглежда недоразвита и ограничена. Нашият свят оживява, отново сме цялостни. От старата реалност се ражда нова, като феникс от огъня”.*

Рейчъл Наоми Ремен коментира следната парадоксална истина: *„Колкото по-малко сме привързани към живота, толкова по-живи можем да бъдем”.* Пускайки всичко, без което ни е казано, че не можем да живеем, ние ставаме далеч по-способни да участваме в живота. Докато се борим по каменистия, трънлив път, може би нищо от преживяното не ни дава надежда. Но винаги има подкрепа, ако знаем къде да я търсим. *„Нека да имаме предвид трудностите и тъмните моменти, които продължават твърде дълго и да бъдем малко разтревожени”,* съветва ни Майкъл Ййсткот, *„нека да си напомним, че истинността на това обещание е винаги пред нас всяка нощ и точно тогава, в тъмнината, виждаме звездите”.*

В началото, когато Кундалини се движи нагоре, д-р Р. П. Каушик казва, *„тя е отрицателна сила, тя е деструктивна. Унищожават всички ваши привързаности, всичките ви материални притежания. Това е пълно унищожение и може да доведе до неудовлетворение от всичко, което имате.”* Каушик отбелязва, че тези чувства на безсилие и отчаяние се засилват докато енергията работи, за да изчисти всичко до шести и седми център. *„Йогите са описали това движение чрез красиви думи.”*, и продължава, *„змията, когато се пробуди, започва да поглъща и изядва всичко, което се изпречи на пътя ѝ, докато достигане до теменния (коронен) център, и оттам започва да се спуска надолу като творческа сила – обърнат триъгълник или триъгълник на Шакти. Това е позитивно движение...”*

Само когато тази положителна, творческа част от цикъла е достигната, процесът започва да се успокоява и постепенно да става

възнаграждаващ. Това не означава, че завинаги след това ще заживеем щастливо в пашкул от блаженство. *„Пробуждането довежда до спомняне на цялата ни същност по време на транс състояния и на проблемите ни, придавайки им смисъл”*, напомня ни Арнолд Миндел. Това не означава, че няма да имаме проблеми.

### Шаманско разчленяване

Една жена, преживяла продължително Кундалини пробуждане, ми разказа за период, в който имала продължителни нощни кошмари, от които се събуждала пицейки. Всичките ѝ сънища имали една и съща ужасна тема: *„те”* я насичали на парчета. Накрая, сънищата започнали да се променят. Вместо да бъде накълцвана, фигурите от сънищата ѝ я сглобявали, като я превръщали в нещо като биомеханичен човек – *„подобра”* и *„по-силна”* от когато и да е било.

Това е опитност на класическо шаманско разчленяване. Символична трансформираща драма, която е позната в традициите на мъдростта от незапомнени времена. В шумерската митология, Инана, богинята на Небесата, трябвало да премине през седем порти на подземното царство, като всеки път събличала все по-дълбока част от своето съществуване, докато накрая останала гола и безжизнена. В книгата си *„Пътят на шамана”* Роуина Пати описва египетското проявление на тази драма в мита за Озирис, фараонът, който е бил убит, разчленен и свръхестествено съживен, за да бъде заченат синът му Хор. Пати посочва, че в древногръцката митология, *„Дионис е бил разкъсан от титаните, които изяли части от него, а сърцето му било спасено от Атина, богинята на мъдростта, което предполага мъдрост, родена от опитността на преживяното разчленяване.”*

Във всички тези древни истории се появява нещо великолепно и творчески изобилно, след като оригиналът бива разделен на части. От митовите може да заключим, че всяко творение е резултат от божественото разчленяване на единна божествена същност. Инуитите (ескимосите), коренните жители на Арктика, почитат Таканакапсалук, разчленената богиня, от чиито части са създадени всички морски създания. В митологията на толтеките и ацтеките, земята е създадена от разчленените части на богинята Тлалтекутли. Според древния мит, след като била разкъсана на парчета и поставена в земята Тлалтекутли започнала да ридае и можела да бъде утешена единствено чрез *„кръвта”* на откъснати, свободни (т.е. духовно осветени) човешки сърца. *„Да жертваме сърцата си”*, казва Кейт Дъф, *„не означава да се раздаваме, а да запазим себе си истински чрез освобождаване на сърцата ни от отклоняване на вниманието и пренасочване на*

*личността ни към предопределената ѝ съдба. По ирония, често откриваме истинската си същност и се обвързваме с душите си, когато сърцата ни са разбити, кървящи и пожертвани”.*

Тези от нас, които са започнали да се трансформират, могат да имат показателни сънища или видения, в които са брутално нарязвани или разкъсвани на парчета. Тази фаза може да бъде предшествана или съпроводена от видения или сънища за катастрофални бедствия като земетресения, наводнения, урагани, ядрено унищожение и т.н. Първичните ни страхове са предизвикани от тези сценарии. Физически и ментално, това е една от най-тежките фази на пробуждане. За съжаление, някои от нас, докато Кундалини разчиства телата и психиката им, буквално преживяват опитност на разчленяване. Костите, ставите, прешлените, вътрешните органи, очите или други части на тялото могат да бъдат тежко засегнати от процеса. Могат да се случат сериозни наранявания или заболявания, които изглежда трайно ни унищожават.

Струва ни се, че нашето оцеляване виси на косъм. За някои страхът от смъртта се надига още по-застрашително през този период. За други, смъртта изглежда като добре дошло облекчение от ужаса и агонията на „разчленяването“. Изследователят на Кундалини Фредерик Тонгин Хопман ни напомня, че, *„пробуждането обхваща както състоянието да си в хармония с Дао, така и да се движии по острието на бръснача – път, изпълнен с насилие, пречистване и внезапни катастрофални рискове”*. Опасностите на пътя не са илюзорни. Той казва: *„Може би наистина всичко ще бъде заложено... Духът не познава половинчати мерки или равнодушни напасвания. Как иначе човек би могъл да се трансформира, освен чрез най-интензивни преживявания?“*

До този момент травмата на гръбначния стълб, която получих през 1993 г. беше най-травматичното от моите Кундалини преживявания на „разчленяване“. Всеки, който страда от сериозно заболяване, знае какъв кошмар могат да бъдат продължителната инвалидност и хронична болка. В други случаи, най-трудната част от процеса са лични кризи, като например смърт на членове от семейството или приятели, събития, които понякога се случват с мистериозно струпване около индивида с пробудена Кундалини. Болести, наранявания и загуба на близки са човешките изпитания, пред които рано или късно всеки от нас се изправя, независимо от състоянието, в което е Кундалини. Но изглежда, че пробудената Кундалини увеличава вероятността от кризи в живота ни. Богинята Шакти ще използва всичко възможно, за да ни разтърси, разбие и разреже до основи, развенчавайки всичко, което сме си мислили, че имаме, знаем или сме.

Холгер Калвайт казва: „Много шамани са били сериозно болни, социално неприети и психически объркани за периоди от няколко години; като по това време на страдание тялото и психиката им ги нагласят към алтернативен начин на възприятие. Този непрекъснат биопсихичен процес на трансформация често достига връх в преживяване на опитност на разчленяване, което представлява кулминационна и повратна точка на вътрешна промяна към духовно състояние на съществуването“. На най-дълбокото си ниво, преживяването на разчленяване разрушава старата ни идентичност. Това е мощен процес на смърт и прераждане.

Преживяването да бъдеш оглозган до кокал ни принуждава да изследваме оголената същност на това, което сме. Окастриането от всичко излишно е жесток урок. Научаваме кое е наистина важно и кое е незначително за нашето физическо, емоционално, умствено и духовно оцеляване. Накратко, учим се на простота и проникателност. Както казва Клариса Пинкола Естес в своята поема „Отказвам да бъда повалена“: „Точно в средата на страданието всичко става толкова ясно. Този, който казва, че нищо хубаво не произтича от това, все още не чува.“

Антроположката и мистик Фелицата Д. Гудман отбелязва, че сибирските шамани считат разчленяването за значима фаза от процеса на инициация на лечителите. За нейна изненада, Гудман открила, че този архетип изглежда е универсален. В работа си с транс състояния със западници, тези от тях, които имали спонтанни видения с разчленяване, били неизменно предопределени да станат различен вид лечители. Думите на Джоан Халифакс обясняват защо това е така: „Шаманът е излекуван лечител, който е възстановил счупените парчета на своето тяло и психика, и чрез личен ритуал на трансформация е интегрирал много равнини на житейски опит – тялото и духа; обикновеното и необикновеното; индивида и общността; естественото и свръхестественото; митичното и историческото; миналото, настоящето и бъдещето.“

Завършването на този възстановителен ритуал е сериозна работа за душата. Калвайт казва: „Самотната борба със силите на природата, по време на които си зависим от тяхната милост за по-добро или за по-лошо, е изискване на шаманисткото обучение, защото, само когато чиракът стане осъзнат за своята незначителност и безпомощност, само когато стане скромен и смирен, само тогава неговият дух може да се съчетае с тези страховити сили. Осъзнаването на взаимосвързаното мистично единство на природата е съществен опит по време на инициацията на шаманисткия поглед върху света като цяло.“

С типичното си красноречие Халифакс заявява: „*Да се върнем към първоначалното си състояние, това което е било цяло в прадревните времена, а сега е счупено и разчленено, и не само като акт на обединението, но и като божествен спомен за времето, когато цялостната реалност е съществувала*“. Положителната страна на опитността от разчленяване е, че в крайна сметка тя води до „възкресение“, по-високо състояние на духовно развитие. Тъмнината, която изглежда безкрайна и непробиваема, в крайна сметка се оказва просто много труден проход, прословутият тунел, в чийто край е красивата, приветстваща ни светлина.

В книгата си Imagik, Тед Андрюс свързва процеса на Кундалини с това, което той нарича „13-ия път“ на Кабалистичната традиция. В системата на Таро, той го отнася към архетипа на Висшата жрица. „*Това е сладкогорчив път*“, предупреждава ни той, „*който представлява огромен тест за нашата вяра*“. По този път (който се нарича още „*Порта към познанието*“), след като бъдем лишени от всички ненужни неща и преодолеем нашите кармични пречки, ще успеем да открием нашите най-дълбоки истини. „*Това е краят на пътя през тъмната нощ от пътешествието на душата*“, казва Андрюс, „*Тук имаме възможността да събудим нашата най-силна интуиция и... да изпълним себе си със светлината и любовта на божественото!*“

Оцеляване от духовни кризи

„*Дай ми всичко смачкано и осакатено, и аз ще го превърна в незначително, за да те накарам да се разридаеш. И ще ни вали, и пак отново*  
*ще*  
*започнем.*“  
Дийна Мецгер

Един мъж, чиито Кундалини преживявания бяха разширили кръгозора му по приятен начин, сподели, че процесът се оказал по-спокоен, отколкото „бомбата със закъснител“, която първоначално се страхувал, че ще бъде. Звучеше сякаш той се е справил добре при инициацията си, но за някои от нас (включително и мен) бомбата със закъснител беше взривена и съществуването ни в резултат на експлозията е най-голямото предизвикателство в живота ни. Как ще оцелеете в този свят, когато сте с прекалено обострена физическа чувствителност и/или психически и емоционално опустошени, за да излезете сред хора, или твърде болни за да работите? Хора, които са въввлечени в интензивни и продължителни Кундалини пробуждания, се сблъскват с тези проблеми. Мнозина, които са били самостоятелни, независими и добре подготвени да се погрижат за себе си преди психо-духовната криза, сега се оказват бедни и в крайна нужда. В автобиографията си, Гопи Кришна казва как той „*е бил*

в твърде деликатно и зависимо от другите състояние, както физически, така и психически“, за да бъде способен да работи , което довело до живот в бедност за семейството му в продължение на повече от седем години.

В „Алхимия на болестта“ Кейт Дъф говори за вредата, която това състояние причинява на самоуважението ни: „Един от най- дълбоко вкоренените културни императиви, срещу които трябва да се изправим, е работната етика и уравнението, което тя поставя между личната човешка стойност и производителността“. Пол Пиърсал се е изправил срещу тази същата фрустрираща принуда да направи нещо, каквото и да е, като реакция на това, което ще се превърне в дълга и мъчителна битка с рака. „Ние живеем в духа на култура „направи-си-сам“ с акцент върху „правя““, пише той по-късно. „Такива понятия като приспособяване, адаптиране и управление са често срещани в нашия речник“. Но когато сме в разгара на физическа или психическа криза, способността ни да се приспособим или справим е сериозно компрометирана.

В най-интензивната фаза на трансформацията, можем да бъдем толкова дезориентирани или физически неспособни, че ни трябва помощ дори за най-личните ни нужди. Имало е периоди в моя процес, когато дори едно просто преминаване през стая чувствах като изкачване на планината Олимп. Медиумът, с който се консултирах, когато преминавах през тежък период със симптоми на Кундалини настояваше, че съм получила „визитка“ и незабавно следва да се преквалифицирам като лечител. Казах си, сигурно се шегува с мен. В състоянието, в което бях, нямаше да мога да се задържа на работа дори и като преспание. По-духовният начин на възприемане на ситуацията е разяснен от учителя по медитация Шинзен Янг, „Ако природата (или Бог) ви дава толкова много болка, че не можете да правите нищо друго, освен да бъдете с нея, тогава тук имаме съобщение: от теб не се очаква да правиш нещо друго! С други думи, да си губим времето, дори ако става въпрос за продължителни периоди, просто чувствайки болка е законно призвание в очите на Бог и природата. Допускайки, че чрез състоянието на болка по изкусен начин извършвате поне малко усилие за изчистване и развиване на съзнанието си, това ще означава, че сте анагажирани с продуктивна и значима работа“.

Янг продължава и казва, че това не само е вътрешна работа, ценна за нас като индивиди, но че това е душевен принос за останалата част от света: „всеки път, когато човек върши нещо, той го прави по-лесно за правене от останалите, въпреки че другите могат да нямат пряк контакт с него или дори представа за работата му ... Според тази

*теория, човек, изолиран и с прекъснати контакти, който работи, за да се пречисти чрез болка, по някакъв начин прави по-лесно за всички други страдащи в света да предприемат същото; наистина, полезна и смислена работа!“ С тази гледна точка, Янг ни насърчава да „направим тайнство“ от болката ни, определяйки я „като вид наложено монашество или свещена церемония.“*

По време на Кундалини-пробуждане желанието ни да имаме нормален или комфортен живот може да бъде сериозно възпрепятствано. Всички наши стари и познати котви за безопасност могат да изчезнат. Може да се чувстваме изгубени, уязвими, отхвърлени и безпомощни . И все пак, по някакъв начин, като по чудо, нашите текущи нужди са удовлетворени. Оцеляваме, дори и при изглеждащи невъзможни шансове.

По време на най-лошия ми период, в който бях почти парализирана, се нуждаех от Чарлз, който да ми сервира храната, да ми помага в тоалетната, да ме къпе и преоблича. Тогава никой от нас не знаеше кога и дали ще се възстановя. Това беше изключително изпитание по смиреност за мен. Чувствах се засрамена и виновна за това, че изисквам толкова много помощ. Тревожех се и за емоционалната жертва, поета от Чарлс. Но също така, това беше време, в което имаше голяма нежност между нас. Никога дотогава в живота ми никой не се е отнасял към мен с такава безкористна любов.

Аз бях (и съм) дълбоко благословена. Не всеки, който преминава през Кундалини пробуждане, е такъв късметлия. Някои се оказват съвсем сами. Тези, с повече късмет, имат партньори, приятели или семейство, които са готови и способни да дадат подкрепа. Някои откриват духовни общности, ритрийт центрове или ашрами, където могат да живеят при минимално необходимото равнище в спокойна и подкрепяща среда. Както съветва Роберто Асаджиоли: *„В действителност, това е период на преход; загуба на старото състояние, без все още да е категорично достигнато новото; междинна фаза, през която, както е точно казано, човекът е като гъсеница, претърпяваща процес на трансформация в крилата пеперуда. Насекомото трябва да премине през фазата на какавида, състояние на разпад и безпомощност. Но човекът обикновено не разполага със защитата на пащукла, в който да преживее процеса в уединение и мир“.*

Тъй като много голяма част от психо-духовната промяна е дълбок вътрешен процес, мъчителните ефекти могат да останат невидими за останалите. Вътрешно, ние бясно отскачаме, бомбардирани от странни и съкрушителни усещания и фантастични, изумителни нови възприятия.



Нашата умствена и емоционална връзка със светския живот може да се разтегне до толкова тънка нишка, че да изглежда, че ако в един момент загубим контрол, можем, бясно въртейки се, да потънем в неизвестното. И все пак, външно може да изглеждаме съвсем нормално. Някои около нас може да се съмняват, че преувеличаваме състоянието си.

През цялото това време, може силно да се страхуваме, че ще свършим бездомни и гладни на улицата. Особено в настоящия момент на световна икономическа криза изглежда невероятно, че някои от нас изобщо са успели да се справят. Тези, които имат личен опит или са работили с хора в крайно критични духовни ситуации, разбират необходимостта от безопасно място за подобни хора. В интервю, дадено в края на живота му, Гопи Кришна подчертава необходимостта от по-безопасна среда и специални грижи, за да бъдат подкрепени хората, преминаващи през бушуващите пожари на Кундалини: *„Целта на подобна грижа е тези хора да бъдат насочвани през изменчивите, паранормални и трансцедентални състояния на съзнанието, които Кундалини процеса естествено развива. Никой не ще отрече, че процесът на Кундалини може да бъде изключително болезнен. Но ако се позволи да се развие до изцеление, резултатите могат да бъдат необикновени. За тази цел, е наложително изцяло ново обучение в медицински грижи, при което медицинските сестри и лекари да са добре запознати с Кундалини.“*

Даръл Ървинг настоява за това дори още повече, като призова за създаване на *„Училища и университети за Кундалини, Кундалини медицински заведения, Кундалини лаборатории, Кундалини библиотеки...“* и т.н. В действителност, Кундалини жилищни центрове за подкрепа и други помощни средства при духовна криза понастоящем се създават в различни места. Но много от тези убежища са само в етап на планиране. Малкото, които в момента са действащи, са географски и/или финансово недостъпни за много от нас.

Как можем междувременно да успокоим страховете си? Аз открих, че ми помага, ако се съсредоточа върху това, което имам сега и спра да мисля за това, което утре може да нямам. Въпреки че обстоятелствата около нас може да са далеч от идеалното, полезно е за нас да осъзнаем колко чудодейно сме успели да оцелеем до този момент. Въпреки болката и трудностите на моите години на трансформация, всяка сутрин се събуждам с чувството какво чудо е да съм жива и да живея в уюта, който ми е даден. Имам храна за ядене, спокойно (обикновено) място за живеене, както и меко, топло легло за почивка. В този свят, това са големи благословии. Защото много хора на тази планета нямат тези прости неща.

Вярвам, че всички ние сме направлявани от божественото. Не го казвам, защото сме непобедими или непогрешими, а защото независимо какво се случва, ние никога наистина не оставаме без възможност за подкрепа. Може да не осъзнаваме това водачество или може то да не се проявява по начините, по които искаме. Свободни сме да го последваме или да го игнорираме. Също така, вярвам, че ако помолим за помощ, помощта ще бъде оказана, въпреки че не винаги можем да разпознаем помощта, която ни е дадена, като достъпна за нас. Духът ни отговаря според неговите условия, а не според нашите. Казано по друг начин, душите ни имат приоритети, които може изобщо да не съвпадат с плановете на егото ни.

Това, което ние мислим, че трябва да сме, да имаме и да правим, може да е неуместно за нашата истинска същност и причината, поради която сме тук. Възможно е да имаме тревожни и объркващи преходни периоди, но всичко, от което имаме нужда, за да завършим това великолепно пътешествие, ни се дава непрекъснато. Това се отнася за всички души, на всички нива на развитие, но за тези от нас, чиято Кундалини се е издигнала, тази подкрепа е още по-разпознаваема. Всичко започва да се ускорява. Явно, за нас нещата започват да се обединяват (или да се разпадат) много по-бързо. Гласовете на Духа ни дават насоки, или сънища и видения ни показват какво трябва да направим. Учим се дълбоко да вярваме на вътрешното ни познание и интуиция. Понякога изглежда, че точно нещата, от които се нуждаем, ще паднат от небето за нас. Рано или късно ни просветва, че без значение колко изолирани сме или колко малко подкрепа имаме от околния свят, ние не преминаваме сами през това. Духът винаги е с нас.

## Молитва

В дадени моменти всички се страхуваме, боли ни и отчаяно търсим да намерим някаква красота в съществуването си. Вярваме, че е по-добре да има любов, отколкото война, и искаме да направим нещо, за да привлечем повече светлина в свят, изпълнен с алчност, насилие, невежество и жестокост. Искаме животът ни да има достойнство и смисъл, а не просто да се наричаме оцеляващи. Обръщаме се към духовното с надежда да намерим поне малко облекчение в страданието си и пълнота в живота си. Повече от всичко, искаме да чувстваме радост и да ни бъде дадено да познаем светостта на съществуването, не просто като идея, а като настояща реалност.

Когато Кундалини се издига, добиваме усещането за святост и радост. В повечето случаи мимолетно. Нашата свещ не остава запалена във всяка буря, но ние пазим спомена за пламъка ѝ. През по-голямата част от

пътуването това е единственият източник на озарение. Учим се да се молим. Не винаги знаем за какво да се молим, нито как да го правим или дали ще ни бъде отговорено, но със знанието, че нещо ни слуша. *„Винаги се моли“*, казва на Ирина Туиди суфи учителят й. *„Помощта винаги е там.“* Когато поискала разрешението му за конкретна написана молитва, която използвала, той махнал с ръка към нея. Опитал се да обясни, че формата и съдържанието на молитвата са без значение. Това което има значение не са думите, а намерението. Всяка молитва, която обръща личността към божественото, е добра молитва.

Чрез личния си опит и срещите му с просветени мъже и жени от местни традиции по целия свят, Брадфорд Кини стига до разбирането, че молитвата е най-универсалният *„двигател за духовно развитие“*. *„Най-добрият съвет, който мога да дам на някой, който е духовно гладен“*, казва Кини *„е да се молите усърдно, и да се молите все по-усърдно“*. От края на 70-те години, група, наречена Spindrift (Пръски от пяна на вълни) се ангажира с ортодоксални научни изследвания, които количествено показват ефективността на молитвата. Някои от техните изследвания са свързани с процента на покълнали семена измежду партиди, за които е отправена молитва и за такива, за които не са се молили. Различни хора са били помолени да се молят за определени партиди семена в поредица от възпроизвеждане на този тест и резултатите са показателни. Но още по-невероятни са резултатите от по-късни експерименти, в които семената са били силно стресирани чрез добавяне на солена вода. Партидите, за които са отправяни най-силни молитви, далеч са надминавали останалите семена при покълване и здравословен растеж. Изводите са много задълбочени: колкото повече е травмиран организъмът, изглежда толкова по-грандиозно молитвата помага. За тези от нас, подложени на болезнени и трудни процеси, това са добри новини. Това дори е още по-удивително в контекста на степента на страдание на всеки вид по цялата планета. Нашите молитви са не само много необходими сега; ужасните проблеми, разяждащи земята означават, че сега е най-подходящият момент чудотворно да бъде отговорено на молитвите!

Молитвите ни свързват, както с божественото, така и с всяко друго мощно душевно ниво. Елизабет Кюблер-Рос е събрала надеждни доклади за хора в състояния, близки до смъртта, които са били в състояние да чуват молитвите, отправяни за тях, дори и от големи разстояния. Тя разказва за мъж, който не е вярвал в духовното или в задгробния живот, преди да „умре“ (и по-късно възкресен) в опустошителна автомобилна катастрофа. В следствие от катастрофата имало ужасно задръстване. Мъжът бил обявен за мъртъв на мястото на инцидента, защото

задръстването било толкова сериозно, че отнело доста време на линейка да достигне до него. През това време той изпитал преживяване близко до смъртта (near-death experience), което започнало с излизане от тялото, при което той можел ясно да чува мислите на всички шофьори на магистралата. От тези стотици шофьори, всички с изключение на един изригвали мисли на гняв и фрустрация в блокирания трафик. Мъжът бил в състояние да разграничи мислите на една жена, надалеч в потока от задръстени коли, която горещо се молела за пострадалия непознат. Бил толкова докоснат от факта, че тази жена толкова всеотдайно се молела за него, за някого, когото дори не е срещала. Това го накарало да отправи своята първа молитва към Бог, в когото не бил вярвал досега. Помолил да живее достатъчно дълго, за да намери и да благодари на тази жена за молитвите ѝ за него. Молитвата му била възнаградена, година по късно, след невероятно възстановяване от масивните травми, неговият лекар му помогнал да открие жената.

Всички, които познавам, преживели трудно Кундалини пробуждане, са ми разказвали, че са се молили през най-мрачните си епизоди. Мнозина използват молитвата като основно средство, за да оцелеят в този процес. Някои казват, че молитвата е единственото нещо, което ги е водило напред. По време на най-трудните и непреодолими периоди на моето Кундалини пробуждане, се молах непрекъснато. Формата на молитва, която ми идваше най-лесно беше мантра, въпреки че използвах и други по-лични молитви. Молитвите могат да бъдат мълчаливи, изговаряни, припявани или изпявани. Когато пробуждането ми бе най-интензивно, често пеех много спонтанно, детински молитви за любов към Кундалини-Ма.

Молитвите могат да бъдат отправяни към бог или богиня, духове, ангелски водачи, светци, гурута или божества във всякаква комбинация, която чувстваме правилна за нас. Когато отправям молитви на благодарност, включвам „всички светии и помагачи духове“, и както местните американци казват, „всичките мои връзки“, това означава всички същества от всички царства, чието съществуване е свързано с моето в тази велика драма, наречена живот. Изобщо не е задължително да се молим с думи.

Визуализирането на светлина, може да бъде чудесна молитва. Размишляването над фотографии, мандали, статуи или изображения на божества или гуру също са форми на молитва. Древните хора от всички традиции са знаели, че определени физически движения също са молитви. Те са основата за свещените танци. Тези движения и танци не произхождат от желанието някой да позиционира тялото си по символичен начин. Танцът е далеч по-инстинктивен и архетипен,

отколкото осъзнаваме. Когато духът мощно се издига, тялото автоматично заема тези тайнствени пози и движения. Когато моите спонтанни мудри се развиха, аз осъзнах, че много от тях са били безмълвни молитви. Значението на някои от тези мудри идваше при мен в момента, в който се появяваха. Ръцете ми излитаха нагоре над главата ми с длани, протегнати сякаш ще се вдигна в небето. *„Всичко принадлежи на Бог“* е значението, което се изразява чрез тази мудра. Тя е нещо като безмълвно *„Алилуя!“*. Според учение на коренното население на Америка, ние се молим на Твореца всеки път, когато се възхищаваме на нещо в природата. Мисля, че това се отнася и за всеки случай на благодарност: всяка благодарност, идваща от сърцето е молитва. Признателността и приемането на непрекъснатия благословен живот ни дарява не само с големи чудеса, но и с всички малки обикновени чудеса и ни държи, посветени на Духа.

Поискай и ще ти се даде

Духовните учители от почти всяка свещена традиция внушават на последователите си необходимостта да поискат помощ от Вселената. Когато попитали африканският шаман Малидома Соме какво трябва да направят хората, за да променят себе си и планетата, той отговорил: *„Първото нещо е да започнете да създавате свещени пространства, в които да се молите на Духа... да признаете духовното влияние върху нашия живот и смело и дръзко да попитате Духа за насока... трябва да сте готови всяка сутрин да се събудите и да кажете на Духа: днес не искам да се справям, защото ти не поемеш нещата, а аз ще те следвам. Просто ме води.“*

В *„Там, където духовете яздят вятъра“* антроположката и мистик Фелицата Д. Гудман ни разказва: *„Започнах да разбирам, че тези същества стоят готови да бъдат наши помощници и приятели. Всичко, което трябваше да направя, е да ги попитам и те реагираха незабавно и по стряскащо осезаеми начини.“* *„Както човешката равнина е оскъдна без намесата на Духа“*, ни напомня Гудман, така и световите, обитавани от тези святи помощници *„са също толкова непълни без нашето присъствие и присъствието на света около нас. Въпреки че те са толкова много по-мощни от нас, в този смисъл те се нуждаят от нас.“*

Когато се консултирах с Ан Армстронг, психологически и за насоки свързани с Кундалини в моя собствен труден процес, тя ми каза, че смиреното умоляване на духовете рядко е достатъчно, че ако не получа определени резултати, трябва да изискам духовната помощ. Бях стресната от този агресивен подход, за който Ан каза, че ѝ е отнело много време да го открие за себе си. Но сама установих, че този вид

тежки молитви понякога са нещо необходимо. Подозирам, че не се дължи на това, че духовете са невнимателни и ние трябва да говорим гръмка и войнствено, за да бъдем забелязани. По-скоро сме подтиквани да заявим нашето рождено право на партньорство с божественото. Това е за наше собствено добро, да се запечата в умовете ни разбирането, че ние изцяло заслужаваме това партньорство, и че в действителност качеството на живота ни се основава на него. Дори когато се отворим за невероятни мистични преживявания и разберем, че има същества и сили във Вселената много по-големи от нас самите, може да ни отнеме дълго време, за да се научим, че можем да призоваваме за помощ тези свръхестествени интелекти.

Някои от най-лошите ми и осакатяващи симптоми изглежда са били предназначени да ме принудят *„да се пусна и да допусна Бог“*. Колкото по-дълго мислим, че можем (или трябва) да се справяме с всичко сами (за което сме притискани от нашата култура на груб индивидуализъм и материализъм), няма как да се случи да поискаме помощ от Вселената. Но аз не мисля, че сме духовно *„проектирани“* да функционираме без подкрепата на Духа. Открих, че дори и най-малките детайли в живота ми се развиват по-добре, когато помоля за помощ. Но Духът (включително ангели, духовни водачи и т.н.) не може да се намеси, ако не го поканим. Това е едно от най-важните неща, които научих от моето Кундалини пробуждане – да приветствам Духа във всяка част от живота ми. Понякога все още забравям, но когато си спомня всичко тръгва много по-гладко. В книгата *„Женски тела, женска мъдрост“*, Кристиан Нортрѝп ни напомня, че когато се обърнем към Духа за помощ, трябва да осъзнаем, че *„нито интелекта, нито егото ни могат да контролират връзката или резултатите“*.

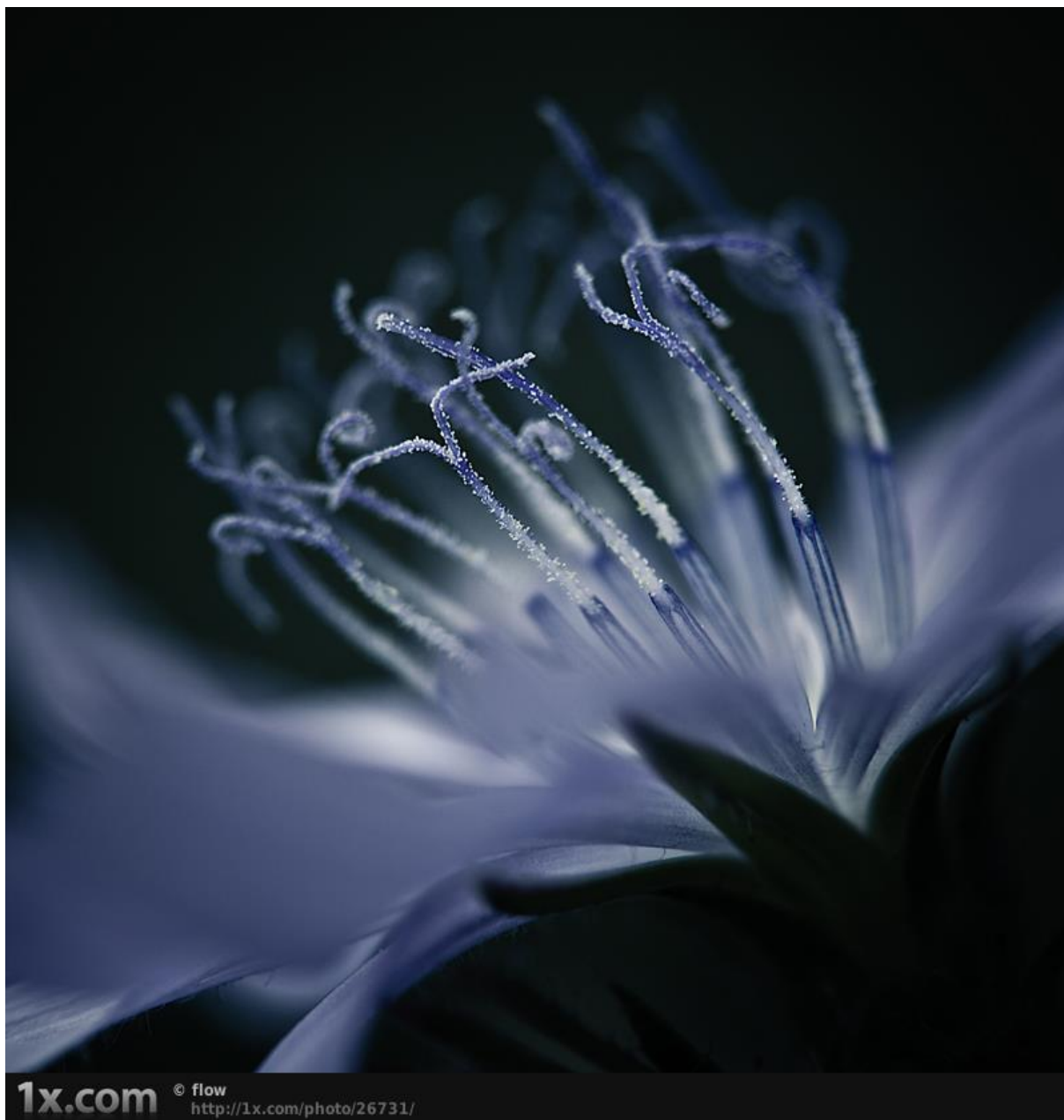
Тя предлага три стъпки за отваряне на същността ни към получаване на помощ:

- (1) *„... задръжете намерението да се свържете с божествено напътствие“;*
- (2) *„... освободете се от очакванията си за това какво ще се получи като резултат“,* и
- (3) *„... чакайте за отговор, като стоите отворени, за да забележите моделите в живота ви, които са свързани с оригиналното намерение“.*

За да го разясни, тя дава пример от собствения си живот. Един ден тя се моли с молитва на Флорънс Сковъл Шин *„Безграничен дух, дай ми определена насока, разкрий ми перфектното себеизразяване. Покажи ми кой талант да използвам оттук нататък“*, по-късно през деня, нейн приятел, който бил литературен агент, ѝ се обадил и предложил да

напише книга. Нортрѝп казва, че „скоро след това успях да свържа двете събития“.

Сибирската лечителка и шаман Валентина ми е казвала, че съветва всички свои клиенти да запомнят два много важни принципа при отправяне на молба към Духа. Първо, трябва да сме много наясно с нашето намерение и да поискаме това, което ни трябва, с дълбока искреност и желание. След това, трябва напълно да се оттеглим – просто да пуснем всички притеснения по въпроса и да се доверим на Вселената, че ще ни чуе и ще отговори. Двете стъпки са необходими. Когато напълно се ангажираме, пренасочим и освободим всичките си желания и очаквания и се предадем на съвършената мъдрост на Духа и избора на точен момент, ще се случат чудни неща.



1x.com © flow  
<http://1x.com/photo/26731/>

## ИЗГНАНИЕТО НА БОЛЕСТТА

*„...когато се свием до точката на чупливост, се проявява ранимостта ни. Това е моментът на пръсването на сърцето. По време на пръсването то се отваря и позволява цялата любов да тече навън и вътре в нас.“*

*Грег Касин*

Колкото е по-силна светлината, толкова е по-тъмна сянката, съпровождаща нашето духовно пътуване на всяко ниво. Колкото повече светлина протича през нас, толкова повече сенчеста материя се открива.



Колкото повече се стремим да водим чист, свят, истински живот, толкова по-наясно ставаме с нашите безбройни недостатъци. Колкото по-просветлени са нашите мистични опитности, толкова по-тъжна ни изглежда баналността на светския живот. И накрая откриваме, че най-силната светлина се излъчва от най-черната пустота. Оказва се, че светлината и тъмнината не са истински врагове; те са свързани в любовна ин/ян двойка, като взаимно се подкрепят. Традиционният лечителски символ – кадуцейт (жезълът с двете преплетени около него змии), е символът на взаимодопълващите се енергии на тъмнината и светлината, на духа и материята, на всички противоположни сили. За да сме истински здрави, тези полярности трябва да бъдат балансирани.

Това ще рече, че тук ще разгледам всяка теория, философия или психология на природата на болестта (или каквото и да е друго, свързано с това), като изстрел в тъмното. Идеите за изцеление, които на теория звучат правдоподобно, могат бързо да се превърнат в сол за нашите рани. Когато по време на дълга здравословна криза се борим със страданието от физическите симптоми, с коварните медицински изследвания, неефективното лечение и безбройните малки и големи загуби, които разяждат нашата устойчивост, всяка фибра от нашето същество се изконсумира в опита ни да издържим още един ден. Животът се редуцира само до едно: оцеляване. Всичко останало е привилегия на здравите.

Човек, на когото са били спестени тези родилни мъки, няма и бледа идея за изискванията, поставени от тежката болест, или за героичните усилия, които трябва да се мобилизират за постигане на най-елементарните неща: да се контролира, за да се нахрани, да заспи, да успее да се добере до банята ... Когато телесното страдание ни засегне тежко, отчаяно търсим помощ по един или друг начин, но си струва труда да бъдем внимателни. Клетвата на Хипократ все още е златната среда при лечението: „*Първо – не навреждай!*”.

Основното направление в съвременния медицински подход към болката и болестта отразява нетърпеливостта на съвременната култура пред лицето на всяко препятствие, било то социално, политическо, екологично или лично. Първият ресурс се търси в тежкото въоръжаване. Ако не можем направо да унищожим нещото, ние го насилваме и подчиняваме. Обявяваме война на болестта като убиваме рака, изчистваме кистозната фиброза, побеждаваме сърдечното заболяване. Вземаме лекарства, за да контролираме границите на кръвното си налягане, борим се с холестерола. Ако нашите клинични резултати излязат отрицателни, ни се казва, че нищо ни няма, което е психологически начин да бъде убит проблема (обезценяването е форма на убийство; тя отрича нещото,

самото му съществуване). Даже в превантивната медицина с нейното подчертано наблягане върху рисковите фактори и ранното им откриване има военни обертонове по отношение на болестта като дебнещ враг.

Холистичната и алтернативната медицина показват по-малко агресивно и протективно отношение към болестта, с подчертано възстановяване на хармонията и подкрепят вродените лечебни механизми на организма. Но дори и тук се промъква идеята за война. Съветват ни да засилим имунната си система, така че да можем да устоим на враждебните нападения на вируси, бактерии, или нашите собствени мутирани клетки, обърнали се в предатели под формата на злокачествени заболявания. Няма съмнение, че болката и сериозното заболяване са сред най-неприятните факти от живота. Това, което е спорно, е нашата глобална стратегия – когато посягаме към оръжието всеки път, когато нещо ни плаши, боли или просто дразни. В стремежа си да заздравим защитата и войниците на фронтовата линия, ние не виждаме, че има и шанс за примирие. Има възможност в лицето на врага да видим потенциалния съюзник.

Будистите говорят за гневни богове – божествени същности, които могат да се проявят като демонични, но които много по-често се явяват пазители на входа на духовното богатство. Достъпът е разрешен само на онези, които издържат изпитанието на гневното божество.

Болката и болестта могат да действат като гневни божества. Те изпитват не само нашата смелост и издръжливост, но също така и способността ни да прозираме през маската на симптомите. Те оспорват нашето схващане, че тялото е “глупаво” и не е нищо друго освен куп органична машинария, която периодически се разваля. Те ни канят да проникнем под повърхността на скритата вселена, изтъкана от причинност и интелигентност.

### **Мъдростта на тялото**

Джоан Борисенко проникателно отбелязва: *“Рана със смисъл е много по-лесно да се излекува, отколкото безсмислена рана, или още по-лошото, ако тя се интерпретира като божествено наказание или друга проява на личностна малоценност.”* Да намерим смисъла на нашето заболяване означава много повече, отколкото просто да успокоим себе си; то е начин да се оставим да бъдем поучавани от живота.

Поради ненаситния ми пожизнен интерес към изцелението, бях принудена да науча всичко, което мога да науча за връзката ум-тяло. Едно нещо, което стана ясно от цялото това изследване, е, че физическите заболявания, специфичните симптоми и самата болка са

пратеници – остри или заядливи, спешни или настоятелни гласове, идващи от неизвестни части на нашето аз (или от други същности) и настояващи за нашето внимание. Посланията са нещо повече от аларма, че тялото е в беда, те също са и сигналите за помощ на душата, която ни предупреждава, че нещо не е наред в самата сърцевина на начина, по който живеем.

Чрез това осъзнаване аз се опитвах да “слушам” физическите си усещания и дискомфорт с възприемчиво и любопитно вътрешно ухо, опитвайки се да науча повече за себе си. Понякога съобщението беше нелепо очевидно. Една сутрин, преди години, след като приятелят ми Нийл беше направил няколко грозни номера, които бях решила да подмина, се събудих с разразила се инфекция на пикочния мехур и уринирах кръв. Веднага разбрах, че това е начинът, по който моето тяло да ми покаже, че “*никая кръв*” (игра на думи – bloody pissed off означава да си наистина много ядосан, а поотделно: bloody – кървав, да си ядосан – pissed off, и да пикаеш – to piss). Тялото не увърта, затова не очаквайте то да бъде учтиво. В поезията така се говори – чрез каламбури и конкретен метафоричен език, който би накарал мис Добриобноски да се изчерви.

Не казвам, че гневът ми е причинил инфекция на пикочния мехур, или че сама съм си виновна за това, че съм се разболяла. Виждала съм хора да осъждат ужасно себе си (а също и другите), като имат наказваща сама-създаваща-реалността позиция. Вярвам, че душата използва нашите симптоми и заболявания, за да се опита да се свърже с нещо от значение за нас, и ние не трябва да се виним, че сами сме си ги предизвикали или създали условията за тях. В случая с моята инфекция на пикочния мехур бях подценила колко дълбоко са започнали да ми вредят действията на Нийл, докато тялото ми “проговори” и ме накара да осъзная колко нездравословни са станали нашите отношения.

Много от симптомите на Кундалини, особено мудрите и криите, ми говорят като гласове на Духа, провъзгласявайки “Аз съм с теб”, или понякога, “Аз съм все още тук, работейки върху теб”. Разбирам очистително-храносмилателните симптоми – особено честото ходене до тоалетната, като изказвания, че съм извършила твърде много “глупости” в живота си и сега ги изхвърлям. (Разбира се, не е достатъчно просто да ги изхвърля; също така трябва да се науча да не се оставям първо някой да ми ги прехвърли.) Други съобщения е отчайващо невъзможно да се дешифрират, без значение колко разпалено си играя на умствени гатанки. Отбелязвайки тази дилема Кейт Дъф заявява: “*Свещените промени, които се случват в най-дълбоките пластове на болестта, в безмълвната материя на телата ни, често са твърде изначални и*

*отвъд способността на думите за изразяване, общуване или даже спомняне, но въпреки това се случват”.*

Тъй като обикновено за нас самите нашите симптоми изразяват нещо, което се случва под прага на съзнанието, често е по-трудно да тълкуваме нашите собствени послания, отколкото тези на някой друг. Една от най-явните взаимовръзки ум-тяло, на която бях свидетел, наблюдавах при мъж, с когото се запознах чрез кореспонденция в мрежата. В първото си писмо до мен той обясни, че откакто е загубил слуха си, писмата са станали особено ценен начин за него да общува с други хора. Изпратих му топъл отговор, като отговорих на въпросите му и коментирах някои от повдигнатите от него теми. Следващия път, когато ми писа, той ми благодари отговорите, след което ми зададе съвсем същите въпроси, които ми беше задал в предишното писмо. Нищо от това, за което той пишеше, не беше във връзка с това, което аз му бях написала. Осъзнах, че глухотата на този човек е отишла далеч отвъд простото физическо увреждане. По някаква причина той не бе в състояние да изслуша когото и да е, освен самия себе си.

Друг път бях с един приятел, когато му телефонираха, за да го уведомят, че някой, когото той уважаваше и му се бе доверил, беше извършил нещо задкулисно срещу него. С пребледняло лице той затвори телефона. Накратко ми каза какво се е случило, след това хукна през стаята, уж да вземе нещо, което да ми покаже. Като в ужасно забавен кадър видях, че ще се блъсне в един шкаф, но преди да успее да извикам, за да го предупредя, той се заби в него с така сила, че изкълчи коляното си. След това в продължение на седмици беше с патерици.

За случаите, когато човек получава лоши новини, съществува изразът “коленете ми се подкосиха”. Тази история послужи за илюстриране на друга гледна точка относно посланията на телесните симптоми. Те не са такива, че да бъдат разбрани с помощта на моден рецептурник, според който главоболието винаги означава потиснат гняв, проблемите с бъбреците изразяват страх и т.н. От години страдах от артрит в коленете. В едно от посланията разбрах, че е разрушаващо за мен да коленича пред другите – да гледам на себе си като подчинена спрямо другите. Когато дъщеря ми ме притисна да призная, че Кундалини не съществува и че всички симптоми, които съм преживяла, се дължаха на това, което тя считаше, че е причината, а именно неспособността ми да се справя с реалността, тогава внезапно се появиха огромни синини, както ако бях паднала (или са ме проснали) на колене. Сякаш някой се опитваше насила да ме накара да се покая. Една и съща засегната част на тялото – три различни значения.

Да разбираме посланията на тялото не е предпоставка за изцелението на специфични заболявания. Както отбелязва Кандас Перт, невролог, “Понякога трансформациите се проявяват чрез емоционален катарзис, който е общ при повечето терапии, отчитащи връзката ум и тяло и фокусирани върху освобождаването на емоциите, претоварили психосоматичната мрежа, но не винаги случаят е такъв.” Тя ни припомня едно от изключенията, дори и в алтернативната медицина: “В действителност телесното подсъзнание изглежда всезнаещо и всемогъщо и при някои терапии може да бъде впрегнато за лечение или промяна, без съзнанието изобщо да си представи какво се случва. Хипнозата, йогийското дишане и много от енергийно базираните лечения (като се почне от биоенергетиката и други психотерапии, фокусирани върху работата с тялото, като хиропрактика, масаж, терапевтично докосване), всички те са пример за техники, които могат да бъдат използвани, за да осъществи промяна на ниво подсъзнание. “

Тези промени могат да донесат облекчение на страданията ни. И все пак лекарствата, които не са насочени срещу основната причина на заболяването, обикновено са с краткотрайно въздействие. Проблемът в крайна сметка се завръща, или в противен случай тялото подновява своя протест чрез някаква нова болка или болест. Нашите симптоми са много повече от биомеханична повреда. Декодирането на посланията на заболяванията може да облекчи страданията ни, а определянето какво точно казват нашите симптоми може да освободи сърцата и душите ни.

За нещастие тези с по-повърхностно разбиране на човешката природа са изопачили идеята за скритата причина за болестта. Теорията за “вторичната печалба”, която се подхвърля от лекари и други, стоящи на повърхността на поп-психологията, често не е нищо друго, освен реконструкция на стария “мним болен” – стигмата, при което се предполага, че пациентът създава психосоматични симптоми като средство за получаване на внимание или като извинение за несправянето със своите отговорности. Най-неприятният извод е, че това съзнателно и манипулативно симулирано заболяване е създадено нарочно от пациента.

Бърни Сийгъл, лекар който прави мост между традиционната и ню ейдж медицина, придава на теорията за вторичната печалба малко по-приятна перспектива: *”(Питам хората), „Защо ви е необходима болестта? Какво ви носи тя?“ За мен тя не съдържа вина или отражение на това какви хора сте ... Ако ще получите разрешение да напуснете работата, която не ви харесва, да се преместите, да си свалите вратовръзката или вашия съпруг да спре да злоупотребява вас, с това тя се превръща в призив за събуждане и благослов. Тя е*

*просветление.* “Въпреки че неговият подход е “по-милосърден”, той все още е плесница в лицето на хората, за които болестта е ограбила всичко ценно, на което са държали. Като цяло причините, които стоят зад едно сериозно заболяване, са много по-дълбоки и откровени, отколкото изобщо се предполага.

Отраснах, заобиколена от болести. Брат ми беше поразен от полиомиелит на две годишна възраст, а имах и много близки приятели от детството, които бяха инвалиди или болни. Един от тях, с когото си играехме, умря от сърдечно заболяване на дванайсет годишна възраст. Когато бях на пет години с друг стар мой приятел живеехме врата до врата. Веднъж той ме попита: “Когато порастем ще се ожениш ли за мен?” Понеже не исках да засегна чувствата му, казах да. Нараняванията по главата, причинени от зловещите удари на баща му, за една нощ превърнаха Джо от чудесно малко момче в маргинализиран отпадък на обществото. Той завинаги остана със забавено умствено развитие. Какъв тип коравосърдечно зомби може да попита малкия Джо защо “се нуждае” от своето мозъчно увреждане? Някои болести и увреждания са повече послание към обществото, отколкото към засегнатия индивид. Те са начинът, по който Духът казва на нас, останалите: “Събудете се! Животът е кратък; не го проспивайте. Не пропускайте красотата във всекиго и всичко; по този път тя минава само веднъж.”

### **Принудена да слушам**

*„Лишенията и страданията сами по себе си могат да отворят ума на човек за скритото у другите.“*

*Iqjugarjuk Caribou Eskimo, шаман*

Преди Кундалини да започне въздействието си върху мен през '91-ва, аз се радвах на сравнително добро здраве. Откакто змията Шакти надигна глава, минах през ада. Продължителното заболяване, болката и инвалидността разбиха живота ми на парчета. Чувствах се като че ли съм заклещена между двата свята: не можех да оздравея, но не можех и да умра. Не беше за предпочитане и да остана такава, каквата бях. (За щастие, повечето хора не са очукани толкова лошо от Кундалини. Някои имат леки физически проблеми, а най-щастливите – никакви. Но по-голямата част са подложени на няколко поредици от болки или болести).

Когато през 93-та гръбнакът ми беше контузен, което по онова време изглеждаше като незначителна злополука, аз моментално се промених от дееспособен, активен и независим човек в разкъсан от болката, прикован в дома си инвалид. В самото начало моите най-големи грижи

бяха пронизителната болка и простите практични действия за лягане и ставане от леглото.

Бях обездвижена така, както човек може да бъде поразен от пълна парализа. Не можех седя или стоя повече от няколко минути непрекъснато. Не можех да се навеждам и в продължение на седем месеца можех само да лежа по гръб. Не можех да вдигам нищо по-тежко от няколко унции (унция = 33 гр.- б.прев.). Чарлз ми купи книга за йога при болки в гърба; иронията беше, че тя бе твърде тежка, за да я повдигна, дори и когато лежах по гръб. Не можех да търпя никакъв натиск върху гърдите поради това, че моят счупен прешлен L-1 гореше като нажежен до бяло ръжен. Болката беше такава, че едва успявах да спя и да се храня, а теллото ми бързо започна да намалява. Когато седмиците се проточиха в месеци, а месеците в години, животът ми, по начина, по който го разбирах дотогава, беше съсипан. Моите занимания с дърворезба, изкуство и всички други подобни проекти трябваше да бъдат изоставени. Нашето безупречно, добре организирано домакинство се превърна в погром от бъркотия и боклук, което ме притесни дори още повече, отколкото изоставянето на творческите ми начинания. Тъй като декорацията на моя дом винаги е била нещо средно между Марта Стюарт и Фелини (Марта Стюарт, р. 1943г., има собствено шоу, в което представя различни видове пачуърк с апликации и др. евтини и леснодостъпни начини за “разкрасяване на домакинството”, които изискват сръчност и шивашки умения- б.прев.), дори и когато живеех в дълбока мизерия, аз се съсипвах от работа, за да превърна дома ни в светая светих. Да виждам своето гнездо мръсно, правеше упадъка на моето тяло да изглежда още по-потискащ. Вътре и вън, всичко беше в развалини. Свързана бях с циганите, които колкото по-малко притежания имаха, толкова повече излъскваха повърхностите им до блясък и украсяваха цялото си имущество с богато орнаментирано и бродирано изкуство. Както при монасите в дзен-манастир, така и при циганите, да полагаш грижа е свещено изкуство.

Същото важеше и за мен. Подозирам, че някои от моите мании на психична основа за ред и чистота не са толкова от жажда за контрол, колкото поради свръхкомпенсация за бедността. Моята педантичност в комбинация с художествения ми усет беше толкова ефективна, че хората дори не знаеха за какво става дума. Двама критични индивида направиха презрителни забележки за моя вкус в обзавеждането, без дори да подозират, че никога не съм била в състояние да си купя вещите, които ми харесват. През по-голямата част от живота си изобщо не можех да си позволя обзавеждане; всичко, което притежавах, от леглата до таблите, завесите и сервизите за хранене, бе спасено от

изхвърляне или саморъчно направено от летви, греди, парцали и бои, купени при разпродажба. Да поддържам вещите си толкова хубаво, колкото мога, бе наследство от баба ми, която бе родена в семейство на слуги и която бе прекарала по-голямата част от детството си като прислужница на богатаци. Оженила се на шестнадесет години за шофьора, тя изживя останалата част от живота си със спомена какво означава лишено от блага материално съществуване (материална депривация) с фанатична отдаденост на чистенето на дома. По-късно, когато стана на седемдесет, тя не искаше и да чуе за наемане на домашна помощница, която да ѝ помага, защото знаеше, че никой не би могъл да издържи на нейните изисквания. Пишейки това разбирам, че да поддържахме домовете си излъскани до блясък и за двете ни означаваше да отстояваме достойнството си в свят, който жестоко унижава бедните.

Сега достойнството беше изгубено. Бях съкрушена телом и духом. До деня, в който гърбът ми изхрущя, аз не оценявах колко работа съм вършела в рамките на един обикновен ден, или в колко много животът на другите е зависил от мен. Хората, които се уповаваха на мен, се оплакваха най-много, но най-силно засегнати бяха Чарлз, домашните ни любимци и моят пищен оазис. В Калифорнийския залив сезонът на растеж е необикновено дълъг и години наред аз прекарвах по-хубавата част от деня навън (често повече от шест часа дневно, в продължение на осем или девет месеца), вършейки магия със “зеления си палец” (дарба за градинарство – б.прев.). Отпред и отзад нашият двор беше пищен феерия от зеленчуци, овощки и цветя от всевъзможни видове и във всякакви разцветки и отенъци, каквито можете да си представите.

Посредством повдигане, извозване, копаене, подравняване, изгребване, разрохкване, резитба, наторяване бях превърнала огромното количество развилнели се плевели и скалиста, лепкава глинеста почва в тлъста и плодородна пръст, от която израстна впечатляващ оазис. Беше работа със свръхвисока производителност – работа с мехурести мазоли, обилно потене, мускулни разтяжения, костни болки. Но аз бях здрава и издръжлива, жена с усет за красота и любов към природата и цял живот експлоатирала тялото си като муле.

Каквото и да правех, във всяка сфера на живота си се хвърлях с безмилостна страст като работех до изтощение без оглед на физическите ограничения. Преди гръбнакът ми да се счупи можех да се справям с всичко това. Вярна на знака си Скорпион, аз работех с интензивността на всичко-или-нищо, каквото и да тръгнах да върша. С едно натискане на копчето на прекъсвача, възможността да правя нещата “на всяка цена” бе отменена, оставяйки ме в състояние да не мога нищо.



Когато гърбът ми беше победен, градината ми също бе победена. Първата година наехме екип от професионални градинари, което с големи усилия можехме да си позволим. Нито един от тях обаче нямаше моето нежно докосване; те повредиха толкова много растения, колкото и спасиха, а след втората година оцеля само малка част от най-издръжливите видове. Не стига че не можех сама да се занимавам с градинарството, но то и ми липсваше ужасно . Бавно изчезващият пейзаж ставаше все по-грозен. Само някой с необикновена любов към живота на растенията, може да разбере мъката ми безпомощно да наблюдавам от прозорците как това, което преди е било жива симфония, сега се задушава от легиони охлюви, плевели и да става напълно занемарено.

Най-лошото от всичко, което болката и болестта откраднаха от мен, бе загубата на красотата. Това беше истинският смисъл на всичко за мен: градината, декорирането, стриктното водене на домакинството. Бях прекарала живота си в сизифов труд, за да привлека колкото може повече красота в запустелите места. Сега болестта и болката нападнаха като вандали, заляха с помяя светилището, изписаха със спрей цинизми върху стените на храма, оскверниха всяка трудно извоювана опора за външната красота в моето малко кътче от света. Бях безутешна.

Случваше се нещо, което още не съм разбрала докрай. За миг Природата ми позволи да наложа моя усет за красота и ред върху Нея, след това си отмъсти. И вътре, и вън, Тя скъса веригите и тръгна по своя неравен път. Аз бях потрошена, къщата също. Градината линееше, и аз линеех. Връщаше се в своя първичен безпорядък на плевели и твърда скалиста почва. Болестта направи същото и с мен; превърна ме в схваната и подивяла.

Болката ни дърпа в нашата собствена пустиня, място на пронизително писукащи птици и ръмжащи зверове. Ние потъваме в древните води на съня и делириума; засмукани сме надолу, под повърхността на нещата. Учим се да ходим по дъното на океана. Когато това продължава с месеци и години, накрая ставаме наполовина духове, наполовина блатни създания, митологични същества, плъзгащи се между световете, които още нямат собствен дом. Ние сме изгнаници и същевременно странно свободни – сътвореното от човека царство на ругатни, ограничения и неистова активност, вече не може да предявява претенции към нас.

Все още не мога да проумея всичко това. Знам само, че моето самосъзнание като такова се разпадна. Съществуването вече не се върти около това да държа всички и всичко под око. Минах през период на сериозно съмнение дали животът ми има някаква стойност в ролята, в

която не полагам грижи. Насърчавана от непоколебимата любов на Чарлз открих, че има. Като погледна назад разбирам, че да съм повалена и почти парализирана не е достатъчно, за да спра да се грижа – даже и само като изслушвам и разговарям с хората за техните проблеми. Само добавеният фактор на мъчителна болка стигаше, за да ме накара да се откажа от всякакви опити другите да се възползват от мен. Отначало Чарлз се тревожеше, че посланието на моя “счупен” гръб можеше да означава, че сама съм се закопала в земята, но аз знаех, че значеше нещо повече от това. (Оказа се, че е много, много повече.)

Всяко животозастрашаващо или тежко заболяване, или нараняване, обикновено е цяла енциклопедия от съобщения, отправени към същността ни. Интензивността и продължителността на всяко физическо състояние обикновено е в пряка зависимост от значението и количеството на включените в него съобщения. Болката в гърба ми разказа томове за мен самата, за моя живот. Но ми отне доста време да разбера, повярвам, схвана и реагирам на това, което ми се показваше. Повече от година просто бях удавена във физическа болка. Масажистите, хиропрактиците и лекарите не бяха способни да ми помогнат. Понякога се чувствах като да съм наказана безсмислено. Молех се, пледирах и от време на време пращах ядни ултиматуми към Вселената, изисквайки изцеление. В скъпоценните промеждутъци, ми бяха дадени знаци и сънища, които подхраниха вярата ми, че по някакъв начин, това изпитание ми беше дадено с определена цел.

От всички части на тялото, гърбът (на английски – back) е истинска метафорична златна мина. Болката в гърба е едно от често срещаните се разстройства при Кундалини и символичните въпроси, които тя повдига, конфронтира тези от нас, чийто живот е в процес на трансформация.

Да обърнеш гръб (to back out), означава да се откажеш от нещо преди да го завършиш. Именно това ме принуди да направя състоянието на моето гръбначно увреждане. Всички мои планове и проекти трябваше да бъдат захвърлени. „Backlog“ (с пън на гръб) е куп несвършена работа. (Доста по-късно разбрах, че тъй като моите приоритети клоняха в една посока, истинският пън на гърба ми се оказаха моите отхвърлени потребности.) Ако нещо е „in back“ (в гърба), то е под повърхността или в несъзнаваното, докато „background“ (бекграунд, заден план), загатва за нещо от миналото. „Going back to“ (да се върнеш към) означава да се върнеш към старо състояние; „going back over“ (да минеш над) означава по-внимателна проверка. „To backtrack“ (по обратна писта, букв.превод, иначе означава да се откажеш), означава да обърнеш линията на поведение или позицията на някого; отнася се също и за „going back over“ – да вървиш отново по пътя, по който си се появил и с това

аналогията се отнася също и до преразглеждането живота на човека. Процесът Кундалини ни принуждава със сила да намерим това, което сме загърбили, да хвърли светлина върху несъзнаваното и да се вгледаме по-дълбоко в себе си.

„To go back on“ (да се върнеш на) е да провалиш ангажимент или обещание; да измениш. Както щях да открия, начинът по който живееш живота си, беше самоизмяна. „To back up“ има множество значения: да поддържаш, окуражаваш, подпомагаш; „to move backwards“ (да се движиш назад): отстъпление, преразглеждане; но и струпване при запушване (трафикът беше засилен). Всеки от тези изводи постепенно придобиваше смисъл за мен докато откривах какво моят счупен гръб се опитваше да ми каже. Да имаш „backbone“ (гръбнак) означаваше силен и решителен характер, а не да бъдеш наивник. (Трябваше да се науча да не позволявам на хората да се възползват от моята щедрост и доброта). Осъзнаването на нашия потенциал и приемането на трудностите не е достатъчно; ние се нуждаем от гръбнак, за да направим това, което знаем. „To hold back“ (да се държиш настрана) означава да си резервиран, сдържан и по-несговорчив. „To turn one’s back on“ (да обърнеш гръб) означава да отхвърлиш или да изоставиш. Това бе трудно за такива като мен. Мразех да обръщам гръб някому, но научих, че понякога е необходимо.

Опитвах се да видя как една болест нарушава или променя обичайните ми рутинни състояния, да разбере това, което тя иска от мен. Ясно е, че щом бях тъй силно покосена от болката и не можех да мръдна или да мисля трезво, трябваше да се прекъсне всеки модел в живота ми и това ме принуждаваше да пусна всичко. Докато бавно възвръщах мобилността си, открих, че мога да се наведа напред без много проблеми, но и до ден днешен не мога да извия гръбнака си назад без болка. Свързвам това с ясното послание, че вече не мога да „се навеждам назад“, за да бъда в услуга.

„Taking something (spoken) back“ (да си върнеш думите обратно) означава да промениш мнението си, да го преразгледаш. Преоценка на нечий основни ценности и изхвърляне на остарелите вярвания и модели на поведение са типични за личностната трансформация. „To back down“ означава да отстъпиш от позиция, мнение или задължение. Имаше много нива на „backing down“ (отстъпване), които се изискваха от мен, тъй като аз вникнах по-дълбоко в налудните идеи и самонаказването заради позицията, която провали здравето ми.

Нещо е backbreaking, буквално “чупи-гръб” или непосилно, когато се изисква голямо усилие или е твърде трудно. (Както вече споменах, преди

нараняването на гръбначния ми стълб, живеех живота си с непосилно, т.е. backbreaking, темпо.) Ако нещо „backfires“, т.е. експлодира зад гърба ти, то произвежда неочакван и нежелан ефект. (Както в края на краищата щях да открия, много от моите безспорни теории бяха създали ситуации, които по невнимание избухнаха зад гърба ми, оставяйки ме разочарована и обезверена.) Нещо е „backstage“ (зад сцената) или „backdoor“ (през задната врата) – задкулисно, тайно, нелегално. „Backtalk“ (бърза дръзка реплика), според моя речник е нагъл, нахален отговор. Бих добавила, че това, което е „backtalk“ за една авторитетна личност (или за един доминиращ аспект на психиката), може да означава отстояване на себе си за човек в позицията на губец.

Да имаш „backing“ (подкрепа) е да получаващ одобрение и утвърждение, докато „backlash“ (засечка) е враждебна, антагонистична реакция на нещо. Повече имах нужда от първото; болката в гръбнака ме снабдяваше с излишък от второто. В ранния възстановителен период установих, че някои от посланията, кодирани в моя “счупен” гръб бяха, че имах нужда както от своята подкрепа, така и от подкрепата на другите; както и че трябваше да “сваля хората от гърба си”(to get people off my back ). Уверих се, че физически и психически нося твърде много товар (не в смисъла на това, че съм тежка – винаги съм била относително слаба, а в буквалния смисъл, че влача тежести с тялото си, както и в емоционалния смисъл, че поемам върху себе си повече, отколкото бих могла да понеса, психологическите изисквания на другите.)

През повечето време зад гърба ми имаше един човекоядец – вътрешният критик, който присъстваше винаги, в случай че не правя нещата достатъчно добре или задоволително. Той ме яхаше непрекъснато, винаги ненаситен, винаги наказващ ме твърде строго, и ме принуждаваше да живея според неговите точни инструкции, без значение колко ми струва. Аз бях работохолик, който очакваше от себе си перфекционизъм във всичко. Моят крещящ гръб ме принуждаваше да спра да задълбочавам болката от живеенето, като изисквам твърде много от себе си.

Изживях живота си...

## Вместо следговор

Камелия Хаджийска

За понятието „инфлация на егото“ или как човек да бъде подготвен за опасностите от сблъсък със силите на колективното несъзнавано<sup>1</sup>

*„Да се активира несъзнаваното, значи да се събуди божественото, Кундалини – да се започне с развитие на надперсоналното в индивида, за да се запази божествената светлина.“*

*К.Г.Юнг, „Психологията на кундалини-йога“*

### Колективното несъзнавано

Вътре в нас, в по-дълбоките дебри на собствената ни психика, има „неща“, което принадлежат на света на свръхчовешкото. Юнг ги нарича архетипи – тези формообразуващи принципи, които действат в човешката психика по същия начин, по който действат инстинктите – създавайки предразположености, желания и модели на реакция, които са еднакви за всички хора и които ни определят като равностойни представители на човешкия род. В това е един от най-ценните приноси на създадената от него аналитична психология – успява да намери научната аргументация, с която да докаже съществуването на този по-дълбок пласт в нашето подсъзнание, където се съдържат архетипите, и който той нарича „обективна психика“ или „колективно несъзнавано“.

На създателя на психоанализата – Зигмунд Фройд, дължим разпознаването на огромната значимост на подсъзнанието в психичния живот на човека. Юнг обаче отива още по-надълбоко от дълбинната психология на Фройд. Отвъд нивото на личното подсъзнание, казва той, има още един свят, който е огромен и фантастичен – корените му стигат до вечността и безкрая, до едно място, където времето и пространството престават да съществуват. Това е светът на първичните образи и идеи, които НЕ са САМО наши. Те обитават душата на всеки един човек и при определени обстоятелства пробиват до повърхността на съзнанието му. Може до дойдат под формата на мистични видения или дълбоки, разтърсващи преживявания, вариращи от екстаз до агония, от неземно блаженство до чувството, че си жив погребан под земята. Всъщност,

---

<sup>1</sup> Този текст е статия, публикувана в сайта [espirited.com](http://espirited.com) със заглавието „Инфлация на егото“. Причината да бъде поместена в края на тази книга е да адресира вероятната причина за самоубийството на Ел Колли и да даде базисно психологическо знание на хората, които също преживяват среща със силите на колективното ниво в човешката психика.

всяко преживяване на сила, която е по-голяма от нашата лична воля и надхвърля обичайните ни способности за разбиране, е среща със свръчовешкото – надличностното ниво в човешката психика.

Познавайки от личен опит безкрайната дълбочина и мощ на колективната психика, Юнг нарича личния пласт от човешкото подсъзнание „детската стая“ на несъзнаваното и посвещава живота и научното си дело на опознаването на правилния начин на взаимодействие по-дълбоките, надличностни, пластове в собствената ни душа. Защото срещата с тях съдържа огромна възможност и благословия – това е срещата с безсмъртната част у нас, запалването на божествената искра в сърцето ни. Тази среща със свръчовешкото обаче крие и не по-малко опасности за малкия ни Аз. И, макар че формите, под които те се проявяват, са различни, причината зад тях е една – нарича се „инфлация на егото“. Ако човек успее да разбере какво представлява „болното издуване на Аза“, ако наистина го разбере, на свое разположение той ще има най-доброто средство за справяне с мощните приливни вълни на несъзнаваното. След това ще може да продължи да плава по-спокойно в дълбоките води на първичния океан от образи и страховити преживявания без заплахата малката лодка на Аза му да бъде обърната от някоя по-силна вълна. Ще успее да стигне до заветния бряг... и ще стъпи на твърда почва – обновен, пречистен, прероден.

### **Инфлация на егото**

Най-кратката дефиниция за инфлация на егото е „идентификация на съзнателния Аз със съдържания от света на колективното несъзнавано“. Вече стана ясно какво е „колективното несъзнавано“, „Всяка от тези думи се отнася до него – обективна психика, свръчовешко, богове, архетипи, трансперсонално, надличностно, първични образи, „прима материя“ (в алхимията), плерома (в гностицизма), кундалини (в йога). Неговите съдържания могат да се усетят като мощен прилив на енергия, образи, сънища, видения и идеи, на силно вдъхновение и чувство на голяма вътрешна сила и убеденост в собствената правда, чувството, че си специален, избран, имаш мисия. Но също така те могат да се появят като точно обратното – чувството, че си изключително нищожен, крайно малоценен и недостоеен, интензивно нещастен, празен, самотен, откъснат от света и безсмислен, апатичен, без никаква енергия и желание за живот, нечовешки раздразнителен и силно уплашен.

И, докато при позитивните състояния човек няма проблем с идентификацията, защото несъзнаваното го повдига нагоре и той се

чувства окрилен, то идентификацията с противоположните съдържания в крайните си форми може да доведе до психози и самоубийства. Това е проблемът от срещата с колективното несъзнавано – неговите съдържания са архетипите, които идват от измерение, в което няма дуалност и затова са феномен отвъд пространството и времето. Когато обаче единният сам по себе си архетип докосне материята, т.е. влезе в човешкото тяло, той се „разцепва на две“. За неосъзнатия човек тази двойна природа се проявява като редуване на противоположни състояния – един свят на махала, в който люшкането между крайностите никога не спира, докато не се роди *вътрешният наблюдател, истинският Аз*. Без наличието на осъзната памет, Аз-ът не може едновременно да обхване и двете страни на махалото и в най-крайните си форми подобно разцепване на архетипа намира израз в би-полярните разстройства и шизофренията. В подобни състояния няма значение дали човек се мисли за инкарнация на Христос или на Антихриста – и двете еднакво са примери за идентификация със съдържания от света на свръхчовешкото, с тази разлика, че второто има по-голяма вероятност да те вкара в психиатрията.

Това е лудостта – отиването в крайност, когато човек забравя, че толкова пъти е бил и в точно обратното състояние. В ума си той на сто процента се идентифицира с преживяванията от единия полюс и дори не се досеща да се усъмни в „истината“, която неговият ум в този момент му представя. За съмнението е необходима памет. Това означава, че ако е на полюса на екстаза, да може да си СПОМНИ, че толкова много пъти е бил и на другия полюс – агонията, а когато е на дъното на ада, да може да си спомни и за висините на рая. Където също неведнъж е бил. Това е раждането на вътрешния наблюдател – точката, която държи махалото, но не е самото махало. Развитието на вътрешния наблюдател е от критична важност за психичното здраве в случаите на заливане на съзнанието със съдържания от колективните пластове и единствен гарант да не се стига до крайностите на лудостта. Както казва Тадеуш Голас, *„Когато наблюдавате езерото, в главата ви не става мокро... Осъзнаването на безумието не е безумие.“*

Освен липсата на вътрешен наблюдател, т.е. липсата на достатъчна зрялост и мъдрост, която намира израз в нагласата „никога да не се отива толкова надалеч“, другата причина да се случват подобни идентификации е липсата на информация, незнанието. Имам пред вид, че съдържанията на колективното несъзнавано се преживяват толкова лично, че на човек дори не му идва на ум да си помисли, че тези преживявания идват от нива, които не са САМО НЕГОВИ. В това е иронията на взаимодействието с надличностното – малкото ни Аз

решава, че преживяването се отнася лично до него, но понеже това преживяване е толкова голямо, толкова огромно – ТО на свой ред започва да го притежава. Това е директният път към обсебването от съдържания на обективната психика – мисълта, че въпросното преживяване се отнася ЛИЧНО до теб, че САМ си си го причинил, че е ТВОЙ личен провал това, че не успяваш да подчиниш това преживяване на личната си воля и съзнателно намерение, че ТОВА ще продължи БЕЗКРАЙНО. Но това не е така!

Който познава [описанието за „плътното болково тяло“ от Екхарт Толе](#), разполага с още един нагледен пример за това как изглежда този феномен от света на свръхчовешкото, който нахлува отвътре – толкова реално, толкова лично и същевременно – на границата на човешката издръжливост и способност за понасяне. Наистина е с нечовешки размери! Толе, който е страдал от сицидна депресия дълги години, успява да се разграничи от идентификацията с надвишаващия способността му да се справи интензитет на преживяванията едва след като в момент на крайно вътрешно напрежение го поразява инсайтът, че вътре в него има не един, а двама човека. Казва си, че ако той не може да понася сам себе си, значи са двама и следователно единият от тях е фалшив. Това е моментът, в който се случва „отлепването“. Именно защото „плътното болково тяло“ е феномен от света на надличностното, предложението на Екхарт Толе за справяне с интензитета на преживяването, което то поражда, е най-доброто, което аз познавам. Нарича се „присъствие“. Ако само това човек успее да разбере как да направи, той вече е разбрал най-важното за взаимодействието на съзнателния ни Аз с преживяванията от света на архетипите.

### **„Моята кундалини“**

Не знам доколко вече е станало ясно какво означава „инфлация на егото“ и как подобно знание може да предпази човека от „разкъсването на дивите зверове“, обитаващи нечовешките пластове в човешката психика. Ел Колли, например, е знаела за инфлацията на егото. В последната преведена глава от нейната книга – „Помощ или самоубийство“, има дори цял параграф за тази тема. Въпреки това се е самоубила. А всяко самоубийство е резултат от инфлация – тази част, за която е залепнал Аз-а, но той не успява да се отдели от нея, да се разграничи, впоследствие го напада отвътре и убива.

Ако човек не се идентифицира с преживяването от света на нечовешкото, то няма да го разруши. Със сигурност ще убие фалшивият ни Аз и желанието ни да се идентифицираме само със светлата страна



на Бога-Слънце, но няма да отнеме живота ни. Ще разруши фалшивите ни претенции, но няма да опустоши душата ни. Може да ни откъсне от нещата, които обичаме и с които сме свързани, но няма да ни отдели от любовта, която е вътре в нас и никой не може да ни я отнеме.

Свикнали сме да свързваме инфлацията с грандомания, т.е. с манийния полюс на махалото, но в действителност тя в еднаква степен обхваща и депресивния му край. Понякога вторият се нарича дефлация на егото, но принципът е един и същ – вместо разграничаване имаме сливане, вместо смаляване на Аза, има раздуване на Аза.

След като иницирах превода на нейната книга, а впоследствие разбрах, че причината за смъртта ѝ е самоубийство, се разтревожих. Очевидно нещо я беше пречупило и доказателства за това трябваше да се съдържат и в нейната книга, които до този момент не бях забелязала. В този момент чувството ми за дълг и отговорност изведнъж силно натезаха – трябваше много внимателно отново да чета, за да отсявам. А като намеря „доказателствата“ – да информирам. Ако исках да превърна „лимона“ в „лимонада“, се налагаше да използвам превода на книгата по повече от един начин – не само като богат източник на информация за това как изглежда събудената кундалини, но и като средство за предупреждение как човек да опази душата и живота си при сблъсък с несъзнаваното.

По някаква ирония именно в последната преведена глава намерих подиректни „доказателства“ за „кражбата от боговете“. В тази глава Ел Колли пише, че нейните преживявания от срещата с божественото се оказали лечебни за вроденото ѝ чувство за малоценност. Това не само е разбираемо, но и дълбоко човешко нещо. Проблемът е, че здравата самооценката се крепи върху реални неща от материалния свят, а не чрез бягство в духовни преживявания. Дори и най-малката кражба от света на боговете, която използваме за лични цели, т.е. да извличаме чувство за лична ценност и специалност, след това се наказва. Не заради друго, а защото идва момент, в който махалото се люшва в обратната посока и архетипът показва и другото си лице. Тупваме на земята с гръм и трясък и разбираме, че полетът нагоре не се е дължал на собствените ни криле. *Това е предупреждението – ако си откраднал вода от морето, когато е било спокойно, същата тази вода ще потопи лодката ти, когато дойдат големите вълни.*

Противоречие от същия порядък откриваме и когато Ел Колли пише, че „се е отдала на енергията Кундалини като на любяща майка“. Същото обаче тя не може да каже за отношенията със собствената си родена майка. Именно подобни противоречия подчертават

изключителната важност на психичното здраве за хората, поели по пътя на духовността. Това е причината Юнг да е имал подозрително отношение към наплива на Източни духовни практики към Запад – медитациите дават достъп до надличностното и отключват духовни преживявания, но ако преди това човек не е развил здрави граници, няма твърда почва под краката си и стабилен вътрешен център, който да е отвъд махалото, става опасно. Става много опасно.

За съжаление не е никак рядко явление съвременните хора да търсят в духовността бягство от изискванията на Живота, а не обратното – да решават проблемите на Живота като въплъщават знанията си от срещата с Духа. Да търсят доказателства за своята специалност в преживяванията на трансперсоналното, вместо да открият радостта от малките, обикновените, неща. Малката лодка на Аза ни не трябва да има пробойни, когато дойдат мощните вълни на колективното. Тя е нашият единствен гарант, че дори и да признаем властта на По-голямото, ние си запазваме необходимия процент лична воля, с която да устоим на приливните вълни. *Това е другото предупреждение – духовната алхимия е процес на взаимодействие между съзнавано и несъзнавано, а не сяло „отдаване като на майка“ на силите на трансперсоналното.*

На друго място Ел говори, че *„не вижда нищо духовно некоректно в това да се преструваш“*, че в теб няма нещо специално поради това че пробудената кундалини-енергия те е довела до мистични преживявания и ярки видения на божественото. Според нея *„грешката идва тогава, когато чувството за специалност се обръща в желание за почит от страна на останалите.“* Опасявам се, че не това е Грешката. Вероятно Ел Колли е станала жертва на това *„странно двойствено послание“*, за което тя самата пише, според което *„начинаещият трябва да не гледа много насериозно на себе си, докато тайно е убеден в своя напреднал духовен статус.“* Но човек може да не иска почит от страна на другите и в същото време да се чувства специален заради духовните си преживявания. *Затова ето още едно предупреждение: не е важно какво правим по отношение на другите, това, което ще спаси живота ни при срещата с несъзнаваното, е дали имаме правилното отношение към собствените си преживявания.* Чувството за специалност, които черпи сили от преживяванията в света на боговете, не само че няма нищо общо със зрелите форми на духовност, но е и „ВИСШЕ ОТКЛОНЕНИЕ„. Нека критерий в дадения случай за духовен прогрес да бъде не *„специалността“*, а обикновеността.

За извлеченото по неправилен начин чувство за специалност можем да съдим и от описанието на Ел Колли на срещата си с терапевт. Тя го потърсила, *„за да помогне нейния собствен процес“*, а той е отговорил

с „преувеличена скука, която изглежда предназначена да предаде неговото безразличие към ярката светлина на мистичните преживявания.“ Но точно такава трябва да е реакцията към разказите за „ярката светлина“ на трансперсоналните пластове вътре в човешката психика. Аз също не смятам, че демонстрацията на преувеличена скука е най-добрият начин да се помогне на човека, който е объркан и затова търси помощ. Същевременно знам от личен опит, че когато въпросният човек е твърде възторжен от това, че най-сетне е намерил повод да се почувства специален, дори и най-внимателното и загрижено обяснение пак няма да свърши работа. То ще бъде оспорено и отхвърлено като „неразбиране“ от страна на другите хора, които лично не са преживявали „тази ярка светлина“.

Най-отчетливо примерите за инфлация на егото се виждат в начина, по който Ел Колли нарича събуждането на кундалини в своето тяло. Тя пише, „когато моята кундалини започна да се събужда“, но думи като „моята“ са силно неуместни по отношение на надличностната „кундалини“! Наистина е ирония, че доказателствата за егото-инфлацията на Ел Колли се намират точно в главата, в която тя описва своя опит от получаване на професионална помощ за своето страдание и че тя дори е знаела за подобна опасност. За мен в това е най-ценното, което нейният опит може да ни научи. *То е и най-ценното предупреждение – дори и да знаем, дори и да сме информирани за опасностите, ако използваме духовните преживявания за бягство от действителността, вместо за въплъщаване на ценностите си в реалността, ако търсим лечение на собствената си непълноценност чрез преживявания от света на боговете, нищо и никой отвън няма да може да ни помогне.*

### **„Това е колективното несъзнавано“**

Имам клиентка, която, след като се справи с паник-атаките, започна много интензивен процес на вътрешна трансформация. Въпреки че събудената енергия в тялото ѝ отвреме на време ѝ даваше почивки – колкото да си даде равносметка за промените и да интегрира в живота си наученото, след това отново я бухваше в дълбоките води на трансперсоналното. Всъщност, тя е човекът, заради който навремето започнах интензивно да чета за събуждането на кундалини, тъй като всичко, което знаех до този момент, не ми беше достатъчно, за да разбирам какво се случва и да мога да ѝ бъда полезна. В момента тя продължава да бъде стимул за разширение за мен – включително и със споделения от нея опит.

На една от последните ни срещи тя ми разказа, че минала през период, в който преживявала върховен екстаз и блаженство през нощта и нечовешка раздразнителност и избухливост през деня. Това било много мъчително преживяване, с което тя успяла да се справи след като една нощ, когато поредната вълна на неземно блаженство дошла, тя СИ СПОМНИЛА да си каже, „Това е колективното несъзнавано“. На следващата сутрин „нечовешката“ ѝ раздразнителност драматично се стопила до „човешки размери“.

Когато ми разказа за това как е успяла да се справи с тази ситуация, аз изпаднах във възторг! Тя се беше спасила от атаката на раздразнителността като беше отказала да се идентифицира с преживяването на божественост! Беше се сетила да направи „отлепването“ от света на боговете в приятната част на махалото, а не в неприятната! За мен това е ярък пример за начина как човек да се избави от хватката на несъзнаваното.

Другото нещо, което се връза в съзнанието ми след тази наша среща, беше когато тя ми показа своя екземпляр от книгата на Юнг „Психологията на Кундалини-йога“. Страниците бяха изпъстрени с подчертавания, удивителни и бележки в полето. Това е другото нещо, което за мен е важно и искам да предам нататък споделяйки този неин опит. Не е достатъчно да знаем. Именно личните усилия да живеем това, което знаем, са онова, което придава истинската ценност на живота ни. Цитатът по-долу е есенцията на тези страници. Сега го споделям като „рецепта“ за всеки, който намира ценност на подобно знание и също иска да го въплъти в живота си.

*„Сега, ако йогинът или западният човек успее да събуди кундалини, онова, което започва съвсем не е персонално развитие... Започват имперсонални случки, с които не трябва да се идентифицирате. Ако го направите, скоро ще почувствате вредни последици – ще се получи инфлация, ще възприемате всичко погрешно. Това е една от най-големите трудности при преживяване на несъзнаваното – човек се идентифицира с него и става глупак. Не трябва да се идентифицирате с несъзнаваното; трябва да се държите настрана, неангажирано, и да наблюдавате обективно какво става. Но тогава виждате, че всички събития, които стават имперсонално, в нечовешкия ред на нещата, имат много неприятното качество да се залепват за нас или ние се облягаме на тях. Като че ли Кундалини в движението си нагоре ни дърпа все едно че сме част от това движение, особено в началото.*

*Вярно е, че сме част, защото тогава сме това, което съдържа боговете, те са зародиши в нас, зародиши в муладхара (муладхара е първата*

чакра, съответстваща на доминиращото материално съзнание – ком.мой), и когато започнат да се движат, имат ефекта на земетресение, което ни разтърсва и дори събаря къщите ни. Когато този катаклизъм настъпи, той ни отнася и, естествено, ние можем да мислим, че се движим нагоре. Но, разбира се, има огромна разлика между това човек да лети и това една вълна или порив на вятъра да го повдига. Защото летенето е лична активност, човек може спокойно да кацне, но когато е движен от друго нагоре, той няма контрол и ще бъде свален по най-неприятен начин – това означава катастрофа. Значи, виждате ли, мъдро е да не се идентифицираме с тези преживявания, а да се отнасяме към тях като че ли са извън човешката действителност. Това е най-сигурният начин – и наистина абсолютно необходимо. Иначе настъпва инфлация, а тя е малка форма на лудост, една по-слаба форма. А ако сте в крайна инфлация, до пръсване, това е шизофрения.

Разбира се, идеята за едно имперсонално психично преживяване е много странна за нас и е много трудно да се възприеме такова нещо, защото ние сме обсебени от факта, че нашето несъзнавано е наше собствено – моето несъзнавано, неговото несъзнавано, нейното несъзнавано, – и нашият предразсъдък е толкова силен, че с най-голяма мъка се деидентифицираме. Даже и ако трябва да признаем, че съществува едно не-Аз преживяване, нужно е дълго време, за да разберем какво е то.

Вие знаете, че в Индия не се казва „персонално“ и „имперсонално“, „субективно“ и „обективно“, „Аз“ и „не-Аз“ (ego/ non-ego). Те говорят за буддхи, лично съзнание и Кундалини, което е другото нещо; и никога не мислят за това да отъждествяват тези две неща. Те никога не мислят: „Аз съм Кундалини“. Напротив, те преживяват божественото, защото дълбоко съзнават разликата между Бог и човек. Ние сме идентични още от началото, защото нашите богове, ако не съзнавана абстракция, са, да речем, просто зародиши или функции. Божественото нещо в нас действа като невроза на стомаха или дебелото черво или пикочния мехур – прости разстройства на долния свят. Нашите богове са заспали и те мърдат само в червата на земята. Човек едва се осмелява да говори за това. Станало е табу или една толкова изхабена монета, че едва ли може да се размени...“

К.Г.Юнг, „Психологията на кундалини-йога“, с. 121-126

Добре е да се осъзнава разликата между Бога и човека, и, дори човек понякога да се чувства като бог, да си СПОМНЯ, че не е. Защото, когато започне да се чувства като дявол, ще стане страшно. Не че вътре в себе си ние не съдържаме Бога. Напротив. Просто има огромна разлика

между това малката капка в океана да каже „*Аз съм океанът*“ вместо „*Аз и океанът сме едно*“. В това виждам смисъла на известния израз в християнството, когато Исус, човешкият син на бога, казва за себе си, „*Аз и Отец едно сме*“. В този израз няма инфлация. Това е истината за капката в океана, каквато сме всички ние. И това е знак за нашата обикновеност, а не за нашата специалност – нали всеки друг човек също е капка от същия този океан?!

Все по-отчетливо виждам, че единственият начин да породим повече любов в живота си, е не като се стремим към божественото, а като се свържем с човешкото в нас. Тогава изчезва търсенето на доказателства за превъзходство или непълноценност, изглежда глупаво да обвиняваме или да се самообвиняваме. Всички сме хора. Всички сме капки в океана. Всички искаме да сме щастливи.

### **Да направиш от едното две**

На езика на юнгианската анализа отделянето на капката от океана се нарича *диференциация*. Противоположният процес е *интеграция*. Тези два процеса на свиване и разширяване, на разграничаване и обединяване, на отделяне и свързване са в самата основа на процесите на *индивидуация* (*друг термин от тази психология, който обозначава сложния процес на духовна трансформация*). За да се предпазим от опасностите на его-инфлацията ни трябва диференциация. Подобно на Екхарт Толе, ще се наложи да осъзнаем, че ако единият в нас не понася другия в нас, явно че сме повече от един и трябва фалшивият от двамата да отпадне. Преди разграничението капката в океана се чувства като вода и си мисли, че тя е океанът. След разграничението, капката се чувства като вода, но не прави извода, че тя е океанът.

И преди съм писала, че ако човек иска да има ясен критерий за това какво е психично здраве и надежден ориентир в неведомите пътища на духа, ще трябва да знае какво означава диференциацията като мисловен процес. Такива са статиите [„Архаичната идентичност и процесът на идентификация“](#), [„Процесът на диференциация и духовното развитие“](#). За да стане още по-ясно какво е „разграничението“ като самата същност на диференциацията, сега ще добавя още нещо. Отнася се до пораждането на съзнание.

Всяко разграничение означава пораждане на съзнание. Няма друг начин. Това е Начинът. Ако продължа с метафората, океанът се разделя на малки капки, за да опознае сам себе си чрез тях. Да може „да се погледне“ отстрани. Слятостта е обратното – липса на съзнание. В най-чистата си форма това е умът на бебето, който прави съвсем първото си разграничение като осъзнава, че то и майката му не са Едно! За мен

това е най-великото от човешките открития, защото бележи раждането на съзнание и поставя началото на дълга серия разграничавания, в които започват да включат и други обекти освен майката. Разбира се, всеки път подобно отделяне е съпровождано с болка, ако се отнася до нещата от света на външното, или с напрежение, ако се отнася до нещата от света на вътрешното.

Става ясно защо болката в очите на Духа е свещена – защото раждането на съзнание е болката, която изпитваме, когато едното става две. Ако не срещнем съпротивата на външния свят, няма как да осъзнаем, че личната ни воля има граници. Ако не усетим разкъсващото напрежение в гърдите ни, няма как да разберем, че вътре в нас има повече от една части. *В осъзнаването на ограниченията се раждат разграниченията.* Ако пропуснам да използваме болката като средство за порождаване на съзнание, ние пропускаме да осъществим истинската цел, заради която сме дошли на Земята. Неслучайно за Юнг раждането на съзнанието е реализирането на Атман, думата, с която на Изток наричат нашето най-вътрешно и съкровено Аз.

*„Има много хора, които още не са родени. Изглежда, че всички са тук, говорят за това – но всъщност все още не са родени, защото са зад една стъклена врата, те са в утробата. Те са в света само на думи и скоро ще се върнат в плеромата, откъдето идват първично. Те не са направили връзка с този свят; те са увиснали във въздуха; те са невротични, живеят случаен живот. Те казват: „Сега живея в такива и такива условия. Ако родителите ми се държат съобразно желанията ми, аз оставам. Но ако направят нещо, което не харесвам, аз изчезвам.“* Виждате ли, това е временният, обусловен живот, животът на някой, който все още е свързан с една пъпна връв, дебела като корабно въже, с плеромата, архетиповия великолепен свят. **Сега е вече много важно да се родите;** вие трябва да дойдете на тоя свят – иначе не можете да реализирате Атман, и целта на този свят се пропуска. Тогава трябва просто да бъдете хвърлен назад във вряцото гърне и да се родите отново.“

К.Г.Юнг, „Психология на кундалини-йога“, с. 123-124

Всъщност, точно в този момент аз и вие – в случай, че все още не сте постигнали просветление, разбира се, сме в инфлация на егото. Под просветление разбирам смъртта на егото, след което остава само вътрешният наблюдател – точката, която държи махалото, но не се идентифицира с явленията от света на махалата. По някакъв начин, да имаш его означава постоянно да си в състояние на инфлация! Всяко приемане на нещата лично е инфлация. Всяко обвинение или

самоненавист е инфлация. Всяко отказване да приемем, че личната ни воля има ограничения, е инфлация. Вътре в нас има толкова много зони, в които разделението с външния свят все още не се е случило, просто защото в тези зони все още не сме се натъкнали на препятствия по пътя към целта си. Или зони, в които разграничението между вътрешните ни части не се е случило, защото тяхната слятост все още не е започнала да ни напруга.

От езотеричните текстове знаем, че единственото, което принадлежи от света на непреходното и надживява смъртта, е чистото съзнание, вътрешният наблюдател. А стигаме до тази точка не по друг начин, освен чрез серия от разграничавания. Схемата, по която стигаме до тази точка, е съвсем същата като първото човешко откритие – „аз и тази гърда, която ме храни, и тези ръце, които ме държат, вероятно не сме Едно, защото аз съм гладен, а тя не идва, аз плача, а те не ме прегръщат...“. Всеки път, когато искаме нещо, а то не се случва и ние преживяваме безсилие, е знак, че е дошло време за разграничаване, т.е. за пораждаване на съзнание. Тогава „аз и мама не сме едно“, става „аз и баща ми не сме едно“, „аз и моят партньор не сме едно“, „аз и детето ми не сме едно“. Докато дойде момент, в който можем да кажем същото и спрямо Живота в материята – Върховната майка, която понякога ни дава храна, а друг път ни държи гладни.

*За мен това е алхимичната рецепта за справяне с неизбежното безсилие и самоненавист, които съпътстват идентификацията с негативния полюс на махалото – превръщането на болката в осъзнаване, на ограничението в разграничаване. На пръв поглед изглежда, че с всяко разграничение ставаме по-малки, но това се отнася само до Аза, до егото. В действителност с всяко разграничение нашето съзнание се разширява и става все по-сложно. И същото се отнася до способността ни да обичаме себе си и другите, до любовта. В това откривам смисъла на думите на Юнг:*

*„Само в крайното ограничение човек може да познае Безкрайното“.*

### **Да имаш „десет години“**

Психологическият термин за духовно посвещаване е „сблъсък със силите на несъзнаваното“. А когато говорим за духовно посвещаване, трябва да сме подготвени, че влизаме в свят, в който по-малко означава повече. Клиентка, описвайки дългият и много мъчителен път, който беше извървяла в продължение на последните десет години от живота си – серия от смаляване, смиряване, пускане на контрола, учене да бъде обикновена и да намира радост в малките неща в живота, ми каза: „Другите имат неща, които толкова много исках да имам, но



*така и не получих. Вместо това имам моите десет много трудни години. Ако някой преди това ми беше казал какво ме очаква, нямаше да повярвам, че ще мога да преживея това, което преживях. Въпреки това се справих, оцелях. И не само че оцелях, но и станах по-добър човек. Освободих се от толкова много неща, които ми пречеха да виждам другите такива, каквито са, да ги приемам и обичам. Ако сега сам Бог дойде и ми предложи сделка – да ми даде материалните неща, които искам, но все още нямам, ако в замяна се откажа от десетте тежки години и опитът, който те ми дадоха, бих Му отказала. Знам, че без тях не бих могла да стана човека, който съм в момента.“*

В това е парадоксалната логика на Живота в човешко тяло. С всяко смаляване започваш да се чувстваш по-голям и пораснал. Мислиш си, че си слаб и няма да се справиш, а установяваш, че силата междуременно е нараснала. Отделяш се от другите, а откриваш, че връзката ти с тях е станала много по-добра... Така стигаме до другия, паралелен, процес – интеграцията, но това е тема за друга статия:).

Камелия Хаджийска

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Бони Грийнуел за седемте категории явления, преживявани по време на събуждането на кундалини:

**„1. Прана-активности или крии.** Това са интензивни неволеви движения на тялото като тремор, вибриране, треперене, чувството за електричество, гъдел или внезапни приливи на енергия, която залива тялото.

**2. Йога-феномени.** Тялото неволево извършва йога пози (асани) или движения с ръцете (мудри), които човек никога пред това не е дори виждал, а психиката може да продуцира символни образи, или звуци на напяване, думи на санскрит, тонове или различни звуци от рода на жуженето на пчели, или ударни инструменти. Някои хора спонтанно създават и влизат в ритуални дейности.

**3. Физиологични проблеми.** Активация на латентна болест или псевдо-болест, явни сърдечни проблеми, стомашно чревни разстройства, драматични изблици на горещина и студ, болки в областта на гърба, главата, стомаха или палците на краката. Тези и други трудности са атипични и обикновено са трудни да бъдат диагностицирани и да бъдат лекувани, защото не са консистентни на добре познатите болести, както и защото идват и си отиват спонтанно.

**4. Психологични и емоционални катаклизми.** Интензификация на нерешените психологически проблеми, страх от смъртта или полудяване, рязка смяна на настроенията, непреодолими вълни на тревожност, гняв, вина или депресия, които може да изглеждат като несвързани с никакви лични проблеми, вълни на състрадание, безусловна любов или изострена чувствителност към настроенията на другите.

**5. Екстрасензорни преживявания.** Визуални (например, светлини, символи, образи на същества, картини от минали животи, видения); визуални (като чуване на гласове, музика или фрази) или обонятелни (като да ти мирише на сандалово дърво, парфюми или тамян).

**6. Парапсихологични преживявания.** Получаване на информация по екстрасензорен начин, необичайни синхроничности, лечебни способности, виждане или усещане на аурите, електрическа чувствителност и психокинеза са най-често докладваните окултни явления. Понякога има драматично събудена креативност.

**7. Самадхи или сатори-преживявания.** Поглъщане на съзнанието от мистични състояния на единение, покой, светлина или енергия,

понякога с ясно възприемане на екзистенциалните истини; или дълбоко чувство на това „Аз съм това или Онова чисто и отворено съзнание“ без чувството за идентичност какво съм наистина. Може да има по-малко интензивни състояния на транс, които носят покой, радост, вълни на блаженство. Това може да се случи по време на медитация, след медитация или спонтанно, по всяко друго време.

**Моля обърнете внимание:** Всяко от тези феномени може да се случи независимо от пробуждането на кундалини по различни други причини. Особено ако има интензивни физиологически проблеми, трябва да бъде направено медицинско изследване, за да отстрани дали става дума някаква болест или неврологично разстройство. Но ако човек вече е имал драматични първоначални енергийни преживявания и във времето това е последвано от някоя от по-горните категории, най-вероятно става дума за кундалини-процес.“

7 Categories of Phenomena Experienced in the Kundalini Process © Bonnie Greenwell Ph.D. 1997

Derived from Energies of Transformation: A Guide to the Kundalini Process.