

2 Тялото наследствеността и средата

Телесната основа участва във всяко преживяване. Наследствените особености, развитието и текущите условия взаимодействат по сложни начини. Епигенетиката изследва промени в регулацията на генната активност, които не изискват промяна в самата последователност на ДНК. Химични модификации на ДНК и свързаните с нея белтъци могат да участват в тази регулация [1]. От това не следва, че желана мисъл може пряко и целенасочено да „препише“ организма.

Полезно е да разграничаваме наследствеността от усвоените модели. Повтарящ се страх или конфликт не доказва сам по себе си генетично предаване на конкретен спомен. В духовен контекст подобни повторения могат да се тълкуват и като родова карма; това е отделна интерпретация.

Семейната история може да бъде изследвана чрез разкази, документи и повтарящи се отношения. Ако няколко поколения се страхуват от недоимък, е важно да видим и реалните условия, през които са преминали. Разбирането на контекста може да намали обвинението. То не ни задължава да възпроизведем всеки наследен навик.

Различни мозъчни функции могат да имат различна степен на странична специализация. Това не оправдава разделянето на цели хора на „лявомозъчни логични“ и „дясномозъчни творчески“ . Изследването на Nielsen и съавтори не подкрепя такъв общ тип на мозъчна доминация [3]. В тази книга анализът и въображението се разглеждат като различни способности, които могат да съществуват заедно.

Невротрансмитерите, сред които серотонин, допамин, ГАМК и ацетилхолин, участват в предаването на сигнали между нервните клетки. Генетични различия в белтъците, свързани с техния синтез, пренос, разграждане и рецептори, могат да влияят върху тези

3 Памет мисли и придобити модели

Ситуацията не достига до нас като напълно празен лист. Предишният опит вече е подготвил очаквания и обичайни отговори. Когато случващото се не съвпадне с „как трябва да бъде“, може да възникне напрежение. Ако след това осъдим и самото чувство, добавяме нов конфликт към първия. Осъзнаването позволява да разгледаме очакването, без веднага да го изпълняваме или да се борим с него.

Паметта съхранява следи от преживяното и участва в ориентацията ни. „Огънят пари“ помага да се пазим; „Всички хора използват другите“ може да се превърне в ограничително обобщение. Споменът не е неизменен запис на цялата действителност. За работата тук не е нужно да търсим скрити травми. Можем да започнем с достъпния текущ отговор и с това, което действително помним.

За ориентация различаваме кратко задържане на информация, активно работене с нея и по-дълготрайно съхраняване. Запомнянето на преживяно събитие, знанието за факт и изпълнението на научено умение са различни употреби на паметта. Тези разграничения помагат да не наричаме всяко затруднение „липса на памет“.

Мисловните модели направляват нашето поведение, определят дали ще се опитаме да доближим нещо или да го избегнем. Чрез мислите, умът обработва входящата информация и прави приложима обратна връзка, за да подпомогне вземането на решение. Повторяемостта на определени мисли води до няколко различни варианта на ментални модели.

Отделянето на прекалено много време за мечтания, за приятни неща, блянове и нереалистични планове, може да попречи на това да действваме върху това което е налично тук и сега. Трудно можем да осъществим реалните си цели, ако главно отделяме време за фантазиране и живеене в мечтите и преследване на недостижими идеализации.

7 Полярности и четири равнища на проявление

Полярностите са език за движение и отношение. В една ситуация насочваме сила навън, в друга приемаме, освобождаваме или се отдръпваме. В тази система използваме знаците $+$, $-$ и $=$, за да наблюдаваме тези функции. Знакът не е морална присъда. Активността може да създава и да наранява; отдръпването може да възстановява и да прикрива необходимото действие.

Знакът $=$ обозначава осъзнато регулиране и съгласуване на полюсите в конкретната функция. Той не изисква неподвижна среда между всякакви крайности. Понякога равновесието се запазва чрез решително действие, друг път чрез отказ или пауза. Мярката се определя от потребността, контекста и последствията. Пауза преди реакция е възможно средство; интеграцията е по-широката способност да носим различните функции заедно.

Плюсът обозначава проявяване: да започнем, да добавим, да изразим, да дадем форма. В тялото това може да бъде работа; в мисленето — формулиране на идея; в чувствата — изразяване; в духовния живот — целенасочена практика. Той не е задължително екстровертност като личностна черта. Тихият човек може да предприеме решително действие, а общителният да остане пасивен пред важен избор.

Минусът обозначава приемащо, оттеглящо или освобождаващо движение според конкретния контекст. Почиваме след усилие, слушаме, преди да отговорим, или отказваме да продължим неподходяща посока. Тези употреби не са една и съща операция. Всяко местно значение трябва да бъде назовано, вместо да предполагаме, че един знак го обяснява напълно.

Езикът на полярностите използва аналогии, но не представлява физическа теория. Плюсът и минусът тук не означават, че чувството е протон или че мисълта е електрон. Сходството на знаците не доказва общ механизъм. Когато сравняваме различни области,

8 Трите гуни и качеството на динамиката

Гуните са традиционен философски език за качествата на пракрити, природата. „Бхагавадгита“ разглежда сатва, раджас и тамас като взаимодействащи качества, които обвързват преживяващия с определен начин на съществуване [6]. В авторската система те помагат да наблюдаваме яснотата, движението и инертността. Не ги използваме като постоянни етикети за целия човек.

Тамас

Тамас се свързва с тежест, покритост, инертност и неразличаване. В ежедневието можем да го наблюдаваме чрез повторение без преглед, отказ да видим ново сведение и усещане, че движението е недостъпно. Външният покой сам по себе си не показва тамас. Сънят, възстановяването и внимателната пауза имат необходима функция. Различаваме неподвижността, която съхранява живот, от онази, която затваря възможността за отговор.

Ако не започваме задача, първо проверяваме защо. Може да не разбираме условието, да нямаме ресурс или да се страхуваме от оценката. Етикетът „тамас“ не трябва да спира това изследване. Той е полезен, когато насочи внимание към тежестта и загубената яснота; вреди, когато замени въпроса с присъда.

Раджас

Раджас се свързва с движение, желание, стремеж и неспокойствие. В авторското приложение виждаме силата да започнем и да търсим промяна. Когато движението се самоусилва, всяко постигнато отваря нов недостиг. Сравняваме се, ускоряваме и трудно оставаме с това, което е достатъчно. Активността може да бъде необходима и

9 Петте коши и пластове на преживяването

Петте коши са традиционна карта на обвивките на човешкото съществуване във ведантическото тълкуване. Нейна текстова опора са последователните описания на съществуване чрез храна, жизнено дихание, ум, разбиране и блаженство в „Тайттирия упанишада“, втора част [5]. В тази книга картата помага да разглеждаме различни пластове на една и съща ситуация. Тя не е списък от анатомични слоеве и не е идентична със седемте чакри.

Цялостният живот не е разрязан на отделни тела. Разграниченията ни помагат да видим какво наблюдаваме и какъв въпрос задаваме. Ако ги заличим твърде рано, губим точност. Ако ги приемем за самата реалност, губим връзките. Картата е средство за различаване, което трябва да се връща към преживяването.

10 Осем начина на взаимодействие

Когато към нас е насочена дума, емоция, очакване или действие, има повече от един възможен отговор. Осемте метода в тази глава са авторска карта за наблюдение на взаимодействието. Те не са осем физически закона и не измерват количеството енергия в разговора. Образите на гъба, огледало, поток и преобразуване помагат да различим какво става с въздействието, което приемаме за значимо.

Една среща може да включва няколко метода последователно.

Попиваме напрежението, променяме неговото значение, разреждаме силата на реакцията и после решаваме как да действаме. Картата не изисква да използваме само един метод. Тя помага да видим точката, в която имаме избор, и цената на автоматичния отговор.

11 Сянка пробуждане и сияние

Разгръщането на потенциала прилича на растение, което развива различни части на своята цялост. В тази книга използваме три основни названия: сянка, пробуждане и сияние. Те обозначават начини на отношение към себе си, другите и живота. „Повишаване на вибрацията“ е духовният език за тази промяна; тук не става дума за измерена честота, която може да се отнесе към човешка стойност.

Етапът се отнася преди всичко към конкретна проява или устойчива тенденция в контекст. Човек може да бъде надежден в работа и несигурен в близостта, щедър в един разговор и отбранителен в следващия. Това не обезсилва развитието. Показва къде способността вече е достъпна и къде има нужда от опора.

Двете форми на сянката

Сянката назовава ограничителни модели, които трудно виждаме и които стесняват избора ни. В потиснатата форма се оттегляме, обезценяваме себе си или се отказваме предварително. В агресивната налагаме, контролираме или прехвърляме напрежението към другите. И двете могат да бъдат свързани със страх. Разпознаването им не отменя отговорността за вредните действия и не обвинява човека за преживяното насилие.

Потиснатата проява може да се познае по вътрешни изречения като „няма смисъл да опитвам“ или „по-добре да не се виждам“. Може да има самообвинение, неясна вина и недоверие в достъпа до промяна. Тихият темперамент не е същото. Също така реалната умора, заболяване или опасна среда изискват собствена грижа, вместо автоматично тълкуване през сянката.

Агресивната проява възстановява усещане за сила чрез чуждо подчинение. Тя може да носи активност и решителност, но тяхната наличност не я прави по-зряла. Контролът, унижението и насилието не са задължителни стъпки към пробуждане. Можем да развием

12 Кръстът и интеграцията

Кръстът е образ на срещата между различни посоки. Вертикалата е движението нагоре и надолу между земното и духовното.

Хоризонталата съотнася полюсите наляво и надясно. Центърът е авторският образ на сърцето и интеграцията: мястото, в което посоките могат да се срещнат, без едната да бъде заличена. Това е символна схема; тя не установява физическо поле.

Във фигура 8 са събрани отношенията, разгледани в този раздел.

Фигура 8 Кръстът като образ на интеграцията



Предложен философски прочит. Вертикала: земно и духовно. Хоризонтала: проявяващ и приемащ полюс. Център: съгласуване и сърце.

13 Муладхара Опора сигурност и устойчивост

Муладхара е коренът на системата: отношението ни към телесното съществуване, сигурността, ресурсите и възможността да започнем. Тук въпросът е как стъпваме в света. Имаме ли опора, от която можем да действаме, или вниманието ни остава приковано към заплахата? Земята е водещият символ на този център. В популярната седемцветна карта той е червен и се разполага в основата на гръбначния стълб. Това е ориентация в духовната карта, а не анатомично обозначение на орган.

Опората има външна и вътрешна страна. Подслонът, храната, безопасността и достъпът до помощ имат реално значение. Наред с тях стои способността да различаваме наличното от очакваното, да използваме ресурсите си и да поемем изпълнима задача. Когато сме застрашени, търсенето на защита е разумно действие. Когато опасността е отминала, същият защитен режим може да продължи да управлява всекидневие. Тогава започва работата по разпознаването на стария страх.

Потиснатата сянка и загубата на опора

В потиснатата сянка на Муладхара преживяваме безизходица, обезсърчение и затруднение да започнем. Парите, здравето и безопасността заемат голяма част от вниманието. Минал неуспех, измама, загуба или травма могат да станат основа на убеждението, че всяко следващо действие ще завърши по същия начин. Външно виждаме неподвижност; отвътре може да има продължително усилие да се удържи страхът. Затова думата „мързел“ често скрива повече, отколкото обяснява. Недостигът на средства, болката, изтощението и липсата на подкрепа заслужават собствен отговор, а не духовна присъда.

14 Свадхиштхана Преживяване удоволствие и творчество

Свадхиштхана отваря пространството на преживяването. След въпроса „мога ли да бъда тук?“ идва „какво чувствам и към какво искам да се приближа?“. Водата изразява движението, свързването и способността да приемаме форма, без да губим своята природа. В седемцветната карта центърът е оранжев и се разполага под пъпа. Удоволствието, сексуалността, творческият импулс и емоционалният обмен са водещи теми в тази глава.

Удоволствието ни показва нещо за контакта със света, но не решава вместо нас дали дадено действие е подходящо. Привличането може да бъде истинско, а изборът да изисква отказ. Неприятното чувство може да съпровожда необходимо действие. Когато различаваме преживяването от заповедта, възниква пространство за свобода. Чувството получава място, без да управлява цялото решение.

Потиснатата сянка и отдалечаването от радостта

Потиснатата сянка се проявява като емоционална затвореност, загуба на интерес или усещане, че радостта не е достъпна за нас. Болезнени спомени и песимистични очаквания могат да стеснят пространството за ново преживяване. Човек се предпазва от разочарование, като предварително се отказва от възможността за близост. В модела това е описание на тенденция. Продължителната загуба на удоволствие, безсънието и силното страдание имат значение и извън него и могат да изискват професионална помощ.

В интимността затварянето може да се преживява като трудност да се доверим, да изразим желание или да откажем нежелан контакт. Историята на човека е важна, но не е единственото възможно обяснение. Сексуалното желание се различава между хората и се променя във времето. Неговата сила, честота или липса сами по себе си не определят духовното ни развитие.

15 Манипура Воля самостояност и отговорно действие

Манипура е центърът на насоченото действие. Огънят е нейният символ: той събира сила, преобразува и осветява посоката. В седемцветната карта тя е жълта и се свързва с областта на слънчевия сплит. Житейският ѝ въпрос е „как използвам силата си?“. Инициативата на Муладхара и интересът на Свадхиштанхана тук получават решение, последователност и отговорност за последствията.

Волята има значение и когато трябва да продължим, и когато трябва да спрем. Можем упорито да изпълняваме погрешен план, защото отказът от него ни изглежда като слабост. Можем и да наречем всяка трудност знак, че посоката не е „наша“. Манипура изисква по-точно различаване: каква е целта, какво струва действието, какво показва обратната връзка и на кого влияе резултатът.

Потиснатата сянка и отложеното право на действие

Потиснатата сянка се проявява като ниска самооценка, страх от решение и усещане за недостатъчност. Можем да отлагаме задача, защото предварително виждаме провала, или да очакваме някой да ни разреши да започнем. Умората, липсата на интерес и затрудненото действие не доказват единна причина. В тази глава наблюдаваме как убеждението „не мога“ се свързва с поведението, като оставяме място за телесните и житейските ограничения.

Изтощението може да стесни достъпа до волята. След тежка седмица понякога е нужно възстановяване, а не ново усилие за самодоказване. Ако постоянно правим неща, които преживяваме като чужди, това също заслужава внимание. Не всяка умора е отказ от собствения път и не всяка почивка е бягство. Разграничаваме нуждата от ресурс от страха да използваме наличния.

Във фигура 12 са събрани отношенията, разгледани в този раздел.

Фигура 12 Сърцето съчетава приемане граница и действие



Авторски модел. Съпричастността се съгласува с възможностите и свободата на участниците.

Милост граница и справедливост

Милостта вижда затруднението на човека и допуска, че зад поведението му има история, която не познаваме изцяло.

Справедливостта вижда последиците и пита какво е необходимо да се поправи или защити. Когато разделим двете, милостта може да се превърне в оправдание за повтаряща се вреда, а справедливостта — в наказание без мярка. Сърдечното отношение ги събира в един потруден въпрос: как да останем човечни, без да оставим вредата без отговор?

17 Вишудхи Изразяване слушане и истина

Петата чакра е централна за нашето внимание, тъй като тя подготвя основата за нашето изявление в света. Способността ни да комуникираме ефикасно е ключова за качеството на нашите междуличностни отношения и по този начин - за нашето оцеляване.

Вишудхи е гърленият център в картата на чакрите. В популярната седемцветна система той е светлосин; в класическия тантричен образ се свързва с пространството, акаша, а звукът е съществена тема на практиката. Тук разглеждаме как вътрешното става споделено: мисълта получава думи, потребността става молба, границата се заявява, а чутото може да промени собственото ни разбиране. Основният въпрос е „какво предавам и какво съм готов да чуя?“.

Потиснатата сянка и неизказаното

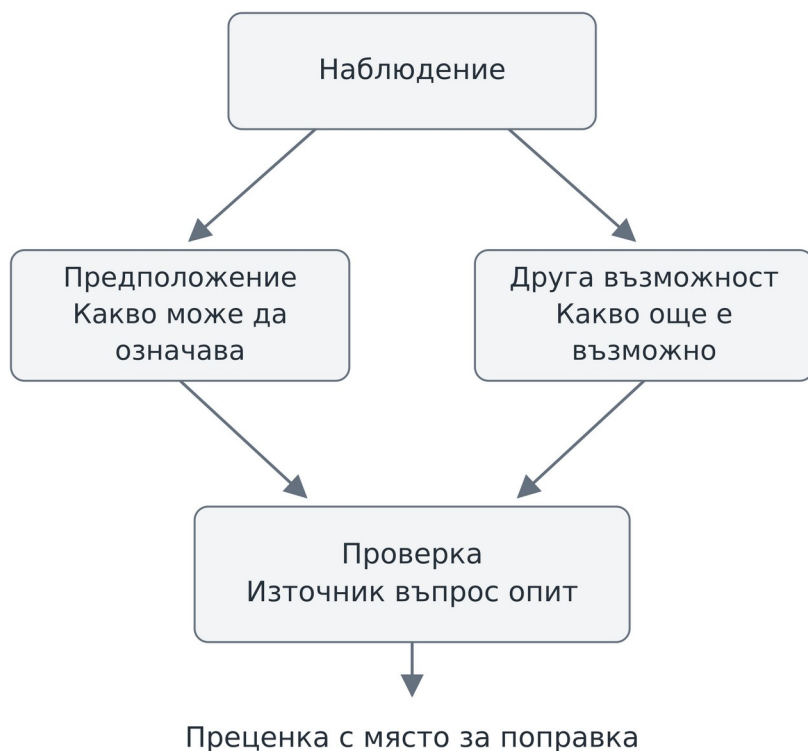
Потиснатата сянка се проявява, когато имаме какво да кажем и системно се отказваме от страх. Можем да останем встрани на събитие, да скрием важна потребност или да премълчим несъгласие, което по-късно се превръща в обида. Самотата и мълчанието могат да бъдат и избран покой. Ограничението се разпознава в загубения избор: бихме искали да участваме, но не намираме достъп до собствения си глас.

Затвореност: Потиснатата Сянка акумулира вътрешен страх или неспособност да изразите своите мисли или чувства. Избягване на конфликти, като не споделя своето мнение. Потискане на истинските чувства. Човек, който се страхува да изрази своите истински чувства на приятел или партньор, като вместо това избира да каже това, което мисли, че другият иска да чуе.

Между мълчанието и прекомерното говорене може да има колебание. Дълго чакаме да бъдем забелязани, после изказваме

Във фигура 14 са събрани отношенията, разгледани в този раздел.

Фигура 14 От наблюдение към проверена преценка



Авторска съпоставка. Фактите, предположенията и въображаемите възможности остават различни; обратната връзка може да промени извода.

Свидетелят образът и проверката

Аджна събира различни способности, които лесно се смесват. Свидетелят забелязва какво се случва. Въображението създава възможен образ. Анализът сравнява сведенията и търси връзки. Интуицията може да насочи вниманието към нещо, което още не сме изразили с думи. Съзерцанието дава време на въпроса да се разгърне, без да го затваряме веднага с готов отговор.

19 Сахасрара Смисъл духовно отношение и единство

Сахасрара е короната на системата и хоризонтът на въпроса „към какво принадлежи животът ми?“. В традиционния образ хилядолистният лотос се свързва с върха на главата и с отвъдличното. Популярната цветова карта използва виолетово или бяло. Тук разглеждаме смисъла, вдъхновението, духовната практика, предаването и преживяването за единство. Те не са награда, която премахва телесните потребности, а възможност да ги видим в по-широко отношение.

Духът в тази система се разбира като действително измерение на съществуването, към което личният опит може да се отвори. Това е духовна предпоставка на авторския модел. Тя не изисква всяко чувство за свързаност да бъде преведено единствено като метафора и не се използва като доказателство за конкретен биологичен механизъм. Читателят може да изследва смисъла на изложението, без предварително да обещава вяра във всяка негова предпоставка.

Потиснатата сянка и загубата на смисъл

Потиснатата сянка се преживява като загуба на смисъл, усещане за отделеност и затворен хоризонт. Нищо не изглежда достатъчно значимо, за да заслужава участие. Съмнението може да бъде болезнено, но може и да освободи от готов отговор, който вече не е жив. То има нужда от пространство за изследване. Липсата на религиозна вяра сама по себе си не е духовен дефицит.

Ограничението, което разглеждаме тук, е свеждането на целия живот до притежание и използваемост. То е различно от философския материализъм и от изискването за доказателства. Човек може да има светски възглед и дълбоко етично отношение към живота. Може и да използва духовен език, докато е погълнат от статус и печалба. Посоката се вижда в отношението, а не само в заявеното убеждение.

20 Отношения между центровете

Центровете могат да се разглеждат като различни функции в един процес. При творчески замисъл има вдъхновение, образ, изразяване, решение, интерес и телесна работа. Редът не е задължителен. Понякога действието предхожда идеята, а смисълът се разкрива след срещата. Полезно е да видим коя функция остава без участие, вместо да търсим една „главна“ чакра за всяко затруднение.

Импулс интерес и довършване

Муладхара дава началния тласък и опората, Свадхиштхана подхранва интереса, а Манипура събира действието около избрана цел. Това различаване обяснява защо началото не гарантира продължение. Можем да имаме силен импулс и бързо да загубим желание. Можем да бъдем вдъхновени от процеса и да избягваме трудния му край. Трите функции се подкрепят, когато ясно знаем какво започваме, как го поддържаме и как ще го завършим.

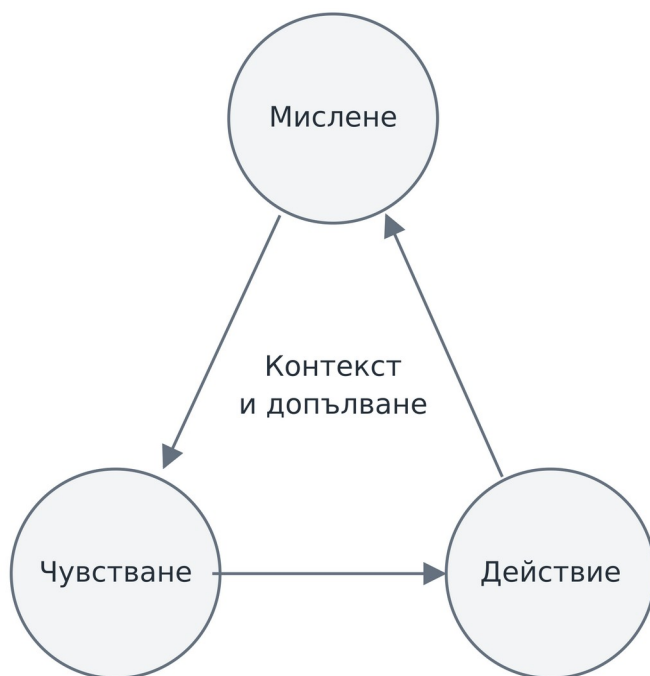
Когато работата постоянно се преживява като външно наложено задължение, удоволствието може да стане единствената компенсация след нея. Денят се разделя на изтощение и бягство. Не винаги можем веднага да сменим условията. Можем обаче да видим какво е необходимо, какво може да се предоговори и къде да върнем малко избрано участие. Така въпросът за страстта се среща с въпроса за ресурсите.

21 Доминиращи тенденции и личен стил

Понякога една функция е толкова достъпна, че я използваме за почти всеки въпрос. Мислим, когато е нужно да чувстваме; действаме, когато е нужно да изясним; грижим се, когато е необходимо да откажем. В авторската типология това се разглежда като доминираща тенденция. Тя може да бъде ресурс и ограничение според контекста. Не е измерен психологически тип.

Във фигура 17 са събрани отношенията, разгледани в този раздел.

Фигура 17 Мислене чувстване и действие



Авторска наблюдателна типология. Различните входове могат да се допълват; фигурите не показват личностен резултат от тест.

Как се избира практика

Не започваме от въпроса „коя техника е най-силна?“, а от въпроса „с какво се срещам и какво би ми помогнало да участвам по-ясно?“. Ако намерението е неясно, може да е полезно едно изречение. Ако се чувстваме откъснати от собствените си възможности, достъпен спомен може да ни припомни действително умение. Ако ни липсва представа за следващ ход, можем да използваме образ. Ако искаме кратка телесна опора за вниманието, можем да изберем удобен жест. Методът се преценява и след употребата му. Станахме ли по-ясни в разговора? Успяхме ли да разпознаем границата? Избрахме ли действие, което действително можем да изпълним? Ако практиката увеличава напрежението или ни кара да отлагаме реалната задача, можем да я променим. Духовната дисциплина има стойност, когато поддържа живота, с който се срещаме.

Малък цикъл на интеграция

Първо изберете една обикновена ситуация, а не цялата си житейска история. Опишете я с няколко наблюдаеми думи. След това запишете чувството и първото си тълкуване. Разграничете какво знаете от това, което допускате. Изберете едно действие или една пауза и определете кога ще проверите резултата.

При прегледа потърсете и това, което е проработило, и това, което се нуждае от поправка. Ако сте заявили граница, но тонът е бил порязък, можете да признаете начина, без да се отказвате от самата граница. Ако сте помогнали, но сте пренебрегнали собствените си сили, следващия път може да предложите по-малко и по-ясно участие. Интеграцията е движение между намерение, действие и последствие.

23 Сравнителни карти и философски приложения

Ориентационна карта на седемте чакри

Седемте чакри могат да служат като справочни входи към вече разгледаните функции. Цветовете са символни означения в разпространената съвременна карта. Те не показват измерена честота на орган или духовен ранг. По-различните традиционни образи не се изчерпват с този ред на цветовете.

Таблица 24 Седем функции за ориентация

Център	Основна тема	Въпрос
Муладхара	Опора и ресурси	На какво стъпвам
Свадхиштхана	Преживяване и творчество	Какво чувствам и желая
Манипура	Воля и отговорност	Как използвам силата си
Анахата	Грижа и човечност	Как се отнасям към живота
Вишудхи	Изразяване и слушане	Какво предавам и чувам
Аджна	Различаване и перспектива	На какво се основава изводът
Сахасрара	Смисъл и единство	На какво принадлежи действието ми

24 Речник на основните понятия

Речникът дава работните значения в тази книга. При традиционни термини различните школи могат да поставят различен акцент. Използвайте определенията заедно с главата, в която понятието е разгърнато.

Таблица 26 Понятия и означения

Понятие	Работно значение
Абсорбиране	Допускане и задържане на възприето влияние
Адаптация	Промяна на отговора спрямо условията
Анахата	Сърдечна функция на грижа приемане и човечност
Ананда	Блаженство в духовния речник
Анандамая коша	Обвивка на блаженството във ведантическия прочит
Аннамая коша	Телесна обвивка свързана с храната
Атман	Истинският Аз в съответната ведантическа рамка
Аура	Фино поле на присъствието в езотеричната система
Ахамкара	Аз правещата функция и присвояване на преживяването
Буддхи	Различаващ интелект в използвания традиционен речник