

Джоз Стивенс, Лина Седлетски-Стивенс

«Секреты шаманизма»

София, Киев, 1996.

Предисловие

Эта книга об успехе — успехе, сопровождающем шамана веками, и об успехе, которого достигнете вы, если пойдете этим путем.

Мы пишем эту книгу, так как видим необходимость, чтобы древнее искусство шаманизма органически вошло в контекст двадцать первого столетия. Это налагает на нас большую ответственность, так как мы, не желая разрушать целостность шаманских концепций, хотели бы сделать их более приемлемыми для обычных людей. В нашем начинании мы хотим быть скорее прагматиками, чем пуристами, переплетая основные шаманские подходы с многовековым представлением о сознании.

Сейчас мы расскажем короткие истории о путях, приведших нас к шаманизму.

Джоз

Как я, баско-мексикано-ирландский американец, попал в мир шаманизма? Когда я отвечаю на этот вопрос, на поверхность сознания всплывает множество полузабытых воспоминаний. Множество нитей свились в богатый узор моего сегодняшнего интереса к шаманизму. Когда я был ребенком и рос в Восточном Голливуде, в Калифорнии, я проводил много времени с моей бабушкой-мексиканкой, которая рассказывала мне бесчисленные истории об индейцах племени яки из центральной и северной Мексики.

Будучи набожной католичкой, она беспрестанно крестилась, передавая мне странные рассказы об их методах и практиках. Но и сама она практиковала некоторые их пути. Мой впечатлительный детский ум жадно впитывал их, и скоро магия и шаманские возможности стали моим образом жизни. Я узнал с детства, что у меня «зрячие» ладони, что ими я могу воспринимать энергию, хранить себя от опасностей и избавляться от негативных влияний.

Позже Стронгхарт, друг моего отца, работающий в киноиндустрии, познакомил меня с возможностями североамериканских индейцев. Актер и консультант Стронгохарт имел обыкновение навещать моего отца-осветителя и там встречался со мной. На меня производили большое впечатление его длинные волосы, крючковатый нос и мягкое обращение. Он не учил меня ничему формальному, просто говорил в своем индейском стиле о том, как он видит мир.

Возможно, это влияние привело меня к мысли о том, что я хочу стать психологом, еще в раннем детстве. Возможно, это стало мотивом моих одиноких путешествий по Индии, Непалу и Таиланду, где я искал альтернативное мировоззрение. Эти путешествия привели меня к могущественным учителям, которые усилили мой и без того «эксцентричный» взгляд на жизнь. Эти поездки укрепили мои отношения с Линой, впоследствии ставшей моей женой, которая терпеливо ждала меня и проходила свою собственную шаманскую тренировку.

Позже я прошел через серию психотренинговых курсов, в которых понял суть шаманизма. Этот трехлетний период формальных тренировок помог мне избрать тему моей докторской диссертации — «Звери Силы, ментальные образы и самореализация». В ходе своих исследований я обнаружил, что люди, активно использующие образы животных в своих грезах и сновидениях, достигают большей самореализации и психического здоровья, чем другие. Статистика показывает, что они больше живут в настоящем, у них более отчетливые мотивации, у них положительное отношение к жизни. Это подтвердило то, что я уже знал: шаманистический подход приводит людей к успеху.

Во время моей докторантуры в Калифорнийском институте интегрального обучения мне посчастливилось встретиться с учителями, не только сведущими в шаманизме, но и практикующими его постоянно. Анджи Арриен, эксперт по баскскому шаманизму, и Ральф Метцнер, мастер

трансформирующих метафор, помогли мне в моих занятиях по сопоставлению ленинградской психологии и шаманизма. Во время моего обучения мне посчастливилось также познакомиться с антропологом и экспертом шаманизма Мишелем Гарнером.

В это же время я встретился со многими другими людьми, изучающими шаманизм и применяющими его в повседневной жизни с невероятным успехом. Мы создали группу практикующих шаманов, собирались каждую неделю в течение нескольких лет и делились друг с другом знаниями. Из всего этого выкристаллизовалось «Кольцо Силы» — группа, которая посвятила себя работе с другими, используя шаманские техники.

Я давно понял, что чем больше я практикую шаманизм, тем лучше я себя чувствую и достигаю больших результатов во всех областях жизни: как отец, как психотерапевт, как учитель и как бизнесмен. Когда я применил шаманизм в моей лечебной практике и на семинарах, я обнаружил, что люди не только *готовы* его принять, но что они жаждут этих методов, проверенных веками. Они становятся более проникновенными, более ответственными, достигают своей цели за более короткий срок и получают при этом большее удовольствие. Они становятся здоровее и реже страдают от физических недомоганий.

Благодаря моим детям я также понял, что шаманизм — это естественный подход детей к жизни и что это знание выбивает из нас школу и нашу культуру. Я увидел, что мои дети — стихийные шаманы в своем видении мира и обладают исключительной силой, используя свои врожденные навыки и способности для решения проблем.

Когда я пишу, читаю лекции и работаю с людьми, я постоянно открываю для себя, что главные мои учителя — это те хранители и союзники, которых я нашел в себе самом. Они мои наставники, мои проводники, обеспечивающие меня ценной информацией и озарениями, когда я сбив с толку или ослаблен. В действительности Лина и я написали эту книгу вместе с ними. Мы хотим, чтобы она помогла вам. Может быть, ваш путь приведет вас к открытию себя, к центру Вселенной. *Джоз Стивенс, Калифорния, Беркли, 1 января 1988 г.*

Лина

Мое неформальное постижение шаманской перспективы началось в очень раннем возрасте. Я родилась в русско-польско-шведской семье и помню волшебные сказки, в которых животные служили помощниками и защитниками людям, всегда выручали их из беды и приводили к счастливой жизни. С тех пор я чувствую родственную привязанность к животным. Когда мне было семь лет, мои родители переехали из города в Кармел в Калифорнии. Там я провела все остальное детство и отрочество. Магия и могущество побережья Биг-Сюр, леса, по которым я бродила, оказали глубокое влияние на мое формирование.

Мои частые прогулки в местах, почитаемых индейцами как священные, и открытие магических мест укрепили мою связь с природой. Один случай помог открыть мне невидимую силу природы. Это было падение с отвесной насыпи, которое чуть было не окончилось трагически. Мне тогда только исполнилось тринадцать лет. С практической точки зрения я должна была сильно покалечиться или даже убиться. Я отчетливо помню падение словно в приостановленном времени: я падаю, но каким-то образом мне удается не прикасаться к деревьям и камням, через которые я перелетаю. Я словно неслась вниз двести футов на незримой подушке. После этого опыта осталось не несколько царапин и синяков и неизъяснимое чувство восторга перед могуществом духовного мира. С этого момента я поняла, что у меня есть союзники, которые помогают мне в жизни.

Очевидно, эти знания и подтолкнули меня к поездке в Европу, где я надеялась встретиться с нужными людьми, которые бы смогли обогатить мои знания. Мое путешествие привело меня на север Швеции через страну лопарей. Там меня посещали яркие и светлые сновидения, и я переживала *deja vu*. Через несколько лет работы мне открылась моя прошлая жизнь, где я была шаманом в северной стране.

Остальные годы до тридцати лет я посвятила занятиям в сфере шаманизма, духовного осознания и бизнеса. Поскольку мой интерес к живописи и музыке не приносил дохода, я, к изумлению своих родственников и друзей, занялась торговлей недвижимостью. Та область, которой я посвятила долгие годы, принесла плоды: при деловых переговорах мне очень помогло мое шаманистское видение мира и

¹ Франц. психологический термин, «уже видел», логическая память. — *Прим. ред.*

интуиция, развитая за последние годы. Для меня переход из шаманского мира в мир торговых агентов, брокеров и клиентов был естественным. Шаманистское мировоззрение стало слишком большой частью меня самой, чтобы я смогла без него обходиться. Тот факт, что Джоз и оба наших ребенка обладают теми же возможностями, принес нам большую радость. Мы искренне хотим поделиться с вами знаниями в этой книге.

Лина Седлетски-Стивенс, Калифорния, Беркли, 3 января 1988 г.

Хотя мы оба пережили состояния, близкие к смерти, но никто из нас не подвергался суровым испытаниям посвящения и не был формально посвящен в шаманы. Мы не считаем, что формальное посвящение необходимо для обретения шаманских возможностей. Мы также не считаем, что человек должен подвергаться страданиям для того, чтобы увидеть ценность внутреннего пути. Так исторически сложилось, что часто только крайние лишения и суровые испытания приводили людей на путь шаманизма. Но мы верим в другие пути — в постепенное осторожное изучение сил внутреннего мира.

Два различных подхода отражаются в тех путях, которыми идут люди к изучению шаманистских методов.

В первом случае люди должны подвергнуться глубоким и нередко опасным для жизни переживаниям, которые приведут их к шаманской работе. После многолетней практики традиционных методов и форм, они узнают, как «работают» эти методы. Они могут объяснить шаманизм себе и, возможно, другим.

Другой стиль изучения более отражает современный западный подход. При этом новички постепенно узнают о шаманизме и мягко направляются на эти пути так, чтобы они могли все объяснить себе по мере продвижения.

Существуют защитники обоих путей, но мы считаем, что люди отличаются друг от друга и каждый должен найти приемлемый для себя путь. Пожалуй, лучший способ ученичества — это хорошая смесь обеих методик под присмотром учителя. Не существует единственного правильного пути, очевидно, лучшим путем для вас будет тот, который вы выберете сами.

Глава I. Шаманы: Обзор

Такая возможность выпадает раз в жизни. Ей сделали предложение, но вряд ли она сможет им воспользоваться. Долгие годы Шона думала об этом: поездка в Перу, в Лиму — мечта всех антропологов. Сейчас формировалась группа, и ее попросили участвовать в экспедиции. Но препятствия казались практически непреодолимыми. Шона корпела над грудой отчетов о своей последней поездке и совершенно не была готова к новому путешествию. К тому же она работала квартирным брокером. И сейчас, в разгар лос-анжелесской жары, она лихорадочно подсчитывала, какие активы она сможет обратить в наличные. Она бросалась от расчетов к календарю, но цифры и даты были явно против нее.

В отчаянии Шона швырнула карандаш через всю комнату. Он завертелся и стукнул по ее любимому бубну, который ей подарил дедушка из Нью-Мехико. Собственно говоря, он не был ее дедушкой, но Шона звала его так. Старый Билл был всеобщим дедушкой. Шона провела несколько летних отпусков с этим древним индейцем-апачи и сейчас вспомнила, чему он ее учил. «Когда твое сердце грустит и ты потеряешь путь — войди снова в себя — так ты найдешь помощь. Если твое сердце говорит правду, ты не будешь знать неудач». Внезапно Шона расслабилась. Какая глупость — отказываться от своей мечты из-за пары счетов!

Она быстро пересекла комнату и взяла бубен. Некоторое время она посидела молча, а затем стала напевать песню, которой научил ее старый Билл, отбивая такт на бубне. «Сокола я зову, Сокола я зову. Приди и останься со мной...»

Закрыв глаза, Шона увидела эбеновую черноту крыльев сокола, метнувшегося к ней.

— Сокол — прошептала Шона. — Мне нужна помощь. Я хочу поехать в Лиму, но сейчас я загнана в угол. Что ты мне сможешь предложить?

Воображаемый сокол, казалось, посмотрел ей прямо в глаза и, не раскрывая клюва, сказал: «Мелани,

зови меня Мелани. Ты поедешь, ты поедешь». И после этого скрылся за горизонтом. Шона потеряла глаза. Мелани? Единственной Мелани, которую она знала, была женщина, предлагающая работу выпускникам средней школы, — очень чопорная, ей трудно было угодить. Мелани также обладала властью, деньгами и влиянием в определенных сферах.

На следующее утро в квартире Мелани раздался телефонный звонок:

— Ой, здравствуйте, это Шона Майкельсон, я когда-то работала с вами, и... — Шона была изумлена. Мелани не только помнила ее, но также проявила непритворное участие в делах Шоны. Они договорились встретиться на следующий день.

— Я не могу поверить, что ты позвонила мне, — воскликнула Мелани. — Я как раз собиралась заняться учреждением фонда для студентов, но у нас не было подходящей кандидатуры. А сейчас она у нас, кажется, появилась. Сколько тебе нужно денег?

Шона так и открыла рот.

— Я, я... я не знаю. До Перу далеко... наверное, пять тысяч долларов.

— Отлично, — обрадовалась Мелани. — Я думаю, что лучше будет шесть тысяч долларов. Это будет хорошим началом в этом году.

Шона была в восторге, но порт было возвращаться к скучной бумажной работе. «Сокол сделает ее за меня, — остановила себя Шона — а я должна собираться в Перу».

По дороге домой Шона остановилась, чтобы заправить машину бензином, и вдруг услышала знакомый голос, окликающий ее. Это был ее научный руководитель по предыдущей работе, Ларри Джексон.

— Я приехал в город, чтобы прочитать несколько лекций в Калифорнийском университете, — сказал он. — И как раз собирался звонить тебе. Я хочу, чтобы Терри — он сейчас у меня в докторантуре — закончил этот отчет, над которым ты работаешь. Для него это будет хорошей практикой, а ты сможешь передохнуть. Что ты на это скажешь?

Ларри никак не ожидал такого мощного объятия, в которое заключила его Шона. Она пробормотала слова благодарности и поспешила домой, чтобы привести дела в порядок. «Посмотрим-ка, паспорт, фотографии, теплые вещи... Спасибо тебе, Сокол! Мой друг. Все складывается отлично».

Получение совета — это древняя и могущественная форма информации. К внутренней консультации может прибегнуть любой человек в современном мире. Шаманизм — это метод получения знаний и личного могущества, который прошел проверку временем во многих культурах и применяется в различных религиях, психологии и философии. Ряд техник, отточенных веками, помогает перебросить мост через кажущуюся бездну, разделяющую физический мир и царство воображения и видений. Преимущество этого метода состоит в том, что для него не требуются никакие посторонние инструменты, он не введет нас в расход и отнимет совсем немного времени. Возможно, вы даже захотите пренебречь им, так как в ваших глазах он не будет вязаться с привычным представлением о пути к личному или профессиональному успеху.

Для того чтобы поддержать свое мнение о той или иной ситуации, шаман опирается на свои внутренние силы, а не на материальные обстоятельства, как это принято сегодня.

Единственное, что требует от вас шаманизм в уплату за консультации, — это отказ от вашей привычной системы взглядов на реальность.

Поскольку шаманы не придерживаются застывших догм или религий, единственное, во что они верят, — это во всеобъемлющую паутину могущества, которая удерживает всю жизнь. Согласно шаманизму, все элементы, окружающие нас, наделены жизнью и являются источником силы в духовном мире. Камни, растения, животные, тучи и ветер — живут своей жизнью и требуют к себе почтения для поддержания гармонии и здоровья. Шаманы считают, что все формы жизни взаимосвязаны, и без молниеносного баланса, поддерживаемый ими, необходим для выживания человечества.

В нашей работе мы должны прийти к пониманию этого баланса и всегда принимать в расчет природу при всех наших начинаниях. Паутина могущества природы дарует жизнь и является источником успеха в любой жизнедеятельности.

Посредством так называемых духовных путешествий шаманы получают доступ к жизненно важной информации и знаниям. Как говорят об этом сами шаманы, они совершают

путе шествия в глубины своего воображения или в мир своего духовного «я». Там они вступают в соприкосновение с универсальным источником информации, во время «полетов» вглубь себя. Прodelывая это, сфокусировавшись на вопросе или предмете, который их занимает, они получают ответ во время своего экстатического путешествия, который помогает им избежать рытвин и ухабов материального мира и обрести более широкую перспективу.

Я наклонился над водой и зачерпнул ее ладонями. Жажда была утолена, но голод продолжал мучить его. Он и его скауты ничего не ели пять зимних дней. Если им не удастся найти деревню брата в ближайшее время, они просто умрут от голода. Они разбили лагерь на скорую руку на заснеженном берегу реки и сели вокруг костра. Я знал — пришло время призвать помощь. Он достал свой бубен и затянул песню в честь своего тотема — сумчатой крысы. С закрытыми глазами он скоро увидел ее — сумчатая крыса летела по воздуху. «О крыса, мой друг, у меня к тебе просьба. Мы не можем найти деревню брата, и у нас закончились припасы. Помоги нам найти ее!» Крыса парила в воздухе и некоторое время хранила безмолвие. Затем крыса достала большую ветку, раздвоенную на конце. Она указала на левое ответвление и в мгновение ока исчезла. Я задумался. Он припомнил видение и через некоторое время громко рассмеялся. Утром он повел свою команду вверх по течению. Вскоре он увидел, что русло раздваивается на два ручья. Он сразу же пошел вдоль левого берега — и тотчас вдалеке замаячило селение.

И еще раз Я поблагодарил сумчатую крысу.

Специализация шамана

Воображение для шаманов — больше чем просто психическая деятельность — это средство достижения непознанных сфер. Мысли и чувства — это формы энергии, достигающие определенных узлов Паутины Силы.

Шаман может воплотить себя в любой из восхитительных ролей, — таких, как художник, поэт, мастер медитации, танцор или певец.

Но в основном шаман специализируется на целительстве, развитии силы, пророчестве и прорицательстве, а также на нахождении доступа к новой или утраченной информации. И хотя шаманы — знатоки во всех этих областях, обычно они стремятся сфокусироваться на одной из них, чтобы совершенствоваться в ней. К примеру, целители специализируются на изучении силы целительных растений и трав для лечения недугов. Другие шаманы специализируются на предсказаниях погоды, нахождении удачных возможностей и предупреждений о возможном риске. Некоторые из них становятся могущественными брокерами, мастерами управления законами гравитации, пространства и времени. Какова бы ни была их специализация — все они знатоки медицины и окружены почетом во всем мире от Северной и Южной Америки до Европы, Азии и Африки. Могущество шаманов как мистиков и провидцев известно в Сибири, Индии и Тибете. Шаманы пользуются аналогичными техниками, хотя разъединены огромными континентами и океанами.

В этой книге мы коснемся всех основных четырех областей шаманской деятельности, так как они являются основой развития вашего могущества и становления как полноценного человеческого существа. К тому же, мы дадим вам упражнения, развивающие артистические способности шаманов. Пока вы не разовьете в себе артиста, вы не сможете по-настоящему насладиться шаманским подходом.

Шаманы и общество

Как утверждает антрополог и знаток шаманизма Мишель Гарнер, шаманы всегда были прагматиками, делающими только то, что приносило результат, чтобы завоевать репутацию могущественных провидцев и целителей. Если методы шамана не «работали», он скоро утрачивал доверие. Путем проб и ошибок они находили то, что действительно было эффективным, и затем применяли это в жизни с поразительным успехом. Благодаря этому шаманизм уцелел во всем мире, не смотря на упорные попытки смести его с лица земли, предпринимаемые миссионерами, которые видели в нем угрозу вертикально-авторитарной структуре их религии. На шаманизм наступал научный прогресс, считающий шаманизм ненаучным и субъективным. Эпоха рационализма относилась шаманский метод к нерациональному. Технический натиск угрожал шаманистскому мировоззрению,

родственному природе.

Несмотря на мнение ранних исследователей о шаманах как о психопатах, последние изыскания антропологов доказали, что шаманы были самыми продуктивными и психически стабильными членами общин. Они приносили большую пользу своим соплеменникам благодаря своей проницательности при торговле. Каждая община и племя очень зависели от своих шаманов, так как те отдавали свои силы и знания для всеобщего блага.

Очевидно, самый интригующий аспект шаманизма — это феномен «корней травы»²

Не существует ни догм, ни организаций, ни специальных текстов (хотя мы и приведем вам примеры упражнений в этой книге), ни лидеров. Каждый может практиковать эти техники и пользоваться их благами. Так исторически сложилось, что каждый мужчина и женщина, обладающие талантами и жаждой духовного познания, могут практиковать его. Шаманизм всегда был духовной практикой человечества. Каждый шаман имеет право доступа к знаниям, не рискуя подвергнуться осуждению и изгнанию из системы, основанной на доверии.

Как стать шаманом

Как становятся шаманом? Обычно люди посвящаются шаманизму тремя путями: либо они слышат зов; либо их выбирают и тренируют старшие шаманы—часто после того, как избираемые пережили несчастный случай или тяжелую болезнь; либо они наследуют эту роль от своих родителей. Каким бы образом они ни избирались, традиционно шаманы должны пройти длительную подготовку и подвергнуться суровому ритуалу посвящения.

В этой книге мы не предлагаем вам становиться шаманом, подвергаясь тяжким испытаниям и посвящая долгие годы учебы. Шаманские техники могут успешно использоваться обычными людьми для своего духовного обогащения и жизненных успехов.

Активное использование шаманских способностей — это не панацея от всех проблем. Шаманизм не устраняет препятствия в вашей жизни. Шаманизм поможет вам решать проблемы с меньшим трудом и лучшими результатами, но для необходимого результата все равно требуются действия с вашей стороны.

К примеру, шаманы в племенах могут помочь охотникам определить место нахождения стада. Но знание этого не исключает опасности охоты или работы по освеживанию животных и приготовлению пищи.

Вы можете пользоваться своей шаманской силой для того, чтобы оказаться в нужном месте в нужное время. Но ощутившись там, вы должны рассчитывать на свою сноровку и способность, но то оружие, которое вы обрели, поможет вам преуспеть и облегчит работу.

Что отличает шамана от остальных членов общины? Что составляет силу шамана? Что такого особенного известно шаманам, что они могут так талантливо исцелять и бороться с превратностями жизни? Давайте выберем момент, чтобы коснуться некоторых особенностей и мнений. В последующих главах мы более детально рассмотрим вопрос о том, как вы можете начать развивать эти качества в себе.

Что знает шаман

Шаман знает много и обладает многими качествами. Вот список некоторых из них.

- ◆ Шаманы знают об энергии и о том, как она работает как в природе, так и в человеческом теле. Они распознают силу, присущую всей природе и ощущают контакт с ней. Они знают о духовном теле и о том, как с ним общаться для обретения здоровья и избытка жизненных сил.
- ◆ Они научились расслаблять свое физическое тело и снижать уровень стресса, поэтому они более восприимчивы и продуктивны. Они могут остановить болевую реакцию разума и поэтому лучше слышат, видят и чувствуют сообщения, идущие изнутри.
- ◆ Шаманы используют силу своего внутреннего видения и воображения в путешествии к знанию и к жизненно важной информации. Они научились распознавать те путеводные нити и символы, которые следует принимать в расчет. Они знают, как воздержаться от суждений, и верят своему

² Англ. «grass-roots phenomenon».

внутреннему проводнику.

- ◆ Они знают, как работать с естественными образами и символами, приходящими изнутри, и могут интерпретировать их для преодоления внешних препятствий. Истинные артисты, они часто выражают эти символы в ритуальной песне и танце.
- ◆ Шаманы научились понимать людей и знают, как исцелять их. Они обладают исключительной проницательностью в распознавании характеров и структур людей. Шаманы умеют смеяться и умеют стоять несколько в стороне от драмы жизни.
- ◆ Они научились внутреннему и внешнему общению в одно и то же время. Они поистине стоят обеими ногами в обоих мирах и не теряют своей тропы ни в одном из них. Они изменили свой взгляд на линейность времени и приподняли заслоны человеческого разума.
- ◆ Шаманы знают, как преуспеть, и научились действовать, когда слышат зов. Шаманы не философы, которые не могут оторваться от кресла. У них есть практические навыки разрешения дилеммы. Они любители парадоксов.
- ◆ Они знают, как сдвигать уровни сознания по собственной воле. Они привычны к экстатическим состояниям и к обычному сознанию. Это дает им гибкость, которая позволяет легко переносить перемены.
- ◆ Шаманы — борцы. Они дисциплинированы и настойчивы в поисках Силы, которую они используют во благо другим. Они знают, как защитить себя при угрожающих обстоятельствах.

Это основные качества и атрибуты шаманов всех времен и континентов. Эти шаманы не более как человеческие существа, бескорыстно развившие свои способности. Их таланты, возможно, не больше вашей способности пережить тот же уровень успеха. Секрет силы шаманского подхода кроется в вере в себя.

Как мы уже упомянули, цель этой книги не в том, чтобы превратить вас в традиционного шамана. Скорее, в ней речь идет о выражении загадочного и магического шаманского мира обычными словами, которые вы можете понять и использовать в повседневной жизни. Шаманские техники работают в современном городе так же, как и в джунглях, в степях или под беспощадным солнцем пустыни. Помните, шаманизм — это стратегия обретения Силы, и ряд техник и упражнений предназначен для людей, находящихся на уровне *корней травы*.

Мы включили в эту книгу древние предания и современные рассказы, демонстрирующие шаманизм и его эффективность в повседневной жизни. Современные рассказы основаны на реальных событиях, которые пережили мы, наши коллеги или наши клиенты. Древние истории нам поведали наши духи-защитники, чтобы показать, как разрешали проблемы шаманы во всех уголках мира.

Преимущества шаманизма

В последних главах мы покажем изобретенный нами процесс, который даст вам шаманское осознание и способность решать проблемы. Вот что вы можете ожидать.

- ◆ Ваши понятия о том, как происходят события в жизни и как они влияют на вас, сдвинутся. Ваши привычные представления о линейности изменятся, предоставляя Вам большую свободу.
- ◆ Ваше понимание того, кто ответственен за вашу жизнь, трансформируется так, что вы больше не будете чувствовать себя жертвой обстоятельств.
- ◆ Вы подвергнете сомнению свой взгляд на себя как на изолированное человеческое существо и начнете видеть свою связь со всей жизнью. Ваша перспектива расширится.
- ◆ Ваше понимание природы реальности и ценность ваших целей подвергнется радикальной трансформации. Вы поймете, какие цели следует ставить перед собой, чтобы успешно их достигать.
- ◆ Ваши понимание и переживание настоящего могущества станут волшебными.
- ◆ Ваше осознание личных взаимоотношений изменится, и ваш способ общения также улучшится. Вы по-новому увидите смысл сострадания, так как начнете понимать лучше и себя, и других.

- ◆ Препятствия, с которыми вы сможете справиться, будут бросать вам вызов и приносить вдохновение, и вы узнаете, как избегать непреодолимые преграды.
- ◆ Вы узнаете, как раздобыть знания и информацию, которыми вы раньше, как вам казалось, не владели.
- ◆ Вы научитесь черпать из неиссякаемого источника энергии, доступного любому человеческому существу, знающему процесс.
- ◆ Вы научитесь расслабляться и испытывать меньший стресс перед лицом преград.

Для развития шаманских способностей вам необходимо в первую очередь узнать об энергии и о том, как она «работает», так как напряженность мыслей и эмоций направляет энергию и приносит результаты как в физическом, так и в духовном мире. Затем вы можете узнать о человеческом духовном теле, о том, что оно может дать вам, как понимать и использовать его. Вы научитесь управлять энергией духовного тела для того, чтобы повышать свой энергетический уровень. Вы должны узнать, как «заземлять» и защищать себя при шаманской работе. И наконец, вам расскажут о туннелях в духовный мир, и вы поймете, как открыть свои личные врата для обретения могущества и мастерства.

Когда вы изучаете шаманизм, вы знакомитесь с системой знаний, отмечающей все банальные социальные и культурные условности. Вы пробиваете все вековые нагромождения теологических догм и возвращаетесь к простому и непосредственному методу познания мира. Но в отличие от примитивных людей, за вами стоят невероятные достижения физики и молекулярной биологии, обогащающие ваш опыт. Вы можете смотреть глазами ребенка, но действовать как зрелый человек, за плечами которого стоит опыт веков.

Когда вы практикуете шаманизм, то становитесь со-демиургом в коллективной воле природы. Вы становитесь соучастником эволюционной драмы. Более того, вы вырываетесь из изоляции и входите в целостную реальность жизни. В конце концов, практикуя шаманизм, вы становитесь в один ряд с целительными силами природы. Вы обретете равновесие и целостность. Вы знаете, кто вы и куда направляетесь.

Глава 2. Начало путешествия: парение в неизведанном

Исцарапанный планер перевернулся в воздухе и шлепнулся на траву в десятый раз.

— Па, он совсем не хочет летать! — сказал восьмилетний Тод, и его лицо выразило неподдельное отчаяние. Большой человек присел на корточки рядом:

— Не знаю, что делать, Тод, я показал тебе, как нужно его держать. Может, ты еще не вырос, оттого самолет и не летает? Ну ладно, идем пообедаем.

Но Тод продолжал стоять, со злостью глядя на самолетик.

Граппа следил за ними с крыльца.

— Поди-ка сюда, Тод, — крикнул он строгим голосом. — Принеси-ка мне планер. Я хочу взглянуть, что с ним не так. Отсюда я не вижу, мои глаза уже не те, какими были когда-то.

Тод любил Граппу, и его настроение сразу же изменилось.

— Хм, как будто с ним все в порядке, и держишь ты его правильно... Хочешь, я расскажу тебе один секрет? — Когда он говорил это, его глаза заблестели. — Дело не в том, как ты его держишь, понимаешь, это самолет и ты должен почувствовать, как он должен лететь, когда бросаешь его. Как ты это чувствуешь?»

— Что ты имеешь в виду, Граппа? — спросил Тод.

— Видишь, над нами парит коршун, закрой глаза. Можешь еще видеть коршуна?

— Конечно, Граппа, — глаза Тода были плотно закрыты. — Эй, он улетает.

Он открыл глаза. Коршун исчез. Граппа засмеялся:

— Ты заметил, что мог точно сказать, когда улетел коршун, — даже с закрытыми глазами? Ты подружился с этой птицей и обрел силу для того, чтобы заставить планер летать? Снова закрой глаза и представь, как летит планер — ровно и высоко. Пусть он летит из твоего сердца. Попроси этого коршуна поднять его повыше. Он знает все о полете.

Тод поднял планер и закрыл глаза. В своем воображении он запустил планер в небо и увидел, как тот делает плавные круги: Коршун был там же и нес планер на спине. Тод ощутил в сердце прилив тепла и восторга. Открыв глаза, он взмахнул рукой и отпустил самолетик. Ветер подхватил его, и он понесся все выше и выше, кружась над головой Тода.

— Время обедать, — услышал Тод голос своего отца и побежал в столовую, голодный и счастливый. Грампа подмигнул ему:

— Помни, это наш маленький секрет.

Что такое воображение?

Ребенок рассказывает вам фантастическую историю о пурпурном чудовище, пришедшем из страны волшебных гор, где восходит розовое солнце, а цветы вырастают величиной с дома! Вы смеетесь: это здорово придумано! «Ну и разыгралось у тебя сегодня воображение!» — говорите вы.

С другой стороны, если вы услышите подобную историю от взрослого — если он не сочинитель сказок и не писатель-фантаст, — вы подумаете, что все это странновато, очень эксцентрично. Вы не будете считать такого человека совершенно нормальным, в лучшем случае вы отнесетесь к нему как к творческой личности, в худшем — как к сумасшедшему.

Большинство людей двадцатого столетия ориентированы на факты и не знают, как применять воображение. С другой стороны, сила воображения, кажушаяся столь³ нелогичной и иррациональной, позволяет нам реализовать наши самые дикие мечты. Невероятные технологические и архитектурные чудеса зарождались в царстве воображения. Мы привыкли скептически относиться к воображению, так как считаем, что оно создает ложные иллюзии, но в то же время восхищаемся его безграничной творческой мощью. Мы боимся своей способности контролировать его, и мы очарованы видениями, которое оно разворачивает перед нами. Перед лицом логики оно кажется бессмысленным, но мы восхищаемся фантастическими образами. Нам бы хотелось, чтобы оно стало богаче, но не сожалеем, что утратили его вместе с детством. В действительности, каждый из нас наделен воображением и способен к высокому творчеству, мы просто немного заржавели.

Воображение шаманов включает в себе не только психическую деятельность. Действенное и эффективное приспособление, оно соединяет нас с *паутиной Силы* и духом всех вещей. По словам шаманов, воображение соединяет нас с духовным миром, или, как называет его Майкл Гарнер, с «миром необычной реальности». Путь и средства создания линии коммуникации с духовным миром являются критическими в шаманской работе. Дети, рожденные с этими способностями, забывают о них благодаря «окультуриванию» в современной среде, делающей акцент на физическое объединение всех явлений в логику. По мере того как дети узнают о физических путях современной жизни, дверь в сферу духа начинает для них закрываться. До определенной степени это нормальный процесс, благодаря которому они учатся распознавать различие между необычным духовным миром и обычным физическим миром.

Джозеф Чилтон Пайерс говорит об этой связи между двумя мирами и сферой, которую он называет «разумом» в книге *The Magical Child*. Как и многие другие, он признает важность сохранения детского Процесса воображения, простирающегося вне конкретного и физического.

Использование шаманских возможностей требует открытия двери воображения для восстановления связи между физическим и духовным миром. Упражняя свое воображение путем визуализации и шаманского видения, вы подготовитесь к путешествию. Это одна из основных техник шаманской работы.

³ «Магический ребенок». Но термины-то и у Гарнера, и у Пайерса — кастаедовские! — Прим. ред.

Постукивая по бубну, Итцу закрыл глаза и погрузился в *сновидение*. Внезапно золотая птица расправила крылья и ухватив Итцу когтями, унесла по небу в царство ночи. Их окружил мрак, и единственным, что слышал Итцу, был быстрый ветер, свистящий сквозь перья птицы. Вдруг птица ринулась вниз и села на огромное дерево с серебряной корой и восемью величественными ветвями, простирающимися за горизонт. Верхушка дерева терялась в небе, а корни проникли в центр Земли. Затем великая золотая птица запела нежным голосом: «Ищи в центре и возвращайся с тем, что найдешь. Иди и возвращайся, дерево всегда будет твоим домом. Пой, храня дух серебряного дерева в своем сердце. Пой эту песню, пой эту песню, и твоя сила всегда будет с тобой». С громким криком птица улетела, и Итцу очнулся, чувствуя головокружение и наполненность духом жизни.

Итцу возрадовался. Благодаря этому видению он нашел тропу истины.

Как вы ограничиваете свое воображение

Вы, очевидно, не раз слышали, что ваши представления ограничивают вас и вы можете иметь ровно столько, сколько можете вообразить. К этому времени нашего исторического развития эксперты человеческих возможностей и мыслители-метафизики пришли к согласию о важности пред- ставлять себя в ситуациях, которые ведут к успеху. Они предпо- лагают заменить лозунг: «Я верю в это, когда я это вижу» лозун- гом: «Я вижу это, когда в это верю». Шаманы полностью осоз- нали эти возможности и создают их для себя сами. Они под- черкивают важность способности «увидеть» результат, прежде чем добиться его физически. В то же время они осознают, что люди могут достичь того, что они могут по-настоящему вооб- разить. Поэтому шаман работает над повышением уровня спо- собности иметь, делать и быть. Способность к воображению повышает возможность иметь. Подобно тому как мышцы до- лжны работать для обретения силы и гибкости, воображение необходимо упражнять. Шаманизм — отчасти стратегия расширения и усиления воображения.

Санди села, скрестив ноги на грязном полу хижины шамана. Это было настоящим приключением — найти старика в сердце пустыни. Даже сейчас, в укрытии, по ее лицу и шее катились капли пота. Жужжание мух не прекращалось. «Я надеюсь, это стоит того», — подумала она, вспоминая рассказы своего друга Майка. Реза был одним из немногих шаманов из этих мест, который говорил по-английски, и Санди предвкушала целый день, который она проведет в его компании. Санди надеялась вывести пару секретов шаманских техник. Но это будет завтра, а сейчас Реза, кажется, собирается рассказывать истории о местных жителях и о работе, которую он с ними проводит.

Через несколько месяцев Санди припомнила историю, которая засела в ее уме: шаман использовал свой опыт для нахождения стада диких ослов. Два местных жителя пришли к нему в один и тот же день, но в разное время, чтобы узнать о местонахождении ослов. Обоим было сказано, где найти стада, но одному шаман сказал, что стадо насчитывает шесть ослов, а другому, — что восемнадцать. Санди подумала, что память у Резы дает осечки, и спросила, описывает ли он одно и то же стадо. «Да, те же ослы, то же место», — был ответ. «Не столько, сколько их найти», — он прибавил на ломаном английском. Шаман намекал на то, что первый крестьянин не мог вообразить себя обладателем более чем шести ослов. Когда Санди спросила, что случится, если мужчина обнаружит восемнадцать ослов, придя на указанное место. Реза ответил: «Он найдет только шесть: это то, что он "увидит"».

Вот так работают ваши представления, ограничивая уро- вень успеха. Подумайте о тех людях, которые неожиданно всту- пают в большое наследство или выигрывают крупные суммы по лотерее. Исследования показывают, что очень часто они не в силах удержаться на гребне удачи и теряют деньги из-за неудач- ных вложений, расточительства или неумелых манипуляций. Подобное явление происходит и с очень толстыми людьми, которые неожиданно теряют вес. Только благодаря постоян- ным советам врачей и диетологов они не возвращаются к преж- нему состоянию. Эти люди не подготовлены к свалившемуся с неба богатству или стройному телу, так как несмотря на изме- нение ситуации, их представления остаются прежними. Их фи- зическое тело приспособилось к определенному уровню ком- форта, к свойственному ему обмену веществ.

Человеческое тело, подобно любому животному, требует, чтобы его обхаживали, гладили и убеждали прийти к иной точке зрения. Даже в случае положительных изменений инерция и

привычка могут победить. Всякая перемена пугает физическое тело, так как таит в себе неизвестность. «Страх успеха» — это реальный синдром, известный шаманам, работающим с ним на протяжении веков. Их обвиняли во лжи и сокрытии правды, как Санди Резу. Но они только усмехались, понимая иное.

Говоря языком шаманов, физическое «я» должно быть обмануто, обласкано и задобрено для того, чтобы оно могло избавиться от удерживающих его в плену ограничивающих представлений.

Зачем пользоваться воображением?

Первый шаг шамана, желающего отыскать информацию или потерянного духа-защитника — «вообразить то, что ищешь». «Вообразить то, что хочешь» — необходимо вам, когда вы ищете место для парковки или хотите узнать, как летает самолет. Осознаете вы это или нет, но вы пользуетесь воображением каждый раз, когда сталкиваетесь с новой задачей и должны решить, чего вы хотите. Вы обращаетесь к воображению каждый раз, когда решаете, какой задать вопрос или какую принять точку зрения. Вы создаете живые умозрительные образы, которые помогают вам увидеть и почувствовать то, к чему вы стремитесь. Затем вы действуете в соответствии с этими образами.

Визуализация и видение — это техники, в которых используется воображение для создания умозрительных картин того, что вы хотите. К примеру, если вы хотите новую машину, вы создаете ее в своем воображении и концентрируетесь снова и снова, пока не добиваетесь результатов. Этот метод может быть очень эффективным, и шаманы используют его, когда желают что-то получить. Они манипулируют своими мыслями и чувствами, чтобы создать визуальный или чувственный образ своей цели. Это помогает им четко сформулировать то, что они прежде всего хотят.

Вот как это делается:

1. Вначале создайте ментальную картину той вещи или переживания, которые вы хотите создать в реальности: возможно, новый дом, счастливую встречу семьи или отдых в южной части Тихого океана!
2. Опишите это себе очень подробно.
3. Наполните это всем восторгом и энтузиазмом, на который вы способны. Пусть в создании этого образа принимают участие все ваши чувства.
4. Пусть пройдет время. Повторите упражнение до десяти раз.

Метод *путешествий* аналогичен визуализации во взаимодействии с окружающей средой, ориентирован на действие и основан на энергии. В шаманских путешествиях вы мобилизуете энергию посредством мыслей и эмоций и посылаете ее общаться с силами, существующими в мире. Если вы накопили достаточную силу, вы сможете добиться результатов с помощью ваших союзников. Акцент на накоплении силы — это то, что отличает *путешествие* от обычной визуализации.

Другая отличительная черта — это природа результата. В отличие от спланированной визуализации при шаманском путешествии вы не знаете, что произойдет в ваших видениях. Вы не контролируете события и ситуации, которые переживаете, но контролируете свои ответные реакции. Способность к визуализации — необходимое условие для *путешествия*. Чем активнее ваше воображение, тем искуснее вы управляете, тем могущественнее вы. Чем вы могущественнее, тем лучше вам удастся маневрировать во время путешествий, когда вы встречаете преграды и опасности на своем пути. Вам придется отворить ту самую дверь, которая закрывает вход из мира обычной реальности в духовный мир, который вы так хорошо знали в детстве. Шаманская техника опирается на детские навыки. Специальные визуализационные техники — неотъемлемая часть процесса *путешествий*. Упражняя свое воображение, вы подготовитесь к «шаманскому видению» во время *путешествия*.

Все мы знакомы с определенными формами видения. К примеру, многим из вас приходили сны наяву о предстоящем отпуске во время утомительных собраний, или вы мечтали о великолепном семейном ужине, который вы хотели бы устроить в романтической обстановке. В «снах наяву»

принимают участие два типа видения — пассивный и активный. Пассивная форма требует от вас принимать все мысли и образы вашего «сна». С другой стороны, активная форма требует от вас сознательного мышления и манипуляций с образами.

В отличие от техник, направленных на решение проблем и достижение цели, видение включает в себя активную и пассивную формы «снов наяву», или визуализации. Вначале вы должны активно сфокусироваться на вопросе, проблеме или цели, отчетливо «увидеть», ощутить и почувствовать ее и быть восприимчивым к ответу или подсказке, которые вы ожидаете получить.

Отстранение и отказ

Поскольку основа шаманизма — это чувствование и слушание, то отстранение и отказ очень важны для успеха шаманского процесса. Очень трудно подходить к решению проблемы, испытывая эмоциональное напряжение. Ваше интенсивное эмоциональное отождествление с ситуацией привязывает вас к ней, и для успешного результата вы должны изменить свое отношение. При полном отождествлении себя с проблемой посредством эмоций энергия блокируется и останавливает ваше продвижение к цели. Обычно со временем эмоциональное напряжение ослабевает, и вы можете продолжить свой путь. Вот почему правдива старая поговорка «утро вечера мудреней», ведь ваш сон требует от вас сдаться сновидению и духовному миру. Состояние отказа также важно при выборе цели и создания желаемых вещей или ситуаций. Большая эмоциональная привязанность к желаниям может повредить их исполнению. Вы, наверное, слышали, что «горшок, за которым следят, никогда не закипает»⁴. То же может случиться и с вашей мечтой при вашей привязанности к ней. Часто это случается и с взаимоотношениями, если они эмоционально перегружены. К примеру, вам, очевидно, будет труднее заняться шаманским процессом, если вы станете интересоваться ссорой, которая произошла у вас с одним из членов вашей семьи. Вы увидите, что легче получить совет о делах чужой семьи.

Шаманизм в отстранении идет на один шаг дальше. От вас требуется не только отказ от привязанностей, но и принятие того, что приходит им на смену. Даже если информация, полученная при *путешествии*, покажется вам бесполезной, вы должны принять ее с благодарностью и воздержаться от суждений о ней. Возможно, вы осознаете позже истинную ценность того, что пережили. К примеру, когда вы желаете прояснить отношения, в ответ на ваш вопрос вокруг вас начинает кружить птица, сопровождающая вас во время путешествия. Вы можете отмахнуться от этого видения, считая его не относящимся к существу вопроса, а можете сохранить его в памяти как возможный ключ к решению вашей дилеммы. Позднее вы можете осознать, что проблема возникает из-за вашего постоянного внимания к определенному человеку, о чем напомнила вам птица, неотлучно следовавшая за вами.

Шаманы признают, что отстранение и отказ, пожалуй, труднее всего развивать в себе. Поэтому юмор является неотъемлемой частью шаманского процесса. Смех помогает избавиться от плотно застрявших эмоций и буквально является «лучшим лекарством». Трудно отождествлять себя с определенной ситуацией и оставаться эмоционально напряженным, когда на сцену выходит юмор. Шаманы знают это и подчеркивают важность привнесения юмора в работу. Они непременно превращаются в клоунов, танцуют, жестикулируют и распевают песни. Западные антропологи обычно считают шаманов настоящими безумцами, поскольку те смеются над всем. Возможно, они и безумцы, но вряд ли невменяемы. Только полностью вменяемые люди могут смеяться над теми проблемами, которые создают себе люди.

Мир духовного «я» — неисчерпаемый источник веселья. Вот почему совет, который вы выносите из внутреннего мира, часто бывает веселым, а иногда даже насмешливым.

Разрыв отношений никогда не проходит легко, а для Андреа Кlover это грозило нервным истощением. Неделями Андреа ходила угрюмой, ее литературная деятельность прекратилась, письма лежали нераспечатанными, до общественной жизни ей вообще не было дела. Андреа была в шоке от того, насколько переменился к ней Жак, она не могла даже плакать, чувствуя себя отверженной.

⁴ Англ. «Atched pot never boils».

В конце концов ее ближайший друг Линия посоветовал ей обратиться к «кругу силы» — группе людей, посвятивших себя шаманской практике. Андреа сопротивлялась несколько месяцев, так как вся затея представлялась ей нелепой и смешной: сидеть, рисовать в воображении глупых животных, а затем прыгать, подобно им. Это, должно быть, какое-то сборище чудаков.

Андреа была немало удивлена при виде группы людей совершенно заурядного вида. Ее представили и пригласили принимать участие во всех занятиях. Они воскурили шалфей, а затем стали неистово плясать под бубен. Андреа это показалось глупым. «Зачем я пришла?» — подумала Андреа и решила незаметно выскользнуть из комнаты, но тут до нее дошел юмор ситуации. Она начала хохотать над нелепой картиной, которую она собой представляла, окруженная скачущими под звуки бубна в полутьме людьми. Постепенно к смеху применились слезы, и через несколько минут Андреа уже сама не знала, плачет она или смеется. Когда танец закончился, Андреа пришла в замешательство, но ощутила внезапный прилив энергии. Затем один из участников объявил ей, что надо «пустить в пляс своих животных», и предложил присоединиться к ним. Он объяснил, что поскольку для Андреа это в новинку, пусть представит, что в нее вселилось какое-то животное.

Раздались удары бубна, и Андреа показалось, что она не сможет представить себе никакое животное, но внезапно перед ее внутренним взором появился олень. Вначале она стала подражать движениям оленя медленно и неуклюже, чувствуя тепло, связанное с представлением об этом животном. Она стала принимать оборонительную позу — голова опущена, рога выставлены вперед. Ритм музыки участился, и олень начал атаковать и отражать удары. Андреа внезапно ощутила огромное облегчение и отдалась воле неистовых движений.

Позже, вечером, когда Андреа вела машину домой, у нее появилось странное ощущение, будто олень сидит на заднем сидении у нее за спиной. Она радостно улыбнулась. Отношения с Жаком отошли на задний план, она обрела новых друзей и новую силу.

Для того чтобы Андреа смогла «пустить животное в пляс», ей нужно было сначала подчиниться ситуации, чему немало помогли смех и слезы. Только после этого она смогла впустить помощника, в данном случае — дух животного.

Выбор объекта

Шаманское видение привносит новое измерение в визуализацию (процесс формирования ментального образа) благодаря своей целостной природе и использованию всех чувств. Поскольку дух всего в природе — источник истинной силы, поэтому он является основой успешного видения. Поскольку природа и все существа в ней трехмерны, шаманы воссоздают трехмерные образы, используя слух, осязание, обоняние, вкус так же, как и зрение.

К примеру, если вы воссоздаете образ яблока перед своим мысленным взором, вы должны «видеть» его, чувствовать его в своих руках, улавливать его запах, а откусив кусочек, ощущать его вкус и слышать хруст, когда вы его жуете.

Другая сторона шаманского видения, которую вам следует принять во внимание, — это использование природных явлений там, где это только возможно.

Если вы воображаете себя отдыхающим на чем-то мягком, сядьте на что-то мягкое, пусть это будет весенняя трава, мягкое кресло или пушистый мех, если вы его предпочитаете поролону и хлорвиниловой обшивке вашей мебели. Таким же образом, воссоздавая чувство чего-то жесткого, лучше стоять на голой земле, а не на цементе или пластиковых плитках. Говоря по-шамански, естественные предметы могущественнее синтетических материалов.

Эта мысль относится ко всем чувствам. Пытаясь сделать видение реальным, используйте звук, запах, а возможно, и вкус. Со звуком чаще всего ассоциируется шум транспорта, звонки телефона и т. д. Но даже в городе, хорошенько прислушавшись, вы сможете различить звуки природы: шум ветра, играющего листвой, чириканье птиц, журчание воды (даже если это ваш кухонный кран). И без сомнения, вы сможете вспомнить шум Морского прибоя или грохот обрушившегося на горы ливня. Все эти могущественные звуки природы, включенные в процесс вашего видения, помогут вам создавать трехмерные образы, необходимые для получения шаманского совета.

Обоняние — это самое сильное из всех чувств. Воспоминания детства «пахнут». К примеру, запах бабушкиного пирога может спровоцировать беспрецедентную эмоциональную реакцию.

Вот почему запах придает такую реальность ментальному образу. Видение цветов оживает, когда вы слышите их аромат, и фрукты кажутся съедобными, когда к картине примешивается их запах. Визуализация идеального жилища должна включать в себя тепло и приятные запахи. Мы знаем одну женщину — агента по торговле недвижимостью, которая всегда печет шоколадные пирожные и разжигает огонь в камине в домах, открытых для обозрения. Люди заходят и тут же чувствуют себя «дома». Следует ли говорить, что ее торговля идет очень успешно.

Для того чтобы насытить свои видения запахами, вы должны определить значение этих запахов для себя. К примеру, одному по душе запах сырой земли, а другой чувствует себя лучше, когда слышит запах моря. Какими бы ни были ваши любимые запахи, используя их в своих видениях, вы придаете новое измерение процессу создания образов. Помните: ориентируйтесь на природу настолько, насколько это возможно.

Вкус идет рука об руку с обонянием. Безусловно, вы его используете наряду с обонянием тогда, когда работаете со съедобными объектами. Но поскольку вкус обогащает ваши образы, используйте его как можно чаще.

Вот пара простых упражнений для ваших чувств — осязания, слуха, обоняния и вкуса. Поскольку у большинства людей зрение более развито, для шаманской работы необходимо упражнять остальные четыре чувства.

Упражнение для чувств 1. Описание

Для этого упражнения вам нужно найти место и недолго посидеть. Пусть вас ничто, а главное, никто не беспокоит. Закройте глаза, расслабьтесь, исследуйте то, что окружает вас, используя осязание, как солнце или ветер ощущаются вашим лицом. Если вы сидите на земле или прислонились к дереву, ощупайте руками место поблизости. Отметьте его твердость, мягкость, температуру и т. д.

Напрягите свой слух. Прислушайтесь ко всем звукам, доносящимся до вас. Сосредоточивайтесь каждый раз на одном звуке, услышите его по-настоящему. Если вы находитесь в городской зоне, старайтесь сосредоточиться на звуках природы. Пусть звуки города уйдут вдаль.

Теперь подключите обоняние. Отметьте различные запахи, окружающие вас. И снова вам будет нелегко, если вы находитесь в густонаселенной части города. Но в любом парке вы почувствуете запах травы, деревьев и т. д. Сосредоточьтесь каждый раз на одном запахе, выбирайте естественные. А сейчас подключите все три чувства, а если вам трудно следить за всеми одновременно, переходите от одного чувства к другому.

Упражнение 1. Шаги

1. Закройте глаза и расслабьтесь.
2. Исследуйте то, что вокруг, используя осязание.
3. Прислушайтесь ко всем звукам, доносящимся до вас.
4. Отметьте различные запахи, окружающие вас.
5. Воспользуйтесь всеми тремя чувствами одновременно.

Упражнение 2. Описание

Для развития чувства вкуса не обязательно выходить на природу. Сгодятся ваш дом или офис. Это упражнение более эффективно, если вы используете кусочек фрукта. Выберите себе фрукт, к примеру грушу. Затем закройте глаза и потрогайте фрукт руками. Ощутите его текстуру и температуру. Понюхайте фрукт и начинайте есть его. Сосредоточьтесь на вкусе во время еды. Отмечайте при этом и звуки.

Упражнение 2. Шаги

1. Выберите фрукт
2. Закройте глаза, ощупайте фрукт.

3. Понюхайте и начните есть фрукт.

4. Сосредоточьтесь на вкусе.

Эти упражнения требуют небольших затрат времени и их можно делать где угодно. Выполняя их, вы сможете обогатить ваши визуализации и сделать их более сильными.

Зрение наиболее часто используется в создании ментальных образов. Когда вам предлагают вообразить объект, этот объект, очевидно, появляется как визуальная ментальная картина. В шаманском видении картина составляет основу, которую вы дополняете и обогащаете, используя другие чувства. Поэтому вы вначале должны «видеть» ваш образ, прежде чем вы начнете достраивать его.

Для шаманов важны не только форма и вид визуального образа, но и частота вибраций энергии, исходящей от данного объекта. С этой абстрактной концепцией знакомы, пожалуй, только медиумы, шаманы и мистики. Шаманы говорят, что каждая физическая форма — как живая, так и неживая — обладает духом, или энергией, вибрирующей на соответствующем уровне или с определенной частотой. К примеру, у золота более высокая частота вибраций, чем у свинца. Частота в визуальном процессе проявляется как цвет и плотность. Каждому цвету спектра соответствует определенная частота. Поэтому, создавая в своем воображении цвет, вы создаете и частоту. Чем выше плотность или темнее цвет, тем ниже частота, поэтому у более ярких или светлых цветов уровень частоты, или энергии, выше. Темные, насыщенные цвета, такие, как коричневый или черный, несут с собой образы «черного» настроения, летаргии и депрессии, огненно-красный вызывает к жизни, а светящийся бирюзовый вызывает возбуждение и прилив творческих сил.

Цвета и их частоты важны как напоминание о естественных качествах. Чем полнее вы пользуетесь этими качествами в своих видениях, тем могущественнее вы становитесь. Мы учим использовать цвет и плотность, поскольку они относятся к естественным сущностям. Шаманы знают, что все естественные сущности обладают духом, и, когда они воспроизводят их визуальные качества в ментальном процессе, образ оживает и обладает гораздо большей силой, чем образ искусственного объекта.

Разница почти неуловимая, и вы вправе спросить, как один зеленый цвет отличается от другого зеленого. Если вас попросят закрыть глаза и подумать о зеленом цвете, что вы нарисуете в своем воображении, зелень вашей лужайки или зелень скатерти? Оттенок может быть одним и тем же — разница чисто энергетическая.

Подобно этому, воображая желтый цвет, вы можете вспомнить о желтой краске вашего холодильника. С другой стороны, вы можете воспользоваться теплой желтизной солнца или желтой кожурой спелого лимона. При использовании цветов природных объектов вы репродуцируете их духовные качества. Поэтому окраска ваших ментальных картин естественными цветами придает жизнь, а следовательно, и силу вашим видениям.

Вот пример управляемого шаманского видения. Хотя это и не истинное шаманское *путешествие*, но такая техника дает мощный результат.

Агрима сидел у огня, склонившись над своей скудной вечерней пищей. Последние дни он остро тосковал по тем дням, когда его дух парил и он был веселым и сильным. А сейчас словно тьма покрыла все вокруг, неся с собой несчастье и холод. В лагере остались только Саапшма и несколько женщин с детьми, остальные перебрались на другой берег великой реки. Саапшма, молодая и красивая, знала от стариков о путях духа. И сейчас Агрима призвал ее на помощь.

Она приложила ладони к его глазам, закрывая свет костра и сказала:

— Иди в себя, расскажи, что ты видишь.

— Темень, — ответил он, — ничего, кроме темени и ночи в пустыне.

— О чем ты мечтаешь? — мягко спросила Саапшма.

— О Силе, о новом лагере, о жизни! — ответил Агрима.

— Открой свой ум и найди небо, — сказала она ему. — Пусть оно станет голубым, как днем, взгляни вниз и увидь пустыню и золото, горящее, как солнце. Отыщи лагерь у реки и свой шатер, теплый, словно молоко верблюдицы, цвета языков пламени. Твоя мать ждет тебя, и сердце ее горячее, как красный уголь. Она дает тебе чашу с жидкостью, красной, как свежий шафран. Ты пьешь ее, и тьма рассеивается, и сила возвращается к тебе.

Саашима отвела руки от глаз Агримы, обернулась на восток, поклонилась с благодарностью и ушла. Агрима еще долго лежал у гаснущего костра, удерживая видение мысленным взором. Затем он уснул. На следующий день он приветствовал восходящее солнце, чувствуя себя снова самим собой и отправился искать лагерь на другом берегу реки.

Давайте поразмыслим над этим рассказом. Использование цветов и других вспомогательных образов во время видения приносит не только желательные изменения, но помогает вам мотивировать эти изменения. Ситуация, кажущаяся мрачной или «темной», просветляется благодаря использованию подобных техник. К примеру, если ситуация, сложившаяся на работе, действует на вас угнетающе, вы можете попытаться изменить «частоту» вашего офиса, осветляя цвет вашего видения, привнося естественные краски.

Вот пример простого упражнения, в котором использованы принципы, обсуждаемые в этой главе. Оно поможет вам практиковать основы шаманского видения. Мы советуем вам проделать это упражнение несколько раз для подготовки к шаманскому *путешествию*, о котором мы вам расскажем позже.

Упражнение 3. Описание

Выберите какой-то объект в вашем доме. Расслабьтесь и закройте глаза. Воссоздайте объект перед своим мысленным взором настолько точно, насколько сможете. Не пренебрегайте деталями. Если это нужно, откройте глаза и снова взгляните на объект.

Когда вы воссоздали объект, сосредоточьтесь на каждой его части. Отмечайте все: цвет, текстуру, запах, звук, температуру. Попытайтесь описать каждое из этих качеств натуральными терминами. К примеру, если вы смотрите на настольную лампу с грубой коричневой керамической подставкой и белым шелковым абажуром, вы должны увидеть, что подставка обладает теми же свойствами, что и камень, а абажур напоминает лепестки белой лилии. Таким образом пройдитесь по всему объекту, используя все чувства.

Сейчас дайте волю своему воображению. Начните изменять объект, пользуйтесь натуральными свойствами и всеми чувствами. Для большего удовольствия можете производить шуточные изменения. К примеру, лампа может стать пушистой, как зверь, пахнуть корицей и танцевать, громко распевая. Это важный шаг, так как при этом вы упражняете свое воображение и развиваете способность наделять образы силой и духом природы. Отведите этому столько времени, сколько пожелаете. Вы можете даже позволить объекту измениться по собственному усмотрению без ваших советов. Посмотрите, что из этого получится, — это может удивить вас.

Упражнение 3. Шаги

1. Выберите объект.
2. Расслабьтесь, закройте глаза.
3. Воссоздайте объект в своем уме.
4. Сосредоточьтесь на каждой его части, отмечайте все, используя чувства.
5. Опишите каждое свойство натуральными терминами.
6. Вообразите изменения, используя натуральные свойства

Начало шаманского путешествия

Сейчас, когда вы узнали об основах эффективного создания образов шаманского видения, давайте перейдем к шаманскому *путешествию*. Шаманское путешествие — это самый распространенный метод получения шаманских советов для общения со своим духовным «я» и

доступа к информации. Ваше духовное «я» пребывает в постоянном общении со всеми аспектами природы, как близкими, так и отдаленными. Вам нужно только научиться путешествовать в себя, чтобы общаться с духовным «я» и стать частью скрытой сферы. Майкл Гарнер пишет в «Пути Шамана», что шаман — «исследователь бесчисленных зданий волшебного тайного мира, который полагается только на себя».

С древних времен шаманы пользовались *путешествиями* для того, чтобы отправляться в так называемый внутренний (или подземный) мир⁵. В то время когда метафизические школы говорили о выходе наружу или в космос за информацией, шаманы всегда верили, что ответы лежат внутри. Поэтому путешествие начинается со входа в землю, который имеет вид пещеры или горячего источника и продолжается по туннелю. Один наш друг уподобляет его шахте, уходящей вглубь земли.

Перед началом путешествия вы должны подготовиться, сосредоточившись на вопросе или на предмете, который желаете познать. Настройка на процесс без предварительной фокусировки подобна включению на нужный канал: вместо любимой передачи вы увидите хаотическое мельтешение. Убедитесь, что вы сосредоточились на том, о чем хотите побольше узнать.

Во-вторых, вы должны очистить свой разум от всего, отказаться от самоконтроля и начать свое путешествие без всяких ожиданий и не представляя заранее ничего, что вы намерены обнаружить. Мы дадим вам упражнение, которое поможет расслабиться новичкам.

Для фокусировки энергии шаманы часто используют быстрое постукивание по бубну, которое «отправляет» их в путешествие. Бубен получил название лошади или каноэ, потому что им пользуются как средством передвижения при путешествии в духовном мире. Хотя бубен не обязателен для путешествия, но его звуки помогают вам сфокусироваться, уменьшают стремительное течение мыслей, помогают избавиться от «болтовни ума» и позволяют образам и видениям формироваться в вашем мозгу. Фокусировка при помощи бубна вызывает представление о движении, которое помогает начать путешествие, а во время путешествия способствует получению информации.

Если вы не хотите, чтобы вас услышали, вы можете прослушивать запись звуков бубна через наушники. Вы можете сами сделать такую запись или заказать ее в магазине. Вы даже можете барабанить пальцами по коробке, обшитой тканью. Помните, что шаманы прагматики: они используют все, что «работает». Если вы научились хорошо концентрироваться, вы сможете, подобно шаманам, отправляться в путешествие и без помощи бубна.

Для того чтобы путешествие было плодотворным, вы должны делать нужные шаги и охотно принимать все, что встречаете на пути. Если вы будете предпринимать слишком большие усилия, следить за собой, упрекать себя, судить о себе и о том, что делаете, или будете нетерпеливы, вы сойдете с пути. Надеюсь, что предыдущие упражнения помогут вам избавиться от укоренившихся привычек.

Представьте, что вы хотите поговорить с очень старым и мудрым человеком: вы должны быть спокойны, терпеливы, почтительны и очень чутки к тому, что вам будут говорить. Говоря по-шамански, ваше духовное «я» — очень старое и мудрое существо. Относитесь же к себе таким образом.

Получение информации для собственной выгоды или для обретения власти над другими, как правило, непродуктивно. Желание победить других противоречит основным законам гармонии духовного мира. Если процесс основан на дурном намерении, вы столкнетесь с преградой. Если в фокус вашего внимания попадают другие люди, вы должны учитывать их интересы в вашей стратегии. Такая позиция сочетается с представлением о гармонии и равновесии в природе и способствует вашему доступу к универсальной информации.

Во время вашего путешествия вы можете получить совет или информацию, о которой не желаете знать. Если вы не желаете, чтобы это произошло, не спрашивайте шаманского совета. Если вы не открыты для всего, что повстречается вам во время путешествия, вы просто теряете

⁵ англ. “underworld”

время. Если вы привыкли лгать себе, вам придется смириться с мыслью, что правда часто неприятна.

Иногда во время путешествия вы можете получить символические дары. Обычно это перья, драгоценные камни и книги. Всегда принимайте их и приносите в своем воображении, возвращаясь из путешествия. Вот когда вам понадобятся ваши навыки видения! Получение дара очень важно. Это делает ваше путешествие реальным и является знаком, что вы на верном пути.

Вы можете обнаружить, что во время путешествия приходят суждения и внутренние комментарии. Это часть вашего ума желает себя чем-то занять; оставьте ее в покое. Просто отметьте это, а затем проигнорируйте и продолжайте путешествовать.

Учитесь расслабляться

Способность полностью и быстро расслаблять свое тело пригодится вам и в шаманских путешествиях, и при использовании иных шаманских техник. Совершенствование этого искусства даст вам огромные преимущества. Чем глубже расслабление, тем мощнее и эффективнее ваше переживание. Существует множество хороших способов релаксации. Мы рекомендуем вам этот метод, так как он помог многим людям: он настраивает вас на элементы, а следовательно, открывает чувства. Однако вы можете пользоваться любым способом, который представляется вам эффективным. Благодаря непродолжительной практике вы научитесь достигать состояний глубокой релаксации менее чем за минуту. Шаман, при желании, может достичь такого состояния за несколько секунд. Вы можете записать это упражнение на кассету, а затем прослушивать.

Упражнение 4. Расслабление

1. Найдите укромное удобное место, где вас не потревожат. Желательно находиться в полутьме и лечь на спину, выпрямив тело.
2. Сделайте три глубоких вдоха и с выдохом освобождайтесь от всякого напряжения.
3. Осознайте свое тело. Начните со ступней и медленно продвигайтесь вверх через каждый сустав, пока не достигнете головы.
4. Отметьте воздействие гравитации на ваше тело. Отметьте, что она тянет вас вниз, вдавливая определенные части вашего тела в ковер или матрац. Отметьте, как она удерживает вашу одежду, руки и ноги. Ощутите ее воздействие на лицо. Осознайте, что без гравитации вы бы поднялись в воздух и стали бы парить по комнате, Гравитация дает вес вашему телу.
5. Перестаньте сопротивляться гравитации. Это природная и постоянная сила. Подчинитесь ей. Пусть гравитация вытянет все оставшееся напряжение из вашего тела. Пусть оно медленно опускается к центру Земли, где возрождается вся энергия.
6. И все же отметьте, что мысли и образы вашего разума не подвластны гравитации. Вы можете путешествовать с ними куда захотите.

Учитесь путешествовать

Для того чтобы шаманское путешествие принесло пользу, необходима практика. Если в первый раз не повезло, попытайтесь снова и снова. Вы убедитесь, что когда вы попытаетесь отправиться в путешествие в первый раз, скорее всего, ничего не произойдет. Вы столкнетесь только с темнотой. Иногда это происходит и с опытными «путешественниками». Не отчаивайтесь перед преградами, они не вечны. После двух или трех попыток вы добьетесь определенного результата. Если вы вдруг увидите, что не готовы к путешествию, не делайте ничего через силу. Попробуйте снова в другое время. Время очень важно для успеха шаманской работы.

Для этого упражнения вам потребуется от трех до двадцати пяти минут, в зависимости от природы вопроса, вашего уровня подготовки и времени, которым вы располагаете. Вначале прочтите это упражнение, чтобы ознакомиться с ним. Затем вы сможете делать его по памяти с закрытыми глазами.

Упражнение 5. Описание процесса путешествия

Расположитесь поудобнее. Можете сесть, но лучше лечь на кровать или на пол. Выключите свет, отключите телефон, пусть вас ничто не беспокоит. Если вы утомлены, вам лучше не ложиться, чтобы не уснуть.

Вначале проделайте вышеописанное релаксирующее упражнение. Сосредоточьтесь на предмете, который вас интересует больше всего, прекратив болтовню разума. Сформулируйте вопрос. К примеру:

Получит ли «Х» хорошую работу? Как разрешается проблема моих взаимоотношений с...?

Как мне проводить побольше времени с моей семьей, когда у меня столько работы?

Как провести время с наибольшей пользой? Спросите или заявите своими словами о том, о чем хотите узнать. Затем, чтобы повысить свою восприимчивость, скажите: «Я буду благодарен за любую помощь в решении этого вопроса. Я непременно воспользуюсь полученной информацией».

Приготовьтесь слушать, чувствовать и смотреть со всем своим искусством видения, воздерживаясь от цензуры и суждений. Вы не обязаны следовать советам, но вы должны желать услышать сообщение для того, чтобы *путешествие* состоялось. Закройте глаза и сделайте три или четыре глубоких вдоха, позвольте себе глубоко расслабиться. Используя все чувства, представьте себе или вспомните пещеру или иной вход в землю, которые вы видели. Очистите свой ум от всего, кроме этого образа, — вы также можете себе представить озеро или дупло в дереве. Если вы не вспоминаете ничего подобного, нарисуйте в своем воображении вход в землю, используйте при этом побольше деталей, от формы и цвета до звуков и запахов.

Медленно подойдите к входу и вступите в него. Представьте себе стены и структуру земли в пещере. Не забывайте обращать ся ко всем чувствам. Здесь вы ощутите присутствие духа-проводника: животного, человека, голоса, света, шара энергии или другой формы. Если вы чувствуете себя неудобно в его присутствии, попросите, чтобы он появился в иной форме.

Задайте свой вопрос проводнику и приготовьтесь к путешествию. Он может предложить вам усесться ему на спину или сопровождать его иначе. Обычно вы будете быстро шагать по туннелю. Это может занять немного времени, а может оказаться более продолжительным, чем вы рассчитывали. Как правило, вы будете изумляться спонтанности путешествия. Иногда вам придется опускаться, иногда подниматься, иногда идти по прямому пути. Лучше просто отмечать это. Шаманы древности знали, как давать названия этим различным дорогам, которые приводили их в различные миры. Об этой концепции мы поговорим детально в последующих главах. А пока просто исследуйте и изучайте ваши переживания.

Перед вами откроются различные возможности. Перед вами может раскинуться ландшафт, вы можете войти в комнату или встретить кого-нибудь, кто вам расскажет то, что вы хотели узнать. Возможно, вы окажетесь в библиотеке, где сможете прочесть страницу открытой книги. Вас могут привести на место, где разыгрывается символическая драма, которую вы должны понять.

Принимайте все происходящее с благодарностью, и когда вас попросят уйти, удаляйтесь немедленно. Обычно вас будет сопровождать проводник, но если этого не случится, возвращайтесь тем же путем, которым шли. Если вы поступите иначе, вы можете забыть увиденное. У вас также могут быть неприятные переживания после полного пробуждения. Ваше обратное путешествие не должно быть долгим, тем не менее оно дает большую энергию. Когда вы подойдете к входу, поблагодарите своего проводника и выберите на поверхность. Вспомните комнату или место, в котором вы находитесь, пошевелитесь и откройте глаза. Постарайтесь как можно скорее записать в дневнике главное, что с вами произошло. Это поможет вам сопоставить основные сообщения, полученные при последующих путешествиях.

Упражнение 5. Шаги

1. Лягте в уютом месте.
2. Расслабьтесь.
3. Сформулируйте вопрос, который хотите задать.
4. Вообразите вход в Землю.
5. Повстречайте проводника или союзника.

6. Задайте вопрос проводнику.
7. Следуйте за проводником безоговорочно.
8. Возвращайтесь тем же путем.
9. Поблагодарите проводника.
10. Опишите свой опыт.

Осознание путешествия

В большинстве случаев информация, полученная в путешествиях, ясна, непосредственна и конкретна. Вы слышите: «Следуйте вашему плану, все системы работают» или «Остановитесь, упорство может привести к катастрофе».

Однако иногда ответ приходит в символической форме, как во сне. Вы должны интерпретировать его значение сами. Это означает, что ситуацию нельзя охватить одним взглядом. В таком случае вам нужно уделить ей время. Интерпретируйте шаманский ответ, как это вы делаете со снами. Хотя вы можете толковать его сами, иногда полезно рассказать об этом опытно му другу, чьему мнению вы доверяете, или подумайте об этом ответе после сна. Старайтесь не слишком анализировать его и не размышлять над ним. В свое время его значение станет ясным для вас.

Часто люди, практикующие технику шаманских советов, говорят с изумлением о глубине знаний, открывшихся им. Поэтому не удивляйтесь новому углу зрения, который был вам недоступен раньше.

Преимущества путешествий

Чем больше вы практикуете шаманские путешествия, тем лучше вы преуспеваете в них. Со временем вы сможете предпринимать короткие путешествия, когда идете по улице на встречу с другом, с которым у вас возникли разногласия. Со стороны вы будете казаться обыкновенным человеком, но, подобно всем шаманам, вы будете одновременно стоять обеими ногами в обоих мирах: в обычном физическом мире, окружающем вас, и во внутреннем духовном мире, с которым вы по-настоящему познакомитесь в следующих главах. Это еще не гарантирует счастливого примирения с вашим другом, но вы будете его видеть отчетливее и ваша обостренная интуиция поможет вам различить, какие подводные рифы могут встретиться вам в ваших отношениях.

Одна из положительных сторон развития ваших шаманских способностей — это открытие источника веселья в духовном мире. Как мы упоминали раньше, шаманы часто приносят юмор в свою работу, и потому не удивляйтесь веселым советам, полученным во время путешествий. Встречающиеся помощники могут смеяться над вашей целью и над вашей серьезностью. По возвращении вы испытаете легкость и ясность и станете более объективно относиться к своим проблемам.

Другое преимущество путешествий — это новая перспектива, в которой вы видите ситуацию. Ввиду сложности и многогранности мира, узкая фокусировка на достижение успеха всеми средствами может быть преградой проявлению ваших творческих наклонностей и способности к видению. Явные указания на возможность провала вашей затеи просто-напросто скрыты от вас. Этот синдром называется «За деревьями лес не увидеть». Метод путешествий всегда расширяет фокус, чтобы дать вам доступ к полной информации и впечатление широкой панорамы. Путешествия указывают вам на иные факторы, кроме непосредственного достижения цели.

Джон был настолько поглощен идеей предстоящего контракта, что чуть с ума не сошел из-за отсрочки рейса. Ведь он опоздает на встречу с клиентом! Сидя в зале аэропорта как на иголках, он вспомнил о шаманских путешествиях. А что если сейчас отправиться в одно из них? Джон закрыл глаза и, миновав туннель, попал в большую комнату. Его клиент, мистер Кормик, показался ему добродушным неуклюжим медведем. Он сказал: «Привет, Джон, не помнишь меня? А я твой друг и хочу помочь тебе. Не переживай из-за опоздания. Мне эта отсрочка только на руку, я еще не готов принять тебя. Я ожидаю прибытия важного письма, касающегося нашего дела! Тебе бы все равно

пришлось подождать. Так что распоряжайся своим временем.

Джон смог расслабиться во время ожидания. Позже он убедился, что его предвидение почти полностью оправдалось. Они встретились с мистером Кормиком как друзья. И хотя мистер Кормик не получал никакого письма, во время беседы раздался телефонный звонок, и благодаря этому звонку было принято положительное решение.

И наконец, скрытые преимущества шаманских советов заключаются в том, что чем больше вы их практикуете, тем более гуманными и сострадательными становитесь. Вы можете возразить, что подобные качества не ценятся в этом мире. Но в действительности вы никогда не добьетесь успеха, если не разовьете сострадания по отношению к себе и окружающим. От вас не требуется роль героя или мученика, но вы должны знать о нуждах других людей. Вы сможете достичь успеха только тогда, когда будете заботиться и о других.

Глава 3. Скрытый мир: что знает шаман

Паутина Силы

Летний шторм с ревом обрушился на горы, и Тиима с маленьким сыном Иолом стали спешно искать укрытие вдоль голой скалистой тропы. Порывы ветра обжигали кожу, швыряя в глаза пыль и песок. Тиима знала, что если они не перейдут перевал, их может просто сдуть ветром или убить молнией. Иол начал плакать, но Тиима вдруг успокоилась и спряталась за скалой. Тело ее обмякло, как только она сфокусировалась на духе ветра. Она ощутила, как ее духовное тело поднялось на огромную высоту, став непроницаемым для яростного ветра и сверкающих молний. Огромный коршун, парящий рядом, спокойно сказал ей: «Поднимайся наверх к гребню скалы, там ты найдешь маленькую пещеру справа от вершины. Ты будешь в безопасности, шторм пройдет стороной».

Тиима и раньше разговаривала с ветром, поэтому она без колебаний стала карабкаться вверх, ухватив одной рукой маленького Иола. Пещера была маленькой, но прекрасно защищала от порывов беснующегося ветра. Тиима поблагодарила дух ветра за своевременную помощь. Буря утихла, и Тиима ощутила прилив энергии, словно сила ветра вселилась в нее.

То, что паутина Силы лежит в основе всей жизни и все физические формы обладают «духом», — одна из главных концепций шаманизма. Этот дух — источник всей жизненной силы. Обычному человеку мир представляется физическим окружением, подчиняющимся обычным законам физики. В нем есть порядок, но нет сознания. Для шаманов паутина Силы создает связь и придает силы миру. Без нее воцарился бы хаос. Для шаманов этот основной источник силы не метафора, а объективная реальность, столь же очевидная, как гравитация, с которой постоянно сталкивается человек. Осознание этой паутины могущества — ключ к успеху шамана.

Шаманы считают, что без знания этого человек является жертвой обстоятельств и не может полностью отдавать отчет о своих поступках и решениях. Шаманы чувствуют, что познание физического мира посредством современных научных методов имеет много преимуществ, но оно не является полноценным. Такой подход оставляет в стороне сферу духа, составляющую основу шаманского видения мира.

Мир духа существует в каждой из форм, но скрыт от нас за покрывами, которые мы в силах снять. В этой главе мы начнем знакомить вас с миром духа и поможем вам открыть ваши чувства для восприятия его. Когда вы снимете покрывы, сфера знания, а следовательно, и могущества, станет доступной вам. Но эти сокровища, как и все сокровища, могут быть надолго скрыты от вас. Вы можете ходить по рубинам и бриллиантам, прежде чем поймете, что они лежат в пыли у вас под ногами.

И так со всеми формами физического мира. Для неискушенного и непосвященного ветер — это только ветер, камень — это только камень, а дерево — просто источник тени, а когда надо, то и дров. Расчленив их — и вы увидите только маленькие кусочки, исследуйте их на атомарном уровне — и к своему изумлению вы обнаружите, что у всех у них одинаковая основа. Но давайте опустимся на субатомарный уровень — и надо же — все состоит преимущественно из пространства, а значит, духа. И частицы — это волна. На этом уровне физики попадают в мир хаоса, но не шаманы. Этот простой научный ребус приоткрывает дверь в шаманскую перспективу.

С шаманской точки зрения, дух пронизывает ветер, скалы и землю, все растения и деревья,

животных и людей; все формы — живые и неживые. Более того, получая шаманские советы, вы вступаете в контакт с этим источником энергии.

Майк стукнул кулаком до столу: — Эта обезьяна снова принялась за свое! Пустая клетка Макса была открыта. Майк обошел всю свою маленькую ветеринарную лечебницу, но не нашел своенравной макаки. Сейчас она уже может сидеть на другом конце города и обедать на мусорном контейнере. Майк понял, что ему нужно поспешить, если он хочет вернуть обезьяну. Майк знал, что для успеха он должен расслабиться и уйти в себя. Но вначале он разложил перед собой карту города и принялся изучать ее.

Он недавно научился шаманской технике, и сейчас было время испытать ее. Он сел, закрыл глаза и стал успокаивать себя. Он воспроизвел образ Макса перед своим мысленным взором и потянулся к нему всеми чувствами. Он стал безмолвно звать обезьяну. «Макс, Макс, это я, Майк, я приготовил что-то вкусненькое для тебя. Со мной ты будешь в тепле и в безопасности». Майк продолжал в том же духе, пока не почувствовал, что между ними возникла связь.

Он протянул руку и ощутил под ладонью обезьяний мех. Он стал поглаживать обезьянку. Затем, пользуясь шаманским видением, он воспроизвел карту города перед мысленным взором. Маленькая искра вспыхнула на Эльм Стрит, как раз напротив пиццерии Карла. «Ага, мой хороший, оставайся там», — закричал Майк, хватая куртку и ключи. Через мгновение он уже несся в машине по направлению к заведению Карла. На удивление, Макс не затеял потасовки, а покорно залез в машину. Он пообедал пиццей.

Шаманы научились общаться с духами живых существ и неживых вещей. Общение с духом придает шаману силу, поскольку он знает, что незримая паутина Силы—реальный источник жизни. Благодаря такому общению он приобретает глубокое понимание того, как «работает» Вселенная. Сила приходит только к знающим. Когда сила шамана возрастает, он учится направлять ее в нужное русло. Шаман всегда умеет установить связь, даже в такой ситуации, о которой мы только что рассказали. Одна из наших подруг регулярно общается с деревом, растущим перед ее крыльцом, и говорит, что получает информацию, касающуюся состояния ее комнатных растений и узнает о погоде на завтра.

Духовное тело человека

Шаманы считают, что люди, как и камни, животные и растения, обладают духовным телом, с которым можно входить в контакт. Однако в отличие от камней, растений и животных, духовное тело каждого человека уникально. Это духовное или энергетическое тело шаманы ассоциируют с жаром. Оно подобно пламени или волнам жара, появляющимся в жаркий день в пустыне. Духовное тело окружает и пронизывает физическое тело и является смесью вибрирующих цветов.

Шаманы издревле описывают сверкающие волны, окружающие голову и тело, как призрак духа света, несущий жизнь каждому человеческому существу. Шаманы считали, что солнце представляет огонь жизни и что духовное тело человека — это внутреннее солнце. Они думали, что чем ярче огонь этого солнца, тем могущественнее шаман. Шаманские картины изображали внутреннее солнце в виде ореола, или лучей света, исходящих из головы.

Шаманы славятся своей способностью генерировать жар усилием воли. К примеру, тибетские шаманы могут растопить снег в суровую зиму жаром, выделяемым их телом. Этот талант, по мнению шаманов, — признак невероятной силы духовного тела.

В течении веков о духовном теле говорили не только шаманы, но также медиумы и мистики. Они видели и ощущали его, работали с ним посредством интуиции, ясновидения и воображения. Вы можете удивиться тому, что множество мудрецов, живущих в разные века и на разных континентах, одинаково описывали это энергетическое поле. Почему почитаемые святыне и божества изображались окруженными ореолом света? Как удастся художникам и мистикам опережать науку?

Все эти вопросы указывают на то, что во все времена, на всех континентах люди с высокой чувствительностью замечали одинаковые феномены, свидетельствующие о наличии энергетического поля, окружающего тело. В дальнейшем мы будем исходить из того, что энергетическое тело является нашей функциональной частью, и объясним, как его использовать.

Наше описание духовного тела представляет собой компиляцию разработанного веками учения

шаманов и мистиков. Хотя источник духовного тела находится в духовном мире, само духовное тело представляет собой своего рода переходную зону между физическим миром форм и миром духа. Кирлианская фотография и другие чувствительные инструменты могут уловить его, и это заставляет ученых признать, что из физического тела исходит невидимая невооруженным глазом энергия. Это поле действительно почти неуловимо, и иногда его видят глазами, хотя проще его «увидеть», используя процесс шаманского видения.

Духовное тело — это текучее энергетическое тело, окружающее физическое тело. Обычно оно простирается на расстояние от восемнадцати дюймов до трех футов. В зависимости от ваших чувств, мыслей и реакций оно сужается, расширяется, изменяет цвет и плотность. Это энергетическое поле также реагирует на чувства и мысли других людей.

Как мы уже говорили в первой главе, шаманы смотрят на чувства и мысли как на реальные формы, с которыми приходится работать при получении шаманских советов. Они оказывают реальное воздействие на окружающий мир, как духовный, так и физический, и влияют на форму духовного тела. Таким образом, шаманы распознают их положительный или отрицательный заряд. Шлите положительные мысли и теплые чувства — и ваше духовное тело будет здоровым и ярким. Если вы посылаете враждебные чувства и грязные мысли, ваше духовное тело сморщивается и темнеет.

Вот почему шаманы говорят, что люди, работающие в нездоровом окружении, к примеру в тюрьмах, иногда могут страдать от влияния темных духов. Если они не знают, как защищаться или накапливать энергию, они иногда нуждаются в изгнании из них чужеродного духа или, другими словами, их следует освобождать время от времени от отрицательных зарядов. Шаманы считают, что большинство форм эмоционального дисбаланса имеет духовную природу.

Человек, обладающий сильным полем, который научился защищаться от отрицательного влияния своими собственными положительными чувствами, может работать безбоязненно в любом окружении. Положительные мысли и чувства несут высокоположительный заряд, непроницаемый для отрицательных мыслей и чувств, обладающих низкой частотой.

Как мы уже упомянули, духовное тело подобно волне жара, и это ассоциируется с вибрациями определенной частоты. Этот уровень частоты часто воспринимается как цвет или плотность и изменяется в зависимости от перепадов настроения или реакций на окружение. По существу, это скорее относится к самому духу, чем к физическому телу.

Подумайте о свойствах в общем-то бесцветного воздуха. Воздух, отяжеленный влагой и испарениями, совершенно отличается от прозрачного сухого горного воздуха. Задымленный или загазованный воздух отличается от чистого воздуха, пронизанного солнцем. И хотя здесь отсутствует такое свойство, как цвет, изменения воздуха подобны переменам, происходящим с духовным «я». Мы часто слышим о людях, чья энергия настолько «отрицательная», что никто не желает находиться рядом с ними. В то же время мы тянемся к обладателю «харизмы» или «хорошей энергии».

Эта реакция является признаком нашей врожденной чувствительности к духовным телам или энергетическим полям других людей. Как мы уже упомянули, эти частоты и их флуктуации воспринимаются как цвет. Человек, находящийся в глубокой депрессии, заторможен и блокирован. Следовательно, его духовное тело становится более плотным и воспринимается как темно-коричневое или даже черное. Люди обычно говорят, что такой человек «не в настроении». Разъяренный человек сжимается, и его несколько более высокая частота воспринимается как красная. Мы обычно говорим, что такой человек «раскалился докрасна».

Мы говорим о здоровом человеке, что он «сияет» и его состояние отражают высокие частоты голубого, золотого или белого цветов. Шаманы бы сказали, что цвет духовного тела отражает полученную и накопленную энергию. Когда люди излучают насыщенный темный цвет, это указывает на незначительное количество энергии, которое они получают от паутины Силы. Яркие и светлые энергетические тела свидетельствуют о большой энергии, которую накопили их обладатели.

Во время каникул Мария работала в калифорнийском пансионате. Это давало ей возможность наблюдать за людьми — как они отдыхают и плавают в переполненных бассейнах. Особенно ее поразила крупная женщина, говорящая со скандинавским акцентом. Она не была особенно шумной, но люди расступались, старались держаться подальше, когда она подходила к горячему бассейну.

Когда она погружалась в воду, бассейн пустел. Беглецы отправлялись к другим горячим источникам. Мария закрыла глаза и, пользуясь шаманским видением, поняла причину такой реакции. Вокруг груди и солнечного сплетения женщины сгустилось темное облако. И хотя физически она была довольно привлекательной, покров ее духовного тела был крайне неприятен. Когда она выходила из бассейна, то казалась несколько светлее, но через несколько дней облако, окружающее ее, снова темнело и сгущалось,

Любопытно, что худой лысеющий пожилой человек вызывал совершенно противоположный эффект. Он тоже был тихим и ненавязчивым, но люди устремлялись к тому озерцу, в которое он входил, — казалось, что они хотят быть просто поближе к нему. Мария взглянула на его духовное тело шаманским взором и увидела, что оно светится здоровьем.

В повседневной жизни люди стремятся скрыть свои отрицательные состояния, чтобы казаться удачливыми и преуспевающими. Они надевают на себя не только одежду, но и счастливое выражение лица. Но духовное тело всегда расскажет правду о чувствах и мыслях человека, какую бы маску тот ни надел. Кстати, ваше духовное тело тоже может о многом поведать вам. Люди, судящие по внешности, многое теряют в своей жизни, так как упускают ценную информацию. Люди, умеющие читать духовные тела, опережают остальных на ступень, так как знают, где найти силу, и видят, где сила теряется.

Но и неискушенные в сфере духа не всегда обманываются внешностью и словами. Реагируя на духовное тело, они могут и не осознавать, почему, скажем, они приняли на работу Мэри, а не Сю, хотя Сю более опытная, квалифицированная и лучше одета. Просто Мэри больше пришлась по душе, и они верят, что она справится с любой задачей.

Вот почему осознание своего духовного «я» сегодня является залогом успеха. Это знание в определенной степени позволит вам контролировать то, как воспринимают вас другие. Не полезно ли будет вам узнать несколько простых шаманских техник изменения собственного духовного тела для достижения равновесия и здоровья? Проявляя чувствительность к своим энергетическим флуктуациям, вы овладеваете ситуацией: помните, что знание — это могущество и для этого стоит воспользоваться шаманским советом.

Красный Коршун боялся встречи с отцом: ведь тогда окончательно решится вопрос, сможет ли он участвовать в Большой Охоте. Охотники отправятся в путь завтра, и, если Красный Коршун не выйдет с ними, ему придется ждать следующего летнего солнцестояния — только в этот день юноши его племени посвящались в охотники. Он знал, что еще слишком молод для Великой Охоты, он достигнет нужного возраста не ранее чем через три луны, но ведь и Серебряный Лис, когда его посвящали в охотники в прошлом году, тоже не достиг нужного возраста и был тогда не таким сильным, как он, Красный Коршун. Но все зависело от отца, даст ли он разрешение на его участие в Великой Охоте — обычно его было трудно в чем-либо убедить.

Один мудрец многому научил Красного Коршуна на пути духа, и сейчас он сел на свой любимый валун и закрыл глаза. Он обратил мысли внутрь и понял, что предвкушение встречи с отцом и страх остаться в лагере, когда все охотники отправятся в поход, ослабили его духовное «я». Он обратился к духу валуна и почувствовал, как в его груди забурлила сила. Он попросил Камень помочь ему стать охотником. Благодаря Камень, он уже знал, что его дух достаточно окреп для участия в Великой Охоте, и он спокойно стал дожидаться встречи с отцом. Красный Коршун был посвящен в охотники в этот день.

Когда вы пользуетесь шаманским видением, вам легко распознать насыщенность цвета духовного тела. Вы видите, откровенен ли человек или замкнут в себе. Вы ощущаете, насколько он открывается вам. Как мы уже говорили, вы можете определить, кто владеет ситуацией, а кто — нет.

Врач Фрэнк Скайон был знаком с шаманским видением. В этот день он приехал в больницу, чтобы консультировать больного, перенесшего сложную хирургическую операцию на сердце, его состояние сейчас было тяжелым. Он встретился с медицинской бригадой, отвечающей за пациента, и начал быстро оценивать их духовные тела, используя шаманский метод. Фрэнк сразу же осознал, что дежурная сестра Кэрл не только обладала наибольшей близостью к пациентам, но и была самой расторопной среди присутствующих. Он увидел, как светится дух, окружающий ее грудь, когда та рассказывала о больном. Он также отметил, что ее духовное тело больше и сильнее, чем усталые и безжизненные духовные тела остальных медработников в этой комнате. Фрэнк понял, что они даже не хотят здесь находиться. Они мечтали о доме и теплой постели. Фрэнк не стал терять времени с этими специалистами, а рассказал все необходимое Кэрл и ушел. Он знал, что та не подведет.

Для того чтобы узнать, как «работает» ваше духовное тело, наблюдайте за собой. Наблюдать очень полезно, потому что вы сразу же заметите, что с вами происходит. Ваше духовное «я» знает, как ваше тело будет себя чувствовать через минуту, час и даже несколько дней.

Когда на вас кричат, вы чувствуете, что подвергаетесь словесной атаке и вызванные этим эмоции могут оставаться с вами еще некоторое время. Большинство из нас даже не ведает, на сколько часто подвергается воздействию наше духовное «я», какие в нем происходят изменения, когда эмоции уже давно потухли. Для того чтобы воздействовать на ваше энергетическое поле, другим не обязательно выражать свои мысли и чувства физически. Часто негативная реакция духовного «я» проявляется позже тем или иным физическим образом.

К примеру, вы встречаетесь с вежливым, но обидчивым клиентом, затем отправляетесь отобедать с другом и возвращаетесь на работу со страшной головной болью. Вы можете приписать причину плохой еде или по ошибке считать, что ваша мигрень вызвана встречей с другом. Но если бы вы были настроены на восприятие своего энергетического поля, то заметили бы, что изменение его частоты произошло во время беседы с клиентом. Вы бы увидели, что ваше духовное «я» реагировало на раздражение клиента и его обиду, что вы не достаточно внимательно его слушали. Ваше энергетическое поле зарегистрировало напряжение, которое вы не осознавали, предвкушая обед.

Проверяя свое духовное тело после встреч с различными людьми, вы можете делать легкие исправления. Помните: ваше духовное тело непосредственно реагирует на мысли и чувства.

Вот серия упражнений, которые помогут вам узнать о собственном духовном «я». Вы сможете чувствовать его и исправлять его. Эти упражнения можно делать где угодно и когда угодно, для них не требуются никакие специальные приспособления, кроме вашего шаманского видения (воображения). Помните: воображение для шамана — это средство, дающее возможность его мыслям и чувствам производить реальные изменения в физическом мире.

Вы не можете читать и делать упражнения одновременно, поэтому вначале ознакомьтесь с их описанием. Затем сделайте их по памяти. Это нетрудно — упражнения очень простые.

Если у вас есть партнер или вы работаете в группе, то можете проводить занятия по очереди.

Упражнение 1. Как ощутить свое духовное «я»

Расслабьтесь и закройте глаза (со временем вы научитесь пользоваться шаманским видением с открытыми глазами).

Определите границы вашего физического тела: начните с пальцев ног и продвигайтесь вверх по телу. Это должно происходить быстро, чтобы через несколько мгновений осознать все тело.

Медленно начните расширять границы этого ощущения, представьте, что ваша кожа эластична и постепенно наполняется воздухом. Продолжайте «расширять» таким образом все тело, пока не почувствуете, что увеличились приблизительно на восемнадцать—двадцать четыре дюйма.

Произведите эксперимент с этим чувством: представьте себе, как вы протискиваетесь через дверь или садитесь в машину. Что вы чувствуете, когда третесь краем своего расширившегося тела о стену и задеваете им прохожих?

А сейчас ощутите, что вы сжались до своего обычного размера. Повторяйте это упражнение так часто, как пожелаете. Со временем вы обнаружите, что, развивая в себе представление о своем энергетическом поле, вам становится все труднее возвращаться в свои физические рамки.

Упражнение 1. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Определите границы своего физического тела.
3. «Расширьтесь» на 18—24 дюйма.
4. Поэкспериментируйте с ощущением.
5. «Сожмитесь» до обычного размера.

Упражнение 2. Как увидеть свое духовное «я»

Сейчас, когда у вас есть представление о своем духовном «я» и энергетических измерениях,

время ввести визуальный компонент. Начните делать это упражнение, расслабившись и закрыв глаза. Представьте себе энергетическое поле, проникающее сквозь ваше тело и распространяющееся вокруг него на восемнадцать—двадцать четыре дюйма. Помните о пространстве за вашей спиной и под ступнями. Если вам трудно увидеть свое тело, сделайте пару воображаемых шагов назад, затем пройдите вперед, чтобы взглянуть на себя спереди.

Если возник ясный образ вашего духовного тела, отметьте, какого оно цвета. Затем отметьте его энергетические качества. Двигается ли оно, если да, то как? Плотное ли оно, как земля? Легкое ли оно, как солнце? Целое ли оно или части отличаются друг от друга? Отметьте эту разницу.

Если вы хотите узнать что-то о своих наблюдениях или не понимаете увиденного, задайте вопрос. Работа шамана никогда не происходит в изоляции. Рядом с вами все время находятся незримые проводники. Дождитесь ответа. Ответ придет в виде слов, мыслей, образов или ощущений. Чем больше вы практикуете, тем больше получаете информации. Вы создаете каналы коммуникации со своим духовным «я».

Делайте это упражнение так часто, как пожелаете. Хорошо, если вы научитесь проделывать его быстро. Это основа следующего упражнения — «Регистрация».

Упражнение 2. Шаги.

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Нарисуйте в своем воображении энергетическое поле, проникающее сквозь ваше тело и окружающее его.
3. Отметьте цвет и качество энергии.
4. Задайте вопрос или вопросы о своих колебаниях (желательно).

Упражнение 3. Регистрация

Это упражнение очень эффективно после деловых встреч, эмоциональных столкновений и для любой ситуации, когда вы чувствуете, что потеряли силу или испытываете неопределенность.

Для начала расслабьтесь и закройте глаза. Создайте представление о своем духовном «я», используя внутреннее зрение и ощущения. Чаще всего вы сможете увидеть и ощутить свое духовное тело. Это оптимально, так как включает в себя визуальный и эмоциональный компоненты.

Быстро пройдите по своему духовному телу от макушки до пят. Отметьте, что вы увидели или ощутили. Особенно обратите внимание на те области, где энергия кажется утраченной. Это потенциально проблематичные области, требующие внимания. Вы можете мысленно направить свою духовную энергию к этим зонам и заполнить их. Обратите внимание на цвет в местах концентрации энергии. Если они плотные, но вибрирующие, значит, они здоровые. Если их цвет кажется вам мрачным, разбавьте его светлым оттенком.

Отметьте границы своего духовного тела. Если какая-то его часть впала и сжалась, расширьте ее. Таким же образом вы можете втянуть слишком выдающуюся часть, которая грозит выйти из-под вашего контроля. Вы поддерживаете баланс своего духовного тела и, подобно художнику, придаете ему гармоничную форму. Вы можете похлопывать по нему руками, чтобы оформить его по своему вкусу. Постороннему наблюдателю покажется, что вы похлопываете по воздуху, а на самом деле вы манипулируете своим духовным телом. Помните, шаманские процессы практичны! Когда вы ощущаете их более реальными, вы продвигаетесь вперед.

Это упражнение должно быть коротким. Его ценность состоит в том, что вы проделываете его быстро в промежутках между встречами и после конференций. Это очень выгодно, общаться со своим духовным «я» и пользоваться своим духовным телом как индикатором того, что с вами происходит.

Упражнение 3. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Представьте себе свое духовное тело.

3. Быстро осмотрите его.
4. Направьте энергию в скудные зоны, осветлите сгустившуюся энергию.
5. Расправьте западающие области, втяните выдающиеся, если это необходимо

Упражнение 4. Как внести изменения

Это упражнение поможет вам держать под контролем ваше духовное тело и направлять энергию таким образом, чтобы она наилучшим образом служила вам. Мы снова должны воспользоваться визуализацией природных объектов, таких, как ветер, солнце, земля, камни, животные и т. п. (В третьей главе мы узнаем больше о духе всех натуральных вещей.)

Для оживления процессов подключите другие чувства, как мы рассказывали в первой главе. Вы можете использовать эти упражнения для изменения настроения и самочувствия. К тому же вы можете воспользоваться ими для воссоздания желаемого состояния в настоящем.

Как и при предыдущих упражнениях, вначале закройте глаза и расслабьтесь. Увидьте, почувствуйте или ощутите свое духовное тело. Помните, чем больше чувств вы задействуете, тем лучше оно проявится.

Осознайте свое состояние перед внесением изменений. Прочтение своего духовного «я» — это попытка общения с участками, оставленными без внимания. Благодаря этому ваше духовное тело узнает, что вы его не игнорируете и что вы возвратитесь к работе, когда будете готовы.

Наш клиент был втянут в судебный процесс, который бил по его эмоциям. В это же время он должен был выступить с серией лекций, важных для его карьеры. *Это* упражнение он нашел очень полезным и всегда узнавал о состоянии своего духовного тела, прежде чем вносить в него изменения. Затем он решал, хватит ли ему времени для работы с данным эмоциональным состоянием.

Нарисуйте в своем воображении изменения, которые вы хотите внести, или эффект, который вы хотите произвести. Возможно, вам хочется, чтобы вас замечали, видели вашу значительность, а может быть, вы хотите казаться незаметным? Подумайте о качествах, необходимых для такого эффекта. К примеру, если ситуация привела вас в замешательство, то вы желаете мира и покоя. Если вы собираетесь дать интервью, вам следует мобилизовать свои знания и интеллектуальные способности. Если вы чувствуете себя опустошенным — естественно желание взбодриться.

Подумайте о том, что в природе обладает теми качествами, которые вы хотите приобрести. Некоторым лучи теплого солнца покажутся олицетворением ясности и мира; знание и компетенция вызовут видение совы и коршуна; бодрость и энтузиазм подобны самому огню. Начните окрашивать свое духовное тело тем качеством, которое вам необходимо, используя образ, пришедший вам на ум. Вы можете придать ему определенный цвет или просто наполнить себя соответствующим ощущением. Помните, чем больше чувств вы используете, тем ярче переживаете. Не забывайте поблагодарить дух того объекта, чьими качествами вы пользуетесь.

Упражнение 4. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Увидьте, ощутите и прочувствуйте свое духовное тело.
3. Осознайте то состояние, в котором вы сейчас пребываете.
4. Представьте себе изменения или желаемый эффект.
5. Определите нужное качество.
6. Найдите в природе объект, обладающий тем же качеством.
7. Окрасьте свое духовное тело качеством этого образа.
8. Поблагодарите дух этого образа

Это упражнение, как и остальные, займет только несколько мгновений, и вы сможете проделывать его так часто, как пожелаете. Возможно, вы захотите воспользоваться его удлиненной версией. Пожалуйста, занимайтесь этим в очереди за фруктами.

Мы понимаем, что делая это упражнение в первый раз, вы сможете чувствовать себя глупо или отнестись к этому скептически. Однако важничанье и застенчивость являются помехами на пути к достижению настоящего могущества. Помните, что шаманы не боятся иногда выглядеть глупо. Они истинные поклонники смеха, юмора и причуд.

Как увидеть духовные тела других

Научившись работать со своим духовным «я», вы можете воспользоваться своим шаманским зрением для того, чтобы «увидеть», ощутить или почувствовать духовные тела других людей. Вы можете применить простой метод — закрыть глаза, воссоздать в своем воображении образ человека, находящегося перед вами, и увидеть или ощутить его поле. Отмечайте все, что видите, и если вам нужна помощь, сформулируйте вопрос и подождите, пока ответ всплывет в вашем уме. Если вы достаточно расслабитесь, вам, очевидно, не придется этого делать. С практикой вы сами поработаете точности своих наблюдений.

Никогда не вносите изменений в духовные тела других людей, не испросив предварительно разрешения. Это злоупотребление силой, и шаманы утверждают, что это приводит к неприятным последствиям. К примеру, человеку не понравится ваше вмешательство и он пошлет вам энергетический разряд, который вызовет у вас сильную головную боль и головокружение. С другой стороны, духовный мир может прервать с вами связь, и вы больше не сможете обращаться к нему за помощью. Вам всегда нужно внимательно прислушиваться к шаманскому совету.

Если человек попросит вас помочь ему избавиться от головной боли или иного недомогания, смело используйте метод, который вы применяли к себе в упражнении 4. В этой книге мы еще расскажем вам подробнее, как работать с другими людьми. Но пока вы не научились использовать эти методы для себя, не используйте их на других.

Как определить границы своего духовного тела

Мы упомянули в начале этой главы, что духовное тело каждого человека уникально и отражает сущность своего владельца. Животные, как вы убедитесь, тоже имеют свои духовные тела. Но в отличие от людей, их духовные тела не разобщены, все представители определенного вида принадлежат одному общему единому духовному телу этих животных. Но хотя духовные тела людей уникальны и обособлены, они стремятся слиться друг с другом или совпасть по частоте при общении, подобно животным в стае или стаде.

Группа людей, работающих над одним проектом или собравшаяся на собрании, стремится установить единый частотный уровень. Их преобладающим общим цветом является обычно голубой или желтый, в зависимости от направленности и характера, их деятельности. Однако присутствие сильной личности может значительно повлиять на их усредненную частоту. Когда люди расходятся и начинают заниматься своими личными делами, они обычно восстанавливают присутствующий им цвет.

Исследования показали, что у людей, живущих вместе, часто совпадают сердечный ритм, артериальное давление и ряд показателей обмена веществ. Физические тела реагируют медленнее, чем духовные, и изменения в них начинают происходить только через несколько часов. Реакция же духовных тел мгновенна и часто самопроизвольна. Как вы, очевидно, уже догадываетесь, настраиваться на чужой частотный уровень не всегда полезно. К концу дня вы часто становитесь раздражительны и неуравновешенны, как утверждают шаманы, вы подверглись влиянию чуждых духов и потеряли силу. Иными словами, вы настроились на частоты множества усталых и недовольных людей, стоящих в очереди за продуктами или сидящих в отделении или офисе, где вы работаете.

Когда ваша супруга или супруг возвращается домой в тяжелом состоянии, вы говорите, что он

или она принесли неприятности с работы домой. Это следует понимать буквально. Вы уже смотрите не на того человека, которого знали раньше, а на смесь частот различных людей, с которыми ему приходилось общаться в течение дня.

Между прочим, это одна из причин того, почему люди стремятся принять алкоголь в конце дня. Он способствует устранению дискомфорта, который вы испытываете от постоянных влияний.

Упражнение 5. Как очистить свое духовное тело

Ряд простых шаманских методик помогут вам очиститься от чужеродного влияния и восстановить внутреннее равновесие. Этот способ тоже следует применять, предварительно закрыв глаза и расслабившись. Затем, используя свои навыки, представьте себе свое духовное тело. Определите его границы и форму. Какого оно цвета?

Нарисуйте в своем воображении теплый светлый водопад, устремляющийся в мелкое озерцо, лежащее у ваших ног. Разденьтесь и окунитесь в озеро, пусть сверкающая вода омоет и очистит ваше духовное тело. Сделайте глоток, и пусть эта очищающая вода проникнет в каждую пору вашего физического тела. Поблагодарите воду и откройте глаза.

При желании вы можете изменить этот образ, можете окунуться в облако шалфейного дыма или в прекрасный горячий источник. Делайте то, что вам помогает.

Упражнение 5. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Представьте свое духовное тело, определите его границы и цвет.
3. Вообразите водопад и озеро.
4. Искуайтесь и испейте воды для очищения.
5. Поблагодарите воду.

А вот некоторые физические способы восстановления внутреннего равновесия:

- ♦ Душ всегда считается прекрасным способом восстановления баланса. И так, принимайте душ, когда вы выбиты из колеи.
- ♦ Грязевые и солевые ванны также очень эффективны. Особенно когда вы сознательно сбрасываете все чужеродное в ванну. Погружение в океан также дает прекрасный эффект. Вот почему многие люди чувствуют себя превосходно после отпуска, проведенного на побережье.
- ♦ При воспкурении благовоний, шалфея или английской соли дым окутывает ваше тело и очищает его. Это проверенный веками шаманский метод очищения и восстановления равновесия.
- ♦ Активные упражнения «вышибают» чужеродные частоты и создают новую форму.

Заземление

Другой способ осознания и контроля своего духовного тела — это так называемое заземление. Когда вы заземлены, вы осознаете свое тело и знаете о своем самочувствии, занимаясь обычными делами.

Когда вы в течение дня переходите от одного дела к другому, составляя планы на будущее и вспоминая происшедшее в прошлом, очень легко приходит ощущение «нереальности» и «шаткости», «оторванности от земли».

Вы чувствуете, что оторвались от земли, когда ставите свои туфли в холодильник или наливаете своей кошке кока-колу вместо молока. Вы понимаете, что открываете ящик и не помните, что вы собирались найти. Вы можете перерывать квартиру в поисках ключей, а затем обнаружить их у себя в кармане. Подобные переживания свидетельствуют о потере контакта с природными элементами, окружающими вас, и вы не знаете, как на них реагировать. Связь между вашим физическим и духовным телом в это время очень ослаблена.

Секрет заземления состоит в осознании паутины Силы, которая проявляется в окружающем мире в виде солнца, луны, дождя, растений и всех живых существ. Связь с землей намного легче

поддерживать на природе, чем закрывшись в квартире, где на вас «давят» стены и потолок. Вот почему шаманы предпочитают побольше жить на природе. Общение с природой помогает установить связь между физическим и духовным телом.

Как заземлиться

Даже живя и работая в городе, где вы вынуждены проводить много времени в четырех стенах, вы можете найти способ заземляться, периодически выходя во двор. Простое общение с природными элементами придаст вам сил. Трудно утратить связь с землей и пространством, когда вас продувает ветерок, греет солнце и обдает дождем или когда под вашими ногами шуршит снег. Вы автоматически начинаете лучше осознавать реальность.

Упражнение 6. Заземление

Этот шаманский способ заземления займет приблизительно пять минут вашего времени. Вначале расслабьтесь и закройте глаза. Вдохните глубоко пару раз. Осознайте свое физическое тело от макушки до пят, затем переведите свое осознание на землю, находящуюся непосредственно под вами. Даже если вы находитесь в высотном здании, постарайтесь распространить свое осознание вниз, проникая через слои бетона, штукатурки и грязи, пока не достигнете твердой земли. Проникая вглубь, приветствуйте каждый из земных слоев, через который вы проходите. Помните, для шамана земля живая и реагирует на ваше внимание. Дух земли радуется, когда его признают, и готов служить вам с удовольствием.

Установите связь между крестцом и ядром Земли. Твердо стойте на земле и позвольте своему духовному телу вытянуться вниз; должно возникнуть чувство, что у вас вырос хвост, внедряющийся в землю. Вначале воспользуйтесь хвостом, чтобы изгнать напряжение (чужеродных духов), которое вы накопили. Затем позвольте энергии земли влиться в ваше тело. Это сделает вас более целостным и добрым. Если вам не удастся установить связь, не бойтесь обратиться за помощью. Ваш проводник, сопровождавший вас в путешествиях, может выступить и в роли помощника. Соединившись таким образом с землей, вы можете заняться своими делами. Просто время от времени проверяйте, не нарушился ли контакт с землей. Если вы почувствовали отрыв от земли во время дневной суматохи, повторите упражнение еще раз. Со временем вы научитесь заземляться за полминуты.

Упражнение 6. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Осознайте свое физическое тело.
3. Осознайте землю.
4. Установите связь с центром Земли.
5. Изгоните напряжение и чужеродную энергию.
6. Впитайте энергию жизни.
7. Откройте глаза.

Защита

Шаманы вездесущи — во время путешествий в различных мирах паутины Силы их духовное тело покидает физическое. Путешествуя таким образом, шаманы на некоторое время уходят от осознания обычной физической реальности. Чтобы защищать себя во время путешествий, шаманы должны заботиться о безопасности своего физического тела.

В процессе путешествий, как и во время сна, физическое тело теряет силу и становится более беззащитным. Вот почему шаманы не совершают *путешествий*, управляя машиной и переходя улицу. Обычно они отправляются в путешествие тогда, когда знают, что находятся в безопасности. Часто при продолжительных путешествиях они просят кого-нибудь посидеть рядом с ними. Во время кратковременных путешествий они находят надежное место, куда никто не должен заходить. Если они предпринимают пробные путешествия в духовный мир во время собраний, то делают это

моментально, предварительно удостоверившись, что к ним никто не должен обратиться.

Во время путешествий в духовный мир шаманы все время заботятся о защите. Они знают о своей уязвимости. И они способны общаться со всеми существами Вселенной и обращаться к ним за помощью. Шаманы знают, что дерзость может привести к неудаче. Поэтому они скромно просят духов-хранителей о помощи и покровительстве во время путешествий.

Поэтому мы советуем вам перед каждым путешествием призывать духа-хранителя. Проводник, встречающий вас у входа в пещеру,—подходящий кандидат для этой роли. Проводник не только помогает вам в пути, но и охраняет ваше духовное и физическое тело. Вы можете попросить хранителя позаботиться о вашем теле во время путешествия и прийти к вам на помощь, когда ситуация покажется вам опасной или пугающей. Духи-хранители прекрасно справляются с подобной задачей — это их профессия. Когда вы сомневаетесь, позвольте поработать им.

Талисманы и фетиши веками охраняли шаманов в их путешествиях. Однако сам физический объект не обладает реальной силой. Энергия, скрытая за этим объектом, — вот что важно. Физическая форма просто служит напоминанием, что доступ к этой энергии открыт. Вот почему настоящий шаман никогда не смешивает объект с силой.

Некоторые могущественные талисманы неразличимы не вооруженным глазом, но обеспечивают надежной защитой. Хорошие шаманы творят чудеса голыми руками, так как физическая форма инструментов не обязательна для завершения работы.

Использование талисманов в повседневной жизни—хорошая привычка. И все же их природа не должна быть физической. Лучшие талисманы — это дары, которые вы получили во время шаманских путешествий. Не важно, что, открыв глаза, вы не видите их. Когда бы вы ни закрыли глаза, они окажутся с вами и помогут вам.

Мария была сестрой-координатором крупной больницы, и для нее было истинной мукой сносить перебранки, которые постоянно затевали между собой несколько дежурных сестер. Они постоянно спорили на собрании о графике дежурств. Когда Мария стала изучать шаманизм, она открыла для себя эффективный способ превратиться из жертвы в хозяйку положения. Для нее открылась сокровищница могущественных способов стать эффективным координатором.

Во время шаманского путешествия Мария получила в дар искрящийся лиловый кристалл от своего проводника Барсука. Она должна была носить его с собой как доказательство своего лидерства. Для невооруженного глаза камень был неразличим, но Мария знала, что он висит на невидимой золотой цепочке, надетой на шею. На этой неделе Марии предстояло провести еще одно бурное собрание. Но впервые она почувствовала, что заручилась поддержкой. Перед началом собрания Мария мысленно обратилась к *камню* за помощью. Вскоре Мария убедилась, что лучше управляется с непокорными дежурными сестрами. Они стали более покладистыми, и под конец собрания Мария порадовалась достигнутому результату. Впервые они пришли к согласию относительно нового расписания на три месяца. Впервые Мария почувствовала прилив сил после продолжительного собрания. Она не забыла поблагодарить Барсука за его дар. Она с удовольствием разговаривала с талисманом и не раз спрашивала у него совет. Единственное, что ей оставалось, — это прислушиваться к ответам.

Вообще-то западные психологи могут объяснить этот случай тем, что Мария проецировала свои незадействованные способности на воображаемый объект, полагаясь на его защиту. Это доказательство имеет свои сильные стороны, но шаманы бы сказали, что подобное объяснение отрицает человеческие взаимоотношения с совершенно реальным миром духа. Они бы прибавили, что это очень самонадеянная позиция — не считаться с помощью со стороны. Талисманы и фетиши для шаманов — постоянное напоминание об их зависимости от великого мира духа — источника жизни.

Как стать прозрачным

Для защиты в трудных ситуациях шаманы могут стать прозрачными или изменить форму. Шаманы часто меняют внешность или маскируются для того, чтобы избежать нежелательного внимания. Это кажется очень загадочным трюком, но на самом деле — это очень простая

техника.

Существует множество причин, по которым вы можете не желать быть замеченными в повседневной жизни. Возможно, ваша бывшая супруга или супруг желает найти вас, чтобы устроить сцену. Возможно, у вас назойливые соседи-сплетники, которые ищут случая поймать вас и украсть ваше время, рассказывая всяческую чепуху. Часто вам хочется стать незаметным, когда вы поздно вечером идете по неблагополучным кварталам города. И вы не всегда желаете столкнуться со своими клиентами, когда выбираете белье или продукты. А может быть, вам просто хочется побыть в одиночестве после утомительного дня. Это особенно актуально для популярной личности, вроде телевизионного ведущего, которого узнают на улице.

Шаманы говорят, что люди узнают вас не потому, что видят вас во плоти. Вас распознают по особой частоте вибраций вашего энергетического тела. Без своего духовного тела вы просто мертвая плоть, которая никого не интересует. Итак, если вы научитесь маскировать свое духовное тело, то и ваше физическое тело просто не будут замечать.

Люди могут ощущать ваше духовное тело как на близком, так и на дальнем расстоянии. Они могут заметить ваши физические очертания на базаре, в холле, на улице. С другой стороны, они могут ощущать ваше присутствие, не видя вас, когда вы стоите за дверью или находитесь на другом конце города. Замечали ли вы, что люди начинают звонить вам по телефону даже тогда, когда вы возвратились в город за несколько дней до предполагаемого срока? Люди знают о том, что вы дома, так как видят, чувствуют и ощущают возвращение вашего духовного тела. Для тех кто интересуется вами, вы подобны светящемуся маяку.

Ваши «случайные» встречи со знакомыми в неожиданных местах — не простые совпадения. Они представляются вам неизбежными, когда вы поймете, насколько вы «видимы».

Шаманы знают, что для шаманского зрения все духи видны. Таким образом они определяют место нахождения любого, кем они интересуются. Вспомните историю о своенравной обезьяне по имени Макс. Искали его духовное «я», а не физическую оболочку.

Шаманы разработали простую технику маскировки своих духовных тел или придания им «незримости». Многие люди интуитивно пользуются шаманской техникой в экстремальных ситуациях и преуспевают в этом. К примеру, вы можете остаться незамеченным, когда существует потенциальная угроза вашей жизни. Мы знаем одного ветерана вьетнамской войны, который был застигнут врасплох в деревушке при наступлении вьетконговцев. Он укрылся в хижине, где негде было спрятаться, разве что за бочонок с водой, который не скрывал его полностью от глаз. И хотя вьетконговец обыскал хижину, американец остался незамечен. Его желание спрятаться было так велико, что он бессознательно активизировал свои шаманские способности. А вот что случилось с автором несколько лет назад.

Я путешествовал по скалистым берегам уединенного участка Северной Калифорнии. Один раз я забрел далеко от тропы, чтобы полюбоваться вблизи великолепным видом рощи красных деревьев.

Вдруг я вышел к долине, где росло много марихуаны. Безусловно, это был чей-то частный участок. Я понял, какая опасность мне угрожает. Если хозяева заметят меня здесь, они будут пытаться меня застрелить. Если меня увидят здесь представители власти, они арестуют меня. И тут же я услышал голоса приближающихся со стороны леса людей. Не за чем было укрыться и некуда было бежать, поэтому я остался стоять на месте, сделав себя прозрачным. Из леса появились четверо здоровенных мужчин и, громко разговаривая о предстоящем кутеже и сборе урожая, прошли не более чем в десяти футах от меня. Невероятно, но они не заметили меня, хотя я был в оранжевой куртке и солнце стояло высоко в небе. Когда группа скрылась из виду, я вздохнул с огромным облегчением и стал выбираться с плантации.

Упражнение 7. Как стать прозрачным

Вот один из простых шаманских способов стать необнаружимым, или прозрачным. Он действенен, так как за ним стоит твердое намерение.

Для начала расслабьтесь и закройте глаза. Не прилагая усилий, вообразите себя прозрачным, как стекло или туман. Представьте себе, что окружающие, глядя в вашем направлении, смотрят сквозь

вас. Они не могут вас заметить. Усилием воли вы можете стать совершенно прозрачным или оставаться прозрачным для всех, кроме одного человека, с которым желаете установить контакт. С другой стороны, вы можете стать невидимым только для одного человека, который досаждал вам. Определитесь.

Если вы находите это упражнение настолько непростым, что его невозможно выполнить, попросите своего духа-защитника сделать это для вас.

Не забудьте проделать обратную операцию, когда вы хотите быть замеченным. При помощи шаманского видения живо представьте себе, как вы становитесь более ярким и материальным. Если вы хотите привлечь внимание, вообразите себя сияющим, как серебро.

Упражнение 7. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Представьте, как становитесь прозрачным.
3. Определите меру избирательности своей прозрачности.
4. Проведите обратную операцию, когда нужно.

Некоторые дети бессознательно научились искусно скрываться, чтобы не попадаться на глаза родителям-алкоголикам, беспричинно обижающим их. К сожалению, они делают это настолько хорошо, что, став взрослыми, ускользают от внимания других людей. Они медленно продвигаются по службе, и люди, занимая очередь, становятся перед ними, так как не видят их. Такие люди должны научиться становиться более видимыми, уметь привлекать внимание и при необходимости бросаться в глаза.

Как сделать невидимыми личные вещи

Так же как вы привлекаете внимание благодаря своему духовному телу, ваши вещи притягивают воров и взломщиков из-за того, что они пропитаны вашим духом. Они становятся очень заметными. Когда вы оставляете машину в темном и неблагополучном районе, неплохо применить к ней ту же шаманскую технику, которой вы воспользовались для себя. Сделайте ее прозрачной, невидимой, воспользовавшись силой своего шаманского видения и помощью духа-защитника. Она останется в сохранности, т. к. воры буквально не будут видеть ее. Вы можете также стать немного похожим на местных жителей, если хотите затеряться в толпе. Какова бы ни была цель, вы можете слегка изменить свою внешность или определенные черты, сделав следующие простые шаги.

Упражнение 8. Как изменить форму

Расслабьтесь и закройте глаза. При помощи шаманского видения выйдите из своего тела и повернитесь к нему лицом. Увидьте и ощутите тело, стоящее перед вами. Решите, какие изменения вы желаете произвести. Протяните свои духовные руки и начните оформлять свое физическое тело, словно оно сделано из пластилина. Изменяйте его форму по своему усмотрению. Если это покажется вам трудным, попросите своего духа-защитника помочь вам.

Повернитесь вокруг и снова войдите в свое тело. Ощутите произошедшие изменения. Помните, что для возвращения в обычное состояние следует произвести обратную операцию. Если вы забудете об этом, вы все равно постепенно придете в норму, но лучше не забывать о дисциплине. Очень скоро вы научитесь перевоплощаться.

Как изменить форму

Изменение формы — это техника почти аналогичная той, о которой мы только что говорили. Разница состоит в том, что вы хотите быть непохожим на себя в глазах других людей. К примеру, вы хотите казаться крупнее и опаснее, чем на самом деле, когда идете один поздним вечером по глухой улице. Или вам удобнее казаться пониже, когда вы путешествуете по чужой стране и ваш рост бросается в глаза окружающим.

Упражнение 8. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Сделайте шаг вперед из тела и обернитесь.
3. Увидьте тело, стоящее перед вами.
4. Подумайте и произведите изменения.
5. Повернитесь и шагните назад в свое тело.
6. Ощутите перемены.
7. Возвратитесь в нормальное состояние, если желаете.

Нейтралитет

Способность занять нейтральную позицию — одно из лучших средств защиты. Когда вы не сохраняете нейтралитет в определенной ситуации, вы становитесь уязвимы, так как попадаете под ее влияние. Если люди называют вас глупым и это задевает вас — значит, вы попадаете под действие их чар, так как до определенной степени верите им. Если вы сопротивляетесь им и защищаете себя, то, очевидно, огорчаетесь из-за своей глупости и пытаетесь скрыть ее. Но если вы осознали, что на самом деле не глупы, то отнесетесь к подобным людям с любопытством, и если захотите, выясните подлинную причину их агрессивности. Нейтралитет — это сильная позиция.

Это не означает, что вы не должны занимать активной позиции и быть эмоциональным роботом; У шаманов есть чувства, но они защищают себя только при реальной угрозе. Так же должны поступать и вы. Но большинство событий не несут с собой угрозы и их лучше решать с позиций нейтралитета. Истинно великий шаман — это тот, кто может поддерживать нейтралитет даже перед лицом кризиса. Для этого нужна практика.

Шаман и Койот вступили в состязание. Они по очереди оскорбляли друг друга, чтобы решить, кто из них искусней. Проигравшего сбросят вниз с утеса. Для того чтобы вскарабкаться на него обратно, потребуются целый месяц. «Эй, Койот, — ухмыльнулся шаман. — Твоя шкура в коросте. Даже блох тошнит, когда они слышат твое имя». Койот засмеялся и парировал: «Эй, Шаман, люди смеются над твоим бубном, в нем столько дыр, что ты не сможешь даже носить в нем навоз». И так продолжалось, каждый норовил достать другого побольнее, пока наконец Койот не сказал: «Эй, Шаман, помнишь того старика, который скончался во время полнолуния, когда выпал глубокий снег. Со всеми своими шаманскими штучками ты не смог спасти его. Он отнял у тебя всю силу, когда ты взбесил его своим ядовитым дымом». Койот знал, что умерший был наставником шамана. Он намекал на то, что шаман действительно боялся утратить силу после его смерти. Шаман начал задыхаться, пытаясь восстановить спокойствие. Койот сгреб его и швырнул в пропасть. «Еще один шаман полетел», — захихикал Койот и потрусил в лес.

До сих пор мы фокусировались на самом духовном теле и давали вам некоторые методы его познания и работы с ним. Однако о духовном теле можно говорить еще очень много... Источником духовного тела человека является ряд туннелей, ведущих в мир духа. Каждый туннель является проводником различных частот энергии духовного мира, и эти эманации создают различные слои духовного тела. Рассматривая слои духовного тела, шаманы определяют, какой из туннелей создает те или иные трудности, которые испытывает человек. Таким образом, шаман получает возможность работать с туннелем и успешно исцелять людей. Из седьмой главы вы узнаете больше об этих туннелях и о работе с ними при помощи шаманского путешествия.

Вы уже научились ощущать само духовное тело, его размеры и форму. Вы узнали, как «читать» его текстуру и цвет, и осведомлены об их значении. Вы поняли, что мысли и Чувства определяют здоровье духовного тела и что эти мысли и чувства могут улучшить его состояние. Вы увидели, как отличить свое духовное тело от чужого, и научились очищать его от чужеродных влияний, защищать и заземлять его. Возможно, вы даже начали читать духовные тела других людей, и не исключено, что даже изменили к ним свое отношение, узнав о них нечто новое. Чем больше вы настраиваетесь на мир духовного тела, тем большей становится ваша способность видеть, чувствовать и ощущать истинную природу мира, в котором вы живете. Это дает вам колоссальные преимущества, так как вас больше не

событь с толку внешность. Сейчас вы можете знать точно, что чувствуют и думают другие в данный момент. Вы не только чувствуете поддержку со стороны духовного тела, но и ощущаете широту и глубину знаний, лежащих вне измерений физического мира. Чем более вы открыты для посланий духовного тела, тем чувствительнее вы становитесь к своим истинным нуждам и желаниям. Вы узнаете о своих ограничениях и о своих потенциальных возможностях, которые могут раскрыться в любой ситуации.

Глава 4. Природная сила: духовные помощники

Латак лежал на подстилке и смотрел на безрадостные просторы тундры. Дух его был сломлен, и он снова уронил голову на руки. Он уже несколько дней не был прежним собой и не знал, что с ним случилось. У него не было сил охотиться и даже есть те продукты, которые они запасли. После возвращения с последней охоты он беспрерывно чувствовал какую-то апатию. Его обеспокоенная жена, Миша, пригласила Иска, шамана, живущего в селении у слияния рек. Латак знал, что тот скоро появится.

Иск прибыл и стал подробно расспрашивать Латака, как он себя чувствует и где он был в предыдущие дни. Затем он проделал несколько пассов над Латаком, закрыл глаза и на время погрузился в безмолвие. Затем он сказал:

— Итак, ты ходил на север от Зеленых Камней. Дух Зеленых Камней отнял у тебя силу и ослабил твою кровь. Ты не можешь ходить в это место, не заручившись защитой лилового кварца.

Шаман вытащил из своей сумки кусок кварца и положил его на грудь Латака.

— Лежи, не двигаясь, пока не взойдет луна. Твой дух даст тебе новую силу, и к тебе возвратится аппетит.

С этими словами шаман повернулся и ушел.

Латак проснулся, когда взошла луна, его апатию как рукой сняло. Почувствовав голод, он принялся за рыбу. «Что за сила кроется в этом камне», — думал Латак, любясь кварцем. Он стал безмолвно молиться. Паутина Силы простирается на все элементы природы. Зная о путях этой силы, вы можете черпать из тех источников, о существовании которых вы ранее и не догадывались. Вы сможете использовать силу камней, растений и животных, просто научившись общаться с ними. С точки зрения шаманов, общение с этими существами требует одного — уважения. Уважение — это ключ к общению, и опытный человек знает, что с уважением приходит открытость и доброжелательность. К элементам природы следует относиться так же, даже если они невидимы для ваших глаз. Они отвечают на уважение, которое вы им оказываете.

Вначале вы можете отнестись к этому скептически, потому что вы не научились думать о камнях, деревьях, тучах и насекомых и не испытываете к ним никаких эмоций. Постарайтесь на мгновение взглянуть на мир с их точки зрения. Предположите, что вы можете слышать, что говорят и думают ваши домашние животные, а что если они относятся к вам, как к неодушевленной вещи? Возможно, вы услышите, как они обсуждают между собой, способны ли вы испытывать какие-то чувства? Не ошарашит ли это вас? Не возмутит ли? Особенно если перед этим вы накормили их и позаботились об их ночлеге. Не покажутся ли они вам не только неблагодарными, но и дерзкими?

Поэтому не думайте, что духи природы сразу же проявят о вас заботу, как только вы попытаетесь связаться с ними. Пусть они вначале проникнутся к вам Доверием. В конце концов люди относились к ним плохо довольно продолжительное время. Вы, конечно, можете поинтересоваться, не будет ли предательством с нашей стороны убийство животного для еды и использование растения для этих же целей после того, как мы продемонстрировали уважение к природе? Шаманы знают, что существа этой планеты готовы служить людям, обеспечивая их пищей, кровом и одеждой, но они хотят, чтобы люди были им благодарны за это.

Истинный источник всего живого — мир духа — не может быть уничтожен, изменяются только физические формы. Шаманы осознают необходимость поддерживать равновесие в природе и то, что природа расцветает, когда прилагается усилие, необходимое для баланса. Но когда равновесие нарушается из-за алчности и непростительной эксплуатации — природа бунтует. Кризис, перед лицом которого стоит современный мир, для шаманов не является неожиданностью. Это результат нарушения равновесия, к которому привело непочтительное отношение к

природе, и этот дисбаланс неотвратимо приведет к потере силы:

Читая о том, как общаться с камнями и животными, всегда помните, что секрет успеха — это уважение. Вы обязательно растратите силу, если начнете эксплуатировать, не довольствуясь молчаливым служением. Помните: ваша цель — успех и реальное могущество. Для настоящего успеха следует сотрудничать с внешним миром. Вы не изолированы от других существ — даже если это камни — они нужны вам, чтобы ходить по ним и строить из них жилье.

Сила Камней

Дух, находящийся в камнях, излучает вибрации определенной частоты. Камни и различные типы минералов обладают различными частотами света и звука. Это имеет особое значение для драгоценных камней — концентрированных минеральных структур, которые люди высоко ценят за их красоту и находят им практическое применение.

Кристаллические решетки кварца и сапфира излучают различные частоты. Частота, или дух, различных камней и минералов оказывает различные воздействия на растения, животных и людей. Исцелению одних людей способствует аметист, тогда как турмалин и флюорит благотворно влияют на других. С другой стороны, некоторые драгоценные камни и металлы могут причинить вред определенным людям в определенное время. К примеру, взвинченным нервным людям не стоит носить серебро, так как оно повышает обмен веществ. Золото больше подходит для таких состояний, так как оно смягчает тело. С другой стороны, вам следует остановить свой выбор на серебре, когда вы хотите быть более активным.

Шаманы знают, как разговаривать с камнями и минералами, а также как чувствовать их энергию. Ощущая уникальные частоты камней и разговаривая с ними, шаманы обдуманно выбирают определенный камень, обладающий особым влиянием, и избегают вредоносных камней с их негармоничными частотами.

Вы можете чувствовать особую привязанность к колечку с бирюзой или аметистовой подвеске, или даже к жемчужным сережкам. Возможно вы, как и большинство людей, замечали за собой привычку подбирать маленький камушек с дороги и нести его некоторое время в кармане. Возможно, это ваши дремлющие шаманские способности выражают себя, заставляя вас поклоняться духу камня?

Шаман бы ответил утвердительно на этот вопрос, объяснив, что вы естественным образом стремитесь к духу камня, который помогает вам. Находясь в близости с вашим телом, он воздействует на вас, способствуя вашей гармонии.

Ювелирные изделия, изготовленные из металла и драгоценных или полудрагоценных камней незаметно, но определенно влияют на ваше тело. Иногда они комбинируются гармонично, иногда нет. Наверно, вы сами удивлялись той неприязни, которую вы испытываете к тому серебряному кулону, которую вам подарила тетюшка Мэйбл ко дню рождения, хотя выглядит она лучше остальных. Дело в том, что ваше тело не любит ее, и потому вы никогда ее не носите. С другой стороны, вы можете очень любить простенькое колечко с бирюзой. Дух бирюзы способствует раскрытию вашего сердца и пробуждает жажду творчества. Если вы его любите и чувствуете себя с ним хорошо, значит, оно предназначено для вас. Шаманы уделяют большое внимание этим союзникам и, находясь в их окружении, прислушиваются к ощущениям тела.

Металлы и камни оказывают большой эффект, когда вы их носите, более крупные объекты окружающей среды тоже излучают силу и также воздействуют на вас.

Кусок нефрита, коралла или кварца будет влиять на вас в зависимости от его размера и обработки. Возможно, вы будете с удовольствием входить в комнату, где лежит большой аметист, и стараться поменьше сидеть в комнате, украшенной ониксовыми статуэтками. Вы естественно реагируете на силы и жизнь мира минералов.

Сейчас мы не будем углубляться в детали особых эффектов различных камней и кристаллических структур. Хотя и существуют определенные тенденции, но люди обычно лучше определяют сами, какие камни влияют на них хорошо, а какие — дурно. Однако мы предложим

вам некоторые упражнения, которые помогут вам настраиваться на дух камней. Вы не только узнаете о камнях больше, но и приобретете среди них друзей.

Упражнение 1. Камни и минералы

Это упражнение познакомит вас с духом камней и минералов. Узнав об их духе, вы сможете автоматически открыть каналы коммуникации и получить доступ к их силе.

Выберите себе камень или минерал. Но лучше, если он выберет вас. Нужный вам камень сам бросится вам в глаза, даже если он не особо красив. Это может быть любой камень, даже из тех, которые валяются на улице. Позвольте себе ощутить тягу к какому-то из них. Прежде чем поднять его, испросите у него позволения сделать это.

Сядьте с камнем или минералом и исследуйте его, держа в руке. Отмечайте каждую деталь: форму, цвет, температуру и то ощущение, которое возникло в руке. Затем закройте глаза и задайте ему следующие вопросы:

1. Каковы твои особые свойства?

2. Что ты хочешь поведать мне?

3. Могу ли я получить разрешение воспользоваться твоими свойствами? Чем ты сможешь мне помочь?

Дождитесь ответов. Прислушайтесь к ним. Если формулировка кажется вам запутанной, попросите разъяснения. Спросите: «Что это означает?»

Если вам удастся увидеть дух камня посредством шаманского видения или воображения, помните, что дух камня выглядит иначе, чем его форма. Он может появиться в виде тусклого или яркого пятна света различных цветов.

Не забудьте поблагодарить дух камня после окончания упражнения. Вы можете часто повторять это упражнение, используя различные камни и минералы. Полученная информация каждый раз должна отличаться от предыдущей. Помните, что от одного и того же камня разные люди тоже могут получать различную информацию. Это не означает, что кто-то из вас неправ. Причина в том, что камень влияет по-разному на разных людей. То, что годится одному, не подходит другому.

Упражнение 1. Шаги

1. Выберите камень или минерал.

2. Изучите его, обращая внимание на детали.

3. Закройте глаза и спросите о его свойствах и информации, которую он в себе несет.

4. Испросите разрешения использовать эти свойства. Попросите помощи.

5. Поблагодарите дух камня.

Локализация энергии

Камни, находящиеся в определенной местности, оказывают некое воздействие на живущих или путешествующих там людей. К примеру, горная гряда может состоять из геологических слоев, чьи частоты нарушают баланс большинства людей. Веками люди избегали эту местность, говоря, что она населена опасными духами. Для шаманов это утверждение звучит обоснованно, но только они знают истинную причину. Они знают, как оградить себя от дурных влияний, — берут с собой нейтрализующий камень и безбоязненно входят в опасную зону. Как они об этом узнали? Просто проводя время с камнями, разговаривая с их духами.

Существуют определенные местности, где люди часто болеют, преступность процветает, и все, кажется, происходит не так, как должно. Но существуют и другие земли, где живут здоровые люди и все у них складывается благополучно. Обычно в городской местности цены на участки, где концентрируется положительная энергия, очень высоки. В этих местах процветает благополучие

и торговля, туда стекаются люди из менее удачных районов. Со временем массы людей, живущих в этих зонах, могут оказать влияние на саму местность. Камни фиксируют интенсивность эмоций человека и животных и отражают их. Эти положительные зоны могут переродиться в отрицательные.

Вы даже могли замечать, что возле вас существуют места, где торговля никогда не шла успешно. Магазины переходили из рук в руки и тут же закрывались. А в следующем квартале бизнес процветает, и вы там чувствуете себя по-иному. Ходя и разъезжая по городу, отмечайте изменения энергии и думайте о различии слоев под вами. Вначале вы не будете знать, что следует искать, но если вы просто будете внимательно наблюдать различия, то начнете чувствовать энергию или частоты того или иного места.

Для разговаривающих с камнями шаманов это не загадка. Они никогда не будут жить в той местности, где частоты камней негармоничны и вредны людям. Это одна из причин, почему шаманы предпочитают жить в менее населенной местности, где им легче выбрать подходящее место для жизни.

Особые места Силы

Шаманы знают, что определенные места излучают огромное количество энергии или вырабатывают очень высокочастотную энергию. Из этих зон можно черпать силу. Самые крупные из них использовались человеком веками — Стоунхендж, гора Шаста в Северной Калифорнии, великие пирамиды Египта, а также Центральной и Южной Америки.

Множество менее могущественных мест *силы* обычно бесосознательно используются людьми для встреч или известны только шаманам.

Подобные зоны наделены такой силой благодаря расположению камней под землей. Могущественные зоны сформированы камнями, оказывающими мощное воздействие на людей.

Вот почему их обнаружили, застроили или использовали для церемоний на протяжении веков. В других местах силы замечают каменные формации, оказывающие благотворное влияние только на определенных людей. Эти места привлекают только определенную группу людей, которые тянутся к ним или предпочитают там жить, в отличие от других, избегающих эту местность и испытывающих там странное чувство.

Растения и животные также знают расположение *мест силы* и либо устремляются к ним, либо избегают их. Они тоже реагируют на их энергию. Мы знаем об одном из крупнейших мест положительной энергии в Южном Орегоне возле городка Голд Хилл. Деревья, растущие в центре этого *места силы*, наклонены в сторону, словно их отталкивает какая-то незримая сила. Пилоты знают об этом районе, так как, когда они пролетают над ним, радары не поддаются управлению. Это типичное явление для крупных энергетических зон.

Места силы способствуют увеличению частоты вашей собственной энергии и придают силу вашим мыслям и эмоциям, имеющим духовное начало. Люди, стекающиеся к этим местам, приносят свою лепту, делая место еще более сильным и придавая ему особую атмосферу. Хороший тому пример — французский Лоурдес. Люди находят исцеление, пробыв там некоторое время.

Все *места силы* усиливают мысли и чувства, которые вы испытываете, находясь там. Поэтому вы должны быть особо внимательны к своему состоянию во время посещения такой местности. Если вы испытываете страх или злость, эти чувства могут на время усилиться. Но если вы устали, то скорее всего вы наберетесь там сил. В подобных местах часто строят монастыри и духовные центры.

Мы знаем также место силы в Сан-Франциско, куда люди отправляются для медитаций и омоложения. Американские туземцы почитали гору Тамалпайс как место, приносящее здоровье. Однако, к огорчению местных жителей, там часто происходили изнасилования и убийства. Это гора усиливала жестокие страсти людей, приходивших туда с недобрыми мыслями и подстегивала их на примитивные поступки.

Шаманы знают, что *места силы*, сами по себе являются только усилителями. Они увеличивают

то, что люди несут в себе. Поэтому перед посещением энергетической зоны следует подготовиться: успокоиться и прийти в равновесие.

В каждой местности: существует множество мелких мест силы, которые могут оказывать благотворное влияние на некоторых людей. Шаманы пытаются побольше узнать о таких местах и тяготеют к ним. В основном люди инстинктивно ищут такие места или избегают их при своих передвижениях. К примеру, у вас может быть любимое местечко в парке, которое вы часто посещаете, или вы избегаете прогуливаться по какому-то кварталу по неизвестной причине.

Дети часто находят любимое ими «секретное» место, куда они бегут играть, в поисках приключений или для успокоения. Вспомните свое детство. Припоминаете ли вы такое местечко? Может, вы даже назначали свидание в каком-то уголке парка. Такое же эмоциональное «узнавание» происходит часто при покупке дома. Вы либо чувствуете себя хорошо в этом районе, либо вам кажется уютным сам дом. И подобно любому живому, ходящему кругами, прежде чем сесть, вы оглядываетесь на все столики в кафе или на все кресла в театре, а затем уже занимаете место, хотя все они с виду одинаковы.

Энергетические зоны оказывают влияние на окрестности прямо пропорционально своей силе. Огромные *места силы*, такие, как Таос в Нью-Мехико или Бит Сюр в Калифорнии, распространяют свое влияние на сотню миль. Безусловно, чем ближе вы к центру зоны, тем более сильное влияние вы испытываете. Мелкие *места силы* влияют на площадь только в нескольких ядрах от них.

Селка нервничала, когда смотрела на своего брата Мендр, направляющегося в лес с пустыми руками. Там он должен принять посвящение. Он должен будет найти там особое место, дожидаться там видения и возвратиться, не отведав ни пищи, ни питья. Лес был обширным, и никто не знал, какие опасности подстерегают его на пути. Между прочим, недавно возле каменного лабиринта видели группу охотников из враждебного племени. Мендр осторожно приближался к расщелине. Изнуренный жаждой и голодом, он был чувствителен к энергетическому узору, который непрерывно менялся на его пути. Сейчас он достиг места, где ощутил себя сильным. Он медленно прошел между валунами и почувствовал там мощную энергию. Он ликовал. Да, это оно! Он ни секунды не сомневался в этом. Он осторожно выбрал положение, зная, что должен сидеть лицом на восток. Затем он закрыл глаза, и к нему пришло видение.

Селка увидела, как ее брат появился из леса, подобно сияющему солнцу. Несмотря на то что он три дня обходился без воды и пищи, он казался полным сил и энергии. Сияя, он шел через деревню навстречу приветственной церемонии.

Упражнение 2. Как находить места силы

Как вы можете найти и определить место силы? Сделайте эти простые шаги, они вам помогут. Определение энергетической зоны Земли не так уж и разнится от определения вашего собственного энергетического тела. Главное — это увидеть духовное тело Земли и ощутить «карман» возрастающей энергии. Вы должны искать те места, где вы себя хорошо чувствуете.

Выйдите на простор. Мы советуем вам выбрать большой парк или сельскую местность. Если это невозможно, гуляйте там, где можете. Найдите место, чтобы сесть, закройте глаза и вначале ощутите свое духовное тело, затем землю вокруг вас.

Попросите, чтобы вас направили к ближайшему месту *силы*. У вас может появиться визуальное представление о более яркой энергии, или вы можете почувствовать потребность отправиться в определенном направлении. Что бы ни произошло, доверьтесь этому и действуйте соответственно.

Когда вы придете на место, сядьте и повторите упражнение. Проведите самооценку — вы либо получите информацию о другом месте, что, возможно, является лучшим вариантом (так как не все места силы подходят каждому), либо почувствуете, что следует оставаться там, где сидите. Повторяйте эту часть упражнения до тех пор, пока не найдете родственное вам по частоте *место силы*.

Теперь с закрытыми глазами определите, какое отличие вы ощущаете в этом месте в сравнении с его окрестностями. Спросите, какую пользу вы можете извлечь из пребывания в этом месте.

Проведите здесь столько времени, сколько пожелаете, но не забудьте предварительно испросить позволения у Земли находиться в этом месте и поблагодарить ее, закончив упражнение.

Для вариации этого упражнения нужен надежный друг, который не будет смеяться, увидев вас с завязанными глазами, занимающимся с виду бесцельным делом. В действительности вы не будете бесцельно блуждать. Главное здесь двигаться в нужном направлении, устранив зрительные раздражители. Пусть ваши чувства подскажут вам расположение этого места. Чувства говорят на своем языке, поэтому мы воздержимся от намеков на то, что вы должны ожидать. Вы можете чувствовать притяжение или отталкивание от мест, не подходящих вам.

Как мы уже говорили, более крупные *места силы* обычно привлекают всеобщее внимание, так как становятся местами паломничества или превращаются в крупные центры торговли, как, скажем, Рим и Ватикан. В центре этих крупных энергетических зон вы можете чувствовать легкую тошноту, головокружение или эмоциональную лабильность.

В мелких *местах силы* вы можете испытывать те же чувства, но не столь явно. Вы можете поэкспериментировать следующим образом: потрите ладонь о ладонь, а затем протяните их вперед или держите вниз, прислушиваясь к ощущениям. Некоторые люди лучше почувствуют вибрации лицом, чем ладонями. Вам нужно экспериментировать, чтобы решить, что лучше вам подходит.

Совершайте путешествия или делайте другие упражнения, описанные во второй главе, в разных частях своего дома. К примеру, сядьте в углу кабинета и попытайтесь ощутить свое духовное тело. Следующий раз займитесь этим в спальне или на кухне. Отметьте разницу в ощущениях. Вам будет значительно проще экспериментировать в пределах кабинета или спальни. Таким образом вы сможете находить мелкие энергетические зоны и эффективно их использовать.

Упражнение 2. Шаги

1. Сядьте и закройте глаза.
2. Ощутите свое духовное тело.
3. Представьте себе духовное тело Земли.
4. Попросите, чтобы вас направили к ближайшему *месту силы*.
5. Отправьтесь к этому месту.
6. Повторите шага 4 и 5, пока вы не ощутите свое место.
7. Отметьте свойства места. Спросите об их применении.
8. Поблагодарите место.

Использование мест силы

Знание о локализации энергии может принести вам бесценную пользу, если ваши намерения будут правильными.

Личные *места силы* придадут вам сил, и вам понадобится меньше времени для отдыха или выздоровления. Они помогут вам восстановить равновесие и исцелиться естественным путем, так что ваша продуктивность возрастет и вы сможете наслаждаться жизнью.

Благодаря им ваши чувства станут более сильными, вы сможете лучше очищать эмоции и освобождаться от напряжения.

Места силы могут вдохновлять вас, высвобождая дремлющие творческие способности, помогая вам выражать новые идеи и чувства.

Эти места повышают ваш частотный уровень, делая вас менее уязвимым и болезненным, исцеляя от отчаяния и депрессии. Вы чувствуете их поддержку и готовы встретиться с любыми ожидающими вас трудностями.

Сознательный поиск мест силы придает вам бодрость и делает вас чувствительными к окружающей среде. Ваши действия становятся более успешными, так как вы пользуетесь новой

информацией. Вы не можете изменять энергетическое тело Земли так же легко, как свое собственное, но вы можете в какой-то мере контролировать его влияние на вас. Вы станете чувствительным к местам силы, к которым следует стремиться, и будете знать, какие лучше обойти.

Знание о местах силы поможет вам избегать мест с негативным влиянием. Существуют «энергетические дыры», которые могут «откачать» вашу энергию, сделав вас безжизненным и апатичным. В эти места лучше не заходить.

Джек Пирсон улыбался, когда вел свой новенький седан по шоссе. Он ощутил прилив радостного возбуждения, когда увидел знакомое здание компьютерного центра. Здесь он когда-то проявил свои шаманские способности. Он доказал комитету, что ежегодные собрания должны проходить именно в этом здании. Он проверил множество мест и убедился, что Бэйвью-Центр подходит для этих целей как нельзя лучше.

Джек посещал занятия по компьютерному программированию здесь пять лет назад и был очень удивлен тем, что не чувствует никакой усталости от обрушивающейся на него лавины информации. Когда в следующем году курсы «переехали» в гораздо более современное и роскошное здание, восприятие было уже совсем не таким, как раньше. С этого времени Джек обнаружил, что *места силы* существуют в самом городе и начал учиться искать их. Он просто «знал» что Бэйвью-Центр — такое место. И хотя никто не знал, почему, но проходившая именно здесь пятнадцатая ежегодная конференция по компьютерному программированию имела большой успех.

И наконец, вы должны знать, что не обязательно должны присутствовать физически в *месте силы*, чтобы воспользоваться его преимуществами. Зная о его местонахождении, вы можете предпринять шаманское путешествие или воссоздать его перед своим мысленным взором. Старайтесь, чтобы это вошло у вас в привычку и вы могли вспоминать любимые места, когда захотите. Вы даже можете шаманским образом построить в таком месте свой клуб или учебную комнату, куда будете заходить, чтобы восстановить свои силы. Это может стать вашим секретным местом, которое будут охранять *животные силы*. О них мы сейчас вам расскажем.

Силы Животных

Сила шаманов непосредственно зависит от их тотемов или, иначе говоря, от их животных-союзников. Чем больше тотем, чем сильнее его *животное силы*, тем влиятельнее шаман. Шаман не считает человека лучшим или более сознательным, чем животное, хотя люди зависят от животных как от источника пищи. Животные, подобно камням, обладают могучим духом, они наделены неповторимыми талантами и могут оказать человеку бесценную помощь в различных областях. Взаимоотношения шамана с животными плодотворны. Шаман выражает духу животного почтение и преданность, в ответ на это животное предлагает свою защиту и помощь в решении тех задач, с которыми одному шаману справиться не по силам.

Животные-союзники могут также помочь найти потерянные объекты, быть посредниками при проблематичных взаимоотношениях и способствовать достижению трудной цели.

Каждое из *животных сил* имеет свои сильные стороны, так что если проблема сложна и неоднозначна, шаман должен посоветоваться с несколькими союзниками. Коршун славится своей дальновидностью, а лиса — умом и хитростью. В общем-то некоторые *животные силы*, превратившись в домашних, утратили свою силу в далеком прошлом. Они служат людям скорее физически, чем духовно.

Для шамана физическая сущность животного является внешней формой великого духа животного царства. Если тотемом или союзником шамана является медведь — это не означает, что это именно тот или иной медведь. Но все равно, они чтят и уважают внешнюю форму духа любого медведя. Вели вы не установили взаимоотношения с *животным силой* или утратили его по недосмотру, шаманы говорят, что ваше положение очень шаткое и уязвимое. Вы потеряли контакт со своим собственным животным началом. Не это ли происходит сегодня с горожанами?

Но даже в нашей технологической и чуждой им культуре, *животные силы* постоянно проявляют себя. Автомобили, политические партии, спортивные команды и клубы часто

используют животные символы и названия. Язык пестрит метафорами, такими, как «хитрый, как лисица», «тихий, как мышь» или «здоровый, как бык». Дети играют плюшевыми животными и слушают сказки, в которых действуют звери. Дикие животные — популярные рекламные символы. Для шамана это естественно. Мы не можем игнорировать силу духов животных.

Как шаманы ищут *животных сил*? Во-первых, они не выбирают животных, чтобы установить с ними взаимоотношения. Все происходит наоборот. Дух животного находит шамана. Исторически складывалось так: если шаман выживал в схватке со зверем, этот зверь становился его тотемом. Дух этого животного испытывал силы и могущество шамана. Животное требовало жертвы, и благодаря полученным ранам шаман доказывал свою преданность и способность совладать с силой животного-хранителя.

Но не все животные силы предстают перед шаманом столь драматическим образом. Шаман может отыскать свое животное, исполняя танец, или увидеть его в своем видении. Некоторые *животные силы* появляются в сновидениях. Дети — стихийные шаманы, часто вспоминают сны, в которых видели животных — то пугающих, то ласковых, готовых защитить. В зоопарках они часто ощущают необъяснимую тягу к некоторым животным.

Пат бросила свои вещи в багажник, пока Луи обсуждал маршрут в аэропорт с шофером такси. Оба они обгорели на солнце, но с удовольствием вспоминали о своем пребывании в Плайо Эксандидо, расположенном на мексиканском берегу. Через два дня мы будем дома в Оксаке, — с некоторым сожалением подумала Пат, когда машина остановилась у аэропорта.

Здание аэропорта было темным. Что-то было не так. Служащий аэропорта сказал им, что до понедельника полетов не будет. Они взглянули на свои билеты, и им открылась весьма неприятная правда. На билетах стояла другая дата, не 21 марта, а 21 апреля. Билеты были на рейс, который должен состояться ровно через месяц. Пришлось возвращаться в отель. Как это могло случиться? Пат возненавидела этот солнечный рай.

Вечером, гуляя по берегу, Пат подумала о пеликанах, которых она здесь часто встречала. Пеликан не раз являлся ей в детских снах (выручая ее из беды), и так как ее детство прошло в прибрежном городе, вид этой птицы был знаком Пат. Зная кое-что о шаманской технике, она присела на берегу, как толстый пеликан, и замахала руками как крыльями, издавая горловые звуки. Она закрыла глаза и обратилась за советом к духу Пеликана. Пат увидела в своем видении, как Пеликан взмыл вверх и скрылся из глаз. Пат открыла глаза, она была уверена, что они найдут выход из положения. Она встала рано утром и настояла, чтобы они отправились в аэропорт. Луи сопротивлялся, но затем с неохотой согласился: «Сейчас только суббота, до понедельника самолеты не будут летать».

Пат всю дорогу молчала. Аэропорт был пуст, если не считать нескольких служащих и пилотов частных самолетов. Вдруг тишину нарушил приближающийся гул винта. Современный французский вертолет приземлился невдалеке. Мексиканский пилот открыл дверцу и бросил на землю мешок с письмами.

Пат закричала ему:

— Оксака?

— Si, — ответил тот.

Пат смотрела на тень вертолета, скользящую по земле под ними. Сейчас они перелетали через горы, и никогда раньше Мексика не казалась такой красивой. Она растянулась на мешках с почтой. «Спасибо, Пеликан!» — беззвучно промолвила Пат.

Упражнение 3. Встреча с животными силами

Вы, наверное, думали о том, как удастся находить *животных сил*. Вот простое упражнение — путешествие, которое поможет вам встретиться с *животными силами*, или духом-хранителем. Расслабьтесь и закройте глаза (бубен или пленка с записью звуков бубна особенно помогут вам в этом упражнении).

Представьте свою пещеру или другой вход, ведущий под землю. Повстречайтесь со своим проводником и отправляйтесь в путешествие. Пусть перед вами распадется ландшафт. Это может быть лес, луг, берег или пещера. Пусть там появится какое-нибудь животное, или просто подумайте о каком-то определенном животном. Помните, что дух животного не всегда соответствует его физическому облику. Если вы ничего не увидите, ничего страшного. Позже повторите упражнение. Кстати, слишком враждебных животных, оскаливших клыки, лучше избегать. Они являются олицетворением препятствий, а не духов-помощников.

Когда животное появится, попросите его рассказать вам о своих особых качествах. Выслушайте ответы. Способность слушать — залог шаманского успеха. Не огорчайтесь, если вам покажется, что вы сами даете ответы. Вначале вы всегда испытываете такое чувство. Со временем вы научитесь улавливать различия.

Пусть этот образ померкнет, и на смену ему придет иной. Проведите упражнение с различными животными. То животное, которое часто появляется и служит вам проводником в путешествии, очень важно для вас. Всегда благодарите животное за информацию и общение.

Упражнение 3. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Отправляйтесь в путешествие.
3. Дождитесь, когда откроется вид.
4. Дождитесь появления животного.
5. Расспросите животное о его качестве. Выслушайте.
6. Пусть образ померкнет, и его место займет другой.
7. Отметьте, какое животное появляется чаще других.
8. Поблагодарите животное.

Упражнение 4. Как выразить животному уважение посредством движений

Позже мы объясним вам, как установить контакт с духовным животным посредством танца. Сейчас мы просто посоветуем «примерять» животное на себя, как это делают дети. Для этого вам нужно найти уединенное уютное место (наденьте свободную одежду). Расслабьтесь и закройте глаза.

Приветствуйте дух животного и ощутите это животное в себе. Превратитесь в это животное, заняв характерную позу: черепаха ползает, лев изгибается, птица прыгает или летает. Издайте звуки, которые издает это животное. Воплощайтесь в это животное, насколько сможете, как если бы вы были пятилетним ребенком. Наслаждайтесь энергией, грацией и мощью, присущими этому животному. Взгляните на мир его глазами.

Когда вы почувствуете, что сила отхлынула, поблагодарите животное и примите свою обычную позу. Откройте глаза. Позже попытайтесь нарисовать явившееся вам животное или вылепить его из глины, как это делают дети.

Упражнение 4. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. поприветствуйте дух животного.
3. Примите позу духа животного.
4. Превратитесь в дух животного.
5. Поблагодарите животное, примите обычную позу, откройте глаза

Как вам помогают Животные силы

Когда вы установите прочные отношения с одним или несколькими животными *силами*, вы можете обращаться к ним за советом и помощью. Обычно вы обращаетесь посредством шаманского видения и выслушивания. Они будут разговаривать словами или использовать символы, которые вам следует расшифровать.

Вы можете обратиться к ним, чтобы получить:

- ♦ Заряд энергии перед интервью, собранием, спортивным состязанием. Творческие идеи для создания проекта, картин, решения любой задачи.
- ♦ Указания, где найти потерянные предметы, такие, как ключи, кошелек, а также узнать о пропавшем человеке.
- ♦ Предохранение от опасной болезни в зоне риска. Помощь при выздоровлении.
- ♦ Защиту от воров и грабителей; охрану машины, охрану дома, когда вы отправляетесь в поездку, охрану во время путешествия.
- ♦ Помощь при выращивании растений и починке машины.
- ♦ Содействие в установлении отношений с родственниками, начальником и противниками.

Животные силы могут помочь вам в этом и справиться с миллиардом других заданий. Они с удовольствием будут слушать вам, так как научились помогать вам в трудные минуты. Духовные животные не любят стоять на месте, они хотят эволюционировать и расти. Они, как и вы, любят приходить к другим на помощь. Как и вы, они требуют к себе уважения. Если вы не будете хорошо к ним относиться, они уйдут к тому, кто будет их уважать.

Сила растений

Согласно шаманизму, растения также обладают духовной сущностью. Они — потенциальные союзники, с которыми следует общаться. Растения, подобно камням и животным, наделены неповторимыми духовными частотами, которые могут помочь вам, а в некоторых случаях повлиять на ваше здоровье. Шаманы всех стран знали о духах растений и их свойствах и использовали их для лечения и других целей. Они обнаружили, в каких количествах должны употребляться определенные растения, чтобы улучшилось пищеварение, очистилась кровь и успокоились нервы.

Шаманы научились заваривать и настаивать одни растения и сжигать другие, чтобы воспользоваться очищающими свойствами дыма. К примеру, шалфей можно заваривать как целебный чай, а можно сжигать.

Чем больше у шамана союзников — духов растений, тем он могущественнее. Использование духов растений — это определенная специализация шаманов, но только шаманы, испытывающие интерес к миру растений, непрерывно контактируют с ними, в отличие от других шаманов. Вы должны решить для себя, имеете ли вы к этому наклонности и таланты.

Познакомьтесь с духами растений

Для того чтобы лучше узнать духов растений, вы должны проявить большое терпение. Растения неподвижны, и темп их жизни очень медленный. Чтобы настроиться на их частоту, требуется время. Вот почему любители ковыряться в своем саду и подолгу разговаривать с растениями добиваются прекрасных результатов.

Для того чтобы познать дух растений, шаманы просиживают часами возле одного из них, ощущая его, разговаривая с ним и прислушиваясь к нему. В конце концов растение расскажет о своих свойствах и их применении.

Все представители одного вида имеют общую духовную сущность. К примеру, каждый отдельный подсолнечник представляет собой физическую форму духа подсолнечника. Поэтому, познакомившись с подсолнечником в Нью-Йорке и с подсолнечником в Колорадо, вы разговариваете с одним и тем же духом.

Упражнение 5. Познакомимся с растениями

Вот простой метод, применяемый шаманами для контакта с духами растений и установления с ними отношений. Начните с того, что выберите любое растение в вашем доме, саду или ином месте.

Теперь подумайте, почему это растение выбрало вас, привлекая ваше внимание. Это может быть маленькое цветущее растение, куст или даже дерево.

Изучите растение, отмечая каждую деталь: цвет, форму, запах и т. д. Проведите с ним достаточно времени. Затем закройте глаза и ощутите в себе это растение. Принимайте все, что возникает при этом. Помните, что дух растения, как и дух камня, не обязательно соответствует его физической форме. Если у вас возникли проблемы, возвращайтесь к шагу 1. Почувствовав установление духовного контакта, попросите растение послать вам сообщение. Слушайте. Ничего не дождавшись, повторите просьбу и снова слушайте. Если и на этот раз вас постигла неудача, повторите упражнение целиком с тем же растением.

Упражнение 5. Шаги

1. Выберите растение.
2. Изучите его, отмечая детали.
3. Закройте глаза, и пусть растение появится перед вашим мысленным взором.
4. Попросите о послании.
5. Поблагодарите растение и откройте глаза.
6. При необходимости повторите упражнение.

Вы можете проделывать это упражнение столько раз, сколько пожелаете с одним и тем же или разными растениями. Экспериментируйте, знакомьтесь с ними! Узнавайте у них информацию и не забывайте благодарить. У нас есть близкая подруга, которая проделывает это упражнение ежедневно с различными растениями в своем саду. Она сумела установить отношения со всеми и узнала об их особых свойствах. К примеру, она говорит, что одно из ее деревьев — прекрасный советчик в бизнесе, а куст камелии помогает ей при болезнях. Учитывая, как дорого стоит медицинский совет в наши дни, стоит прислушаться к кусту.

Сила элементов

По мнению шаманов, начало всех элементов лежит в духовном мире и поэтому они проникнуты духом, который может служить многим целям. К примеру, дух воздуха принимает множество форм. Вы можете обратиться к каждой из форм, несущей уникальное знание. Легкий бриз, ураган, смерч, циклон, суховей, холодный ветер — все они происходят от духа воздуха, но каждый выполняет свою особую задачу. Каждая из форм обладает своим запасом мудрости, которым можно воспользоваться, установив с ними отношения. Познавая ветер и разговаривая с ним, шаманы совершенствуются и исполняются силы и мудрости, так как узнают то, что известно ветру. Они могут принять меры предосторожности перед штормом. Шаман, говорящий с ветром, может узнавать прогнозы погоды, так как ему известно о намерениях ветра из первых рук.

Старый Тэд загнал трактор в ангар и зашагал по направлению к дому. Солнце всходило, и все предвещало теплый весенний день.

Фрэнк, его сосед, подъехал к изгороди на своем пикапе.

— Прекрасный день для посева, — закричал он. Старый Тэд подошел к забору:

— Думаю, что придется подождать еще пару недель с посевом, мне кажется, что зима еще не закончилась. Фрэнк посмотрел на него недоверчиво.

— Ты, должно быть, не в своем уме, Тэд, — сказал он. — В это время года зима всегда кончается, к тому же по прогнозу обещают потепление. Ты никогда не соберешь второй урожай, если не поспешишь с посевом. Я собираюсь сеять, и все вокруг — тоже. Что навело тебя на эту безумную мысль?

— А если маленькая птичка шепнула мне? — улыбнулся Тэд с лукавым огоньком в глазах.

— Хозяин — барин, — громко сказал Фрэнк и уехал. «Сдурел старый, — подумал он, — но этот чужак, кажется, всегда что-то знает наперед. Может, это индейская кровь подсказывает ему. Но сейчас он просто стареет и глупеет».

Двумя неделями позже старый Тэд сидел у печи и наблюдал за пролетающим снегом из окна своего дома. «Это не птичка рассказала мне об этом, а братец Ветер»; Для шаманов дух огня имеет особое значение, так как жар и огонь ассоциируются с экстатическими путешествиями. Шаманы всего мира используют сильный жар для очищения перед отправлением ритуалов и церемоний. Это очищение жаром дошло до нас в виде современных шведских саун и турецких парных. Американские индейцы тоже любили очищение в банях, эта традиция дошла и до наших дней.

Во время церемоний дым и жар огня возносит шамана в небесные сферы, в царство духа. Вот почему американские индейцы придают такое значение трубке. Когда трубка зажжена и передается по кругу, все присутствующие объединятся в мире духа.

Шаманы почитаются как мастера огня, и это иногда проявляется в их иммунитете от ожогов. Хождение по горящим углям — яркое проявление искусства быть выше физических свойств огня. Но, чтобы добиться этого, шаман вначале должен установить взаимоотношения с огнем. Он изучает огонь столь полно, что сливается с самим духом огня. Когда между ним и духом огня не существует разницы, огонь не может обжечь шамана. Молния, горячие ключи, дым и огонь во всех формах — это духовные силы, которые шаман стремится постичь, чтобы стать более могущественным.

Это вовсе не означает, что вы должны начать ходить по огню или играть с ним таким образом, что он может причинить вам вред. Эти трудные практики требуют наблюдения со стороны мастера, и для успеха в жизни они не являются необходимыми.

Вода, как и ветер, обладает духовной сущностью, принимающей множество форм. Дождь, снег, град, пруды, ручьи, реки, озера, океаны, водопады и многое другое обладают своей мудростью, от которой люди многое могут почерпнуть. С каждой формой воды можно контактировать и разговаривать, узнавая таким образом, чем они могут помочь людям.

Солнце, Луна, планеты и звезды — источники важной духовной информации. Шаман знает об их значении для выживания, и личные отношения с ними — основа для жизненного успеха. Более того, наиболее осведомленные шаманы знают, что все эти силы являются проявлением великого космического духа, объединяющего мироздание и порождающего саму жизнь. Общаясь и благодаря Луну и Солнце за их свет и тепло, шаман обретает силу в покорности, так как непосредственно общается с источником самой жизни.

Вы тоже можете научиться черпать из колоссальной мощи, присущей всем элементам природы. Как мы уже упомянули выше, вам следует почитать эти силы, верить в возможность контакта с ними и желать этого. Если вы научитесь этому, успех вашей практики неизбежен.

Что принесет вам ваша шаманская способность непосредственного общения с элементами? Во-первых, познакомившись с огнем, ветром, водой, Луной, Солнцем и звездами, а также с другими элементами на самом общем уровне, вы обретете таинственную способность узнавать погодные условия на несколько месяцев вперед. Уже летом шаманы знают, какая будет зима: суровая или мягкая, обильная снегами или сухая, длинная или короткая. Зимой они знают, что принесет с собой весна: снегопады или дожди, жару или сырой холодный ветер. Вы также можете этому научиться. Вы можете наперед расписать свои поездки, спланировать отпуск, избежать катаклизмов, научившись заранее настраиваться на элементы. Элементы всегда знают о своих намерениях и охотно расскажут о них вам, если вы друг. Шаманы знают, что природа не должна быть враждебной.

С практикой вы сможете не только распознавать крупные природные явления, но и использовать элементы как союзников. Мастера-шаманы могут призывать дождь или ясную погоду и отворачивать бури и смерчи, наводнения и потопа благодаря своей способности непосредственного общения с элементами.

Благодаря контактам с этими союзниками, шаманы могут без сопротивления слиться с ветром,

водой, огнем и землей с блестящими результатами.

Общение с элементами учит вас единению с окружающими силами. Вы становитесь частью природы, а не ее антагонистом или жертвой. К тому же, если ваша работа связана с природными силами, вы можете добиться большего успеха. Химия, архитектура, физика, геология, электроника, фармакология, астрономия — это краткий перечень тех наук, где вы можете добиться немыслимых результатов, общаясь с духами элементов напрямую. Воспользовавшись общением с духами как приложением к своему научному багажу (подчас сомнительному), вы сможете сделать открытия, которые принесут огромную пользу человечеству. В отличие от устаревших научных понятий, которые могут быть перечеркнуты новыми открытиями, непосредственное шаманское знание неувядающее.

Когда вы разговариваете с ветром — чтобы не болеть, избегайте горячих ветров раннего лета и дышите свежим бризом, когда лето будет на исходе. Вы не прогадаете.

Эйнштейн — это прекрасный пример человека со скрытой шаманской силой. Величайшие открытия пришли к нему не в лаборатории, а при интуитивном озарении. Шаман бы сказал, что ему был известен секрет общения с духовным миром скрытого знания. У него должны были быть могучие природные союзники. Это происходило со многими великими исследователями и первопроходцами.

Мы дадим вам упражнение для открытия каналов коммуникации с духами элементов. Это простое упражнение, которое вы можете делать где угодно и когда угодно. Это упражнение принесет большую пользу, если при занятии будет присутствовать тот элемент, с которым вы работаете. К примеру, если на дворе ветрено — работайте с ветром, если вы сидите у реки или плаваете — работайте с водой. Заметьте, насколько это упражнение напоминает детскую игру. И это не случайно.

Упражнение 6. Познакомимся с элементами

Выберите элемент, который вы можете физически ощущать, видеть или слышать. А сейчас сосредоточьтесь на том, как вы ощущаете, видите или слышите этот элемент. Далее закройте глаза и, не теряя связи с элементом, спросите себя, какими бы качествами вы обладали, будь вы этим элементом. К примеру, вода текучая, влажная, могучая в потоке и, очевидно, теплая или холодная. Ветер легкий, свободный, холодный, горячий, бесформенный, ласковый, угрожающий и т. д. «Примерьте» на себя каждое из этих качеств. На секунду ощутите себя водой, ветром или солнцем. Двигайтесь, как движутся они.

Упражнение 6. Шаги

1. Выберите присутствующий элемент.
2. Ощутите качества элемента.
3. Закройте глаза. Спросите, как эти качества выражаются в вас.
4. «Примерьте» их на себя.
5. Поблагодарите элементы. Откройте глаза.

Повторите это упражнение, когда пожелаете. Вы почувствуете, как будет возрастать ваше почтение к элементам и ваша способность общаться с их духом.

Сейчас вы знакомы с основами паутины Силы и с великими союзниками мира природы. Эти союзники стремятся к плодотворным контактам с людьми, так как не смотрят на людей как на посторонних, в отличие от нас, относящихся к ним, как к чужим. Элементный, животный, растительный и минеральный миры знают, что люди — их неотъемлемая часть, и поэтому огорчаются, что мы относимся к ним как к врагам. В конце концов человеческое тело состоит из минеральных, растительных и животных компонентов. В основном мы сделаны из воды, дышим воздухом, вырабатываем жар. Все основные элементы находятся в нас. И все же мы кажемся себе изолированными от якобы внешнего мира.

Духи природы обладают безграничной терпимостью по отношению к людям, и даже после всех обид и пренебрежения с нашей стороны они продолжают предлагать нам свою помощь. Признание их как своей семьи — залог шаманского успеха. Шаманы знают, что только те люди,

которые признают под держивающую систему природы, могут добиться гармонии и равновесия в своем окружении. Они вступили в простые взаимоотношения с природой. Они говорят: «Доброе утро, Дедушка Солнце», «Привет, Братец Камень», «Добро пожаловать, Бабушка Гроза» — и кажется, что это болтают дети. Поистине, они необычно могущественные дети природы и ее слуги!

Глава 5. Изменение формы времени: учитесь присутствовать

Салли Гордон не теряла времени, готовясь к экзамену по физиологии. Учиться в медицинском колледже и без того нелегко, не хватало еще провалиться на экзамене. Но случилась беда. Пожар этажом выше повредил водопровод, и ей пришлось передвигать мебель, чтобы ремонтная бригада смогла приступить к починке. Она должна еще все расставить по местам, чтобы было где сесть заниматься, а экзамен по физиологии состоится завтра. Только чудо сможет спасти ее.

У ее подруги Кэти, с которой она делила квартиру, возникла идея: «Давай попробуем заняться растяжением времени, и у тебя появится возможность хорошо подготовиться».

Салли недоверчиво посмотрела на подругу:

— Это невозможно.

— Давай только попробуем, — серьезно сказала Кэти, — мой дядя — шаман в Британской Колумбии. Я часто бывала у него во время летних каникул, и он преподавал мне ценные уроки о времени. Ты поразишься, когда это удастся. Но вначале я должна посоветоваться со своим другом, — прибавила Кэти и закрыла глаза. Минуту помолчав, она продолжала:

— Прекрасно, мой друг Волк поможет тебе. Он предложил воспользоваться бубном, который подарил мне дядя.

Кэти велела, чтобы Салли легла и расслабилась, настроившись на гравитацию. Затем попросила представить себе вход в пещеру, ведущую под землю.

— Подожди там, и если появится волк, делай то, что он скажет.

Кэти начала ударять по бубну.

Через некоторое время Салли открыла глаза и огляделась по сторонам.

— У меня такое чувство, что меня не было здесь несколько часов, — пробормотала она. — Но что-то действительно произошло. Появился твой волк и повел меня вниз по узкому туннелю. Затем нас выбросило из отверстия гейзера на его землю, заряженную энергией. Затем волк полетел к солнцу и повис в небе. Все было неподвижным, кроме меня и волка. Волк вручил мне палочку и сказал: «Сейчас ты хозяйка своего времени». Затем он сгреб меня, и мы полетели через тот же туннель и очутились там, куда я пришла вначале.

— Великолепно! — воскликнула Кэти. — Это очень хорошо, что ты вернулась к началу. Не будем терять времени, возьмемся за книги.

Салли была изумлена собственной энергией. Она без устали глотала главу за главой. Взглянув на часы, она с удивлением отметила, что стрелки почти не движутся. «Что же такое происходит, — подумала она, — Я никогда не прочитывала столько за такое короткое время!»

Через неделю она узнала выпускные оценки. Ей было чем гордиться. «Я всегда считала, что Кэти немного не в себе со своим волком и чудаком-дядей. Сейчас я в этом не уверена!»

Для шаманов эксперимент Салли — довольно-таки обычное событие. Шаманы смотрят на время не так, как большинство из нас. Жесткое время создает задержки и ограничения. Для шаманов время гибкое и ковкое, им можно манипулировать при соответствующих знаниях. Когда время растягивается или сокращается, оно становится орудием, необходимым для настоящего успеха. Как это происходит?

Представьте себе мир следующим образом. Обычная реальность — это мир форм, или «тональ»,

как говорят некоторые шаманы⁶. В этой реальности существуют различиями все представляется раздельным. Это мир стульев и столов, деревьев и камней. Для шаманов источником мира форм является «нагваль», или мир духа, где существует все, что нельзя назвать. Таким образом физический мир и его первопричина создают реальность, в которой *тональ* и *нагваль* находятся в динамическом взаимодействии.

В *нагвале*, или духовном мире время не существует в известном нам из физического мира виде. Так как *нагваль* является первопричиной *тоналя*, то для манипуляций временем необходимо просто погрузиться в духовный мир и воззвать к его возможностям. Иначе говоря, когда мы хотим что-то сделать, мы поднимаемся к вершине, а в этом случае нужно опуститься к источнику.

Приходя к источнику, шаманы получают доступ ко всем временным структурам. В результате они свободно пользуются информацией как прошлого, так и будущего. Вообразите, что все, что происходит сейчас, записывается на гигантскую голубую пластинку. Но эта пластинка оживлена жизненной энергией. Теперь представьте бесконечное количество зеленых пластинок, на которые она опирается, и такую же стопку пластинок, положенных на нее. На них записаны события прошлого и будущего. Вы можете даже пойти дальше и вообразить, что по краям синей и зеленой пластинок выстроены в ряды желтые пластинки, представляющие собой альтернативное или *возможное* прошлое, настоящее и будущее. А сейчас визуализируйте шаманское путешествие по духовному миру, где шаманы появляются из отверстия в центре голубой пластинки. Из этого центра им открывается широкий выбор возможностей. Самое главное — знать, что они ищут. *Союзники и животные силы* водят их по этой живой библиотеке, указывая им на то, что они хотят узнать.

Получив доступ к этой живой записи, шаманы могут не только обогатиться знаниями, но и изменить ход события. Это не означает, что первоначальный результат отменяется. Просто этот результат уходит в сторону и попадает в стопку возможных событий, а желаемый результат занимает его место на центральной стопке.

Шаманы могут манипулировать временем различным образом. Во-первых, они знают, как растянуть время или замедлить его ход, как это произошло с Салли в ее предэкзамениционном цейтноте, или в экстремальных случаях они могут избежать нежелательных событий. Многие люди рассказывали, как во время автокатастроф они переживали замедление времени, благодаря чему они успевали спасти жизнь. Шаманы бы сказали, что те бессознательно использовали свои шаманские возможности. Шаманы могут искривлять время сознательно.

Хотя Рон играл в футбол на протяжении трех лет, он никогда раньше не чувствовал такого давления, как во время этой игры. Шум стадиона оглушал. После победоносного сезона их команда выдохлась, и сейчас противник овладел мячом. Во время схватки у мяча Рон испытал странное чувство в области живота. Он как-то странно себя почувствовал, как будто бы он весил половину своих 210 фунтов. Мяч вырвался из чьих-то рук, и грязь полетела в стороны, игроки ухнули, столкнувшись друг с другом. Он предвидел этот пас и подпрыгнул, чтобы перехватить мяч. Но мяч взлетел слишком высоко, и к нему устремился другой игрок.

Внезапно все стадо происходит очень медленно, как при замедленной съемке. Мяч был почти неподвижен, а игроки двигались, как в плавном танце. Странно, но сам Рон двигался быстро. Внезапно у него появилось достаточно времени, чтобы подбежать к мячу, плывущему по воздуху. Невероятно, но он мог остановить его твердой рукой. И пока игроки текли по полю, как штока, он прорвался между ними. Когда Рон приближался к линии ворот, он знал, что игра уже выиграна. Рон никому не рассказал о том, что пережил. О нем и так сложилось мнение, как о читателе метафизических книг. Ребята просто подумают, что он сумасшедший. Другой способ манипуляции временем — это его ускорение. Шаманы могут просиживать подолгу без движения, и время для них пролетает в мгновение. Индийские йоги-шаманы вводят себя в такое временное состояние анабиоза на длительный период. Иногда они просят зарыть их в землю, чтобы продемонстрировать свою силу. Когда их последователи откапывают их через несколько дней, а то и недель, они бодры и полны жизненной энергии. Существует бесчисленное количество шаманских историй о взвешенном времени. Вот одна из них с неожиданной концовкой.

Масапа вложил в свою сумку несколько ритуальных предметов, перебрал ее через плечо и помахал на прощание односельчанам. Он отправлялся в горы, к своим духам-хранителям. Жители деревни привыкли к его уходам и возвращениям. Ему, как шаману, нужно проводить некоторое время

⁶ По-видимому, подразумевается дои Хуан, учитель Карлоса Кастанеды. — Прим. Ред.

в одиночестве, чтобы набраться сил для целительства и ясновидения. Когда Масапа взобрался так высоко, что его деревня исчезла внизу под тучами, он присел на камень. Внезапно к нему подбежал большой серый койот. Койот ухмыльнулся и сказал: «Говорят, Масапа, ты запыхался? Почему бы тебе не попить?» Масапа ответил: «У меня нет с собой воды». Койот сказал: «Не очень-то ты хорошо подготовился. Тебе придется провести здесь много времени, чтобы узнать то, что ты хочешь!» Масапа возразил: «Но я собираюсь провести здесь только один день». Койот затрясся от смеха. «Лучше отправляйся со мной», — сказал он, вытирая слезы. Масапа последовал за ним в кусты. Вдруг они очутились в прекрасной долине, где множество животных танцевали и резвились на просторе. Он спустился и проплясал с ними весь день. Почувствовав усталость, он позвал койота: «Койот, Койот, я хочу отправиться назад, в свою деревню, но я не смогу найти туда дорогу. Покажешь мне верный путь?» Койот появился, посмотрел на него и улыбнулся. «Ладно, ступай за мной», — сказал он. И повел его на гору через кусты. Внезапно Масапа узнал местность и возвратился в деревню. Односельчане смотрели на него с удивлением. Его одежда превратилась в лохмотья, а сам он очень исхудал. «Где ты пропадал эти три года?» — закричали они. «Учил урок о времени», — ответил он застенчиво.

Упражнение 1. Растяжение времени

Для растяжения времени вы вначале должны увеличить скорость своих путешествий в мире духа. Когда вы научитесь этому, вы сможете увеличить скорость ваших действий в обыденной реальности. Это требует практики и интенсивной концентрации. Главное, чему вы должны научиться, — это не нести сломя голову, а выработать быстрый шаг без усилий и напряжения.

Для этого упражнения вам нужны бубен, трещотка или другой ударный инструмент и таймер. Сядьте и расположите бубен прямо перед собой и держите в одной руке трещотку. Лучше попросить друга аккомпанировать вам. Заведите будильник или выставьте время на своем таймере. Через четыре минуты вы должны прозвучать сигнал. Закройте глаза. Визуализируйте вход в пещеру и начните наигрывать на своем инструменте, размеренно ударяя по нему (приблизительно раз в секунду). Как только появится проводник или *животное силы*, попросите его помочь вам замедлить время. Увеличьте темп ударов в три раза, чтобы возникло ощущение срочности.

Когда вы услышите сигнал будильника или таймера, время возвращается. Слегка увеличьте темп вашего бубна или трещотки и устремитесь обратно тем же путем, каким пришли. Это должно занять приблизительно минуту.

Много ли вы пережили за эти пять минут? Возможно, вам не хватит часа, чтобы написать обо всем и все осознать.

Упражнение 1. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Выставьте время и начните бить в бубен.
3. Представьте свою пещеру и попросите проводника помочь вам замедлить время.
4. Увеличьте темп ударов в три раза.
5. Следуйте указаниям проводника безоговорочно.
6. Возвращайтесь.
7. Напишите или расскажите о пережитом.

Упражнение 2. Сжатие времени

Для того чтобы сжать время, вы должны полностью выйти из структуры времени обыденной реальности. Вы должны удобно расположиться и отправиться со своим духовным телом в другое, интересующее вас место. Это как раз то, что вы делаете, когда засыпаете на несколько часов. Время идет, а вы почти не осознаете его хода. Секрет состоит в том, чтобы путешествие поглотило вас настолько, что вы потеряете счет времени в обыденной реальности. Не существует формального упражнения, которое бы привело вас к этому феномену, но вы сами переживали это не раз. Рассказ, очевидно, наилучший сократитель времени. Шаманы обычно прекрасные рассказчики. Когда вы слышите историю от хорошего рассказчика, ваше воображение путешествует по просторам той временной *структуры*, где происходит история.

Вы можете слушать профессиональную запись захватывающего романа, когда отправляетесь в долгий путь на машине. Но лучше вас самих никто вам не расскажет. Чем увлекательнее история,

происшедшая с вами, тем быстрее она будет развиваться.

Третий способ шаманских игр со временем — это полеты в будущее. Они заглядывают в него и приносят известие о том, что произойдет. Искусство творчества и предвидения хорошо известно таким шаманам. Они путешествуют в мир духа—через один из множества туннелей, пригодных для этой цели. Они попадают в мир без времени и могут появиться в так называемом будущем времени.

В этом, безусловно, кроется множество практических выходов. Зная о том, что должно свершиться, вы можете планировать свою жизнь так, чтобы оказаться в нужное время в нужном месте. Вспомните историю о фермере, который хотел сеять после позднего снега. Зная заранее, что снег скоро выпадет, он воздержался от посева и спас зерно.

С другой стороны, шаманы знают, что будущее не является фиксированным, а зависит от *возможностей*. Они могут предвидеть *курс* событий, ведущих к катастрофе. Изменяя то, что им известно, они предотвращают беду. Предвидение нежелательных событий дает возможность бедствию проявиться символически. К примеру, предвидя наводнение, шаман может построить макет деревни и залить его водой из ведра. Давая символический выход событию, шаман контролирует ситуацию, возможно предотвращая крупномасштабную катастрофу. То, что шаман предвидел, случилось, но с крохотной деревенькой.

Ее преследовало повторяющееся сновидение: она выходит на сцену и внезапно заливается истерическим смехом перед полным залом. Безусловно, ее это беспокоило. *Она* старалась забыть о сне, но чем упорнее она стремилась не думать об этом, тем навязчивее были воспоминания. Они влияли на ее работу, и актриса начала чувствовать себя на сцене неуверенно. Наконец она обратилась к консультанту, практикующему шаманизм. Консультант выслушал ее историю и предложил разыграть сновидение на импровизированной сцене.

Консультанту, безусловно, понадобилось некоторое время, чтобы убедить актрису в необходимости инсценировки. Они соорудили в одном конце офиса маленькие подмостки и расставили напротив стулья, имитирующие зрительные места. Затем разыграли: сцену из навязчивого сновидения. Она будет выступать перед залом, а затем начнет изображать истерический смех. Скоро они оба — и актриса, и консультант — хохотали веред рядами стульев, на которых восседали куклы и плюшевые мишки. После этого ее сновидение никогда не повторялось.

Подобные техники модификации поведения основаны на древнем шаманском опыте. Эффективность этой техники объясняют по-разному. Психологи считают, что подобная практика помогает освободиться от беспокойства и лучше изучить проблему. Шаманы же верят в то, что страхи основаны на реальном событии, которое должно произойти в будущем. Дав возможность трагедии произойти безобидным образом, шаман контролирует будущее.

Упражнение 3. Как заглянуть в будущее

Воспользуйтесь бубном или трещоткой. Темп — три удара в секунду. Лягте, закройте глаза, расслабьтесь. Подумайте о событии, которое ожидает вас в будущем, вызывая ваше беспокойство. Это может быть публичное выступление, экзамен, интервью, рождение ребенка или ваша собственная смерть.

Вообразите вход в вашу пещеру или ход, ведущий под землей. Повстречайтесь со своим проводником и попросите его помочь вам заглянуть в возможное будущее, чтобы увидеть интересующее вас событие. Расскажите ему об этом событии. Ваш проводник может отвести вас вначале в определенное место, чтобы вы увидели это событие. Вы можете увидеть нечто странное. Не беспокойтесь, события в духовном мире часто выглядят иначе, чем в обыденной реальности.

Отметьте детали события. Спросите себя, что вам не нравится в том, что вы видите или ощущаете. Отмечайте эмоции, которые возникают, когда вы видите исход. Если с вами все в порядке, вам ничего не нужно делать по возвращении.

Возвращайтесь тогда, когда вы удовлетворены полнотой увиденного. Не забудьте поблагодарить вашего проводника. Если вам не понравилась представшая перед вами картина, постарайтесь воспроизвести ее в трехмерной модели. Используйте глину, спички, игрушки или подушки, разыграйте ее, как это делают дети «понорошке». Затем, если желаете, инсценируйте это событие, но с благоприятным исходом.

Упражнение 3. Шаги

1. Лягте, расслабьтесь.
2. Выберите тревожное будущее событие. Начните бить в бубен.
3. Войдите в пещеру и встретьтесь с проводником. Попросите о помощи.
4. Отправьтесь в путешествие, чтобы ощутить будущее.
5. Изучите событие в деталях и свои эмоции, связанные с ним. Что вам не нравится?
6. Возвращайтесь.
7. Воспроизведите событие в трех измерениях.

Четвертый способ шаманских манипуляций со временем — это путешествие в прошлое для получения утраченной информации, обогащения настоящего древней мудростью и кон троль происходящих событий из прошлого. Это древняя техника, пришедшая из тех времен, когда не существовало письменности и мудрость нельзя было хранить в библиотеке или в банке данных. Если бы шаманы не изобрели этот способ получения информации, знания не смогли бы передаваться из поколения в поколение и прогресс был бы невозможен. Благодаря шаманам, люди могли пользоваться жизненно важной информацией в любое время во всех частях земного шара.

Квита смотрел, как град с дождем падает на тростниковые крыши хижин. Казалось, что те скоро не выдержат тяжести скопившегося льда. Никогда еще не было такого холода в их теплых местах. Даже самые старые люди не могли припомнить, чтобы такое творилось в Сезон Позднего Лета. Люди замерзли и боялись, что обычно обильная дичь уйдет из этих мест. Квита знал, что сейчас время для Большого Полета — время поговорить с предками и узнать у них, чем они смогут помочь. Как всегда, он постился и распевал песни в течение семи дней, готовясь к этому путешествию. Сейчас он попросил своего ученика Анку принести ему бубен и большой кристалл. Анка бил в бубен, а Квита поднес кристалл ко лбу и начал входить в сновидение. «О Великий Кристалл, — проговорил он нараспев, — Отнеси меня в землю предков. Помогите нам, замерзающим, пожалуйста, помогите».

Некоторое время Квита просил о помощи, пока не почувствовал, что тело его отяжелело и он не может больше сидеть. Он свалился на циновки и застыл. Его духовное тело летело вместе с кристаллом по невероятным просторам. Он очнулся в хижине, сделанной из древесной коры. В углу горел огонь, комната была уютной. Перед ним сидела старуха. Не спуская с него глаз, она заговорила: «Итак, ты замерз. На, согрейся! — и она протянула ему кружку с приятным и горячим напитком. — Задолго до того, как ваша земля стала солнечной и теплой, — продолжала старуха, — и в ней выросли густые и высокие джунгли, эта земля была холодной и недоброй. Но мы, ваши предки, были довольны жизнью, так как знали о путях холодных ветров и Дедушки Снега, Идем, я покажу тебе, как мы живем».

Квита провел с женщиной шесть месяцев, все больше узнавая о жизни этих людей. Он научился шить теплые одежды из шкур и строить прочные хижины из коры. Он узнал об искусстве изготовления обуви, которая предохраняла от острого и холодного льда.

Однажды женщина сказала ему: «Ты научился многому, чтобы помочь своим соплеменникам, а сейчас отправляйся к ним, они ждут тебя». Сердечно поблагодарив ее, Квита повернул кристалл и понесся обратно в будущее. Очнувшись от сна, он увидел, что рядом с ним на циновке спит Анка, а возле него лежит умолкнувший бубен. Квита потрянул Анку за плечо. Она проснулась и начала оправдываться: «Я виноват, Квита. Но тебя не было так долго, и я уснула. Ты пролежал без движения целых два дня». Квита научил людей, как бороться с холодом. Люди смогут согреться и выжить.

Упражнение 4. Восстановление утраченных знаний

Для этого упражнения нужно отправиться в простое путешествие. Воспользуйтесь бубном или записью. Темп — приблизительно три удара в секунду.

После обычной релаксационной процедуры подумайте о тех талантах или навыках, которые вы хотите приобрести. Возможно, вам захочется легче заводить друзей или лучше кататься на коньках.

Вообразите свой вход в пещеру. Встретьтесь со своим проводником или *животным силой*, попросите их помочь установить утраченные знания в вашей сфере интереса. Пусть они проведут вас в то место, где вы можете найти эти знания.

Во время путешествия вы можете прочесть то, что вас интересует, в древней книге или поговорить со знатоком, как это сделал Квита. Вы также можете увидеть человека, похожего на вас, прекрасно исполняющего то, чему вы желаете научиться. Он может вручить вам дар или символ.

Поблагодарив проводника и возвратившись, припомните детали увиденного. Если вы видели своего двойника, занимающегося интересующим вас делом, припомните, во что он был одет и что делал. К примеру, если он носил на пальце серебряный перстень, купите себе такой же и носите на том же пальце. Попробуйте во всем подражать ему на протяжении часа.

Воспроизведение деталей видения как символическое напоминание — один из важнейших аспектов этой техники. Символы — это туннели, по которым мудрость проходит из прошлого в настоящее, преодолевая временные барьеры. Вам не обязательно понимать это для вашей работы. Мы предлагаем вам испытать это на опыте.

Упражнение 4. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Выберите талант или желаемое условие.
3. Начните бить в барабан.
4. Вообразите вход в пещеру и встретьте своего духа-хранителя. Обратитесь с просьбой.
5. Отправляйтесь в путешествие за утраченным знанием.
6. Возвращайтесь и поблагодарите проводника.
7. Припомните детали и воспроизведите их в повседневной реальности

Путешествие в прошлое дает возможность не только восстановить утраченное знание, но и работать с историей для перемен в настоящем. В случае с Квитой его соплеменники были спасены благодаря древним знаниям, которые тот принес им. Но из следующей истории вам станет ясно, что шаманы могут уходить в прошлое, чтобы изменить в нем ход событий, а следовательно, и настоящее. Они не теряются перед проблемой, так как могут буквально ходатайствовать в прошлом об изменении настоящего, хотя бы чуть-чуть. У них это называется изменить или стереть личную историю.

Джон Лэйджер был прекрасным торговым представителем. Он завоевал репутацию лучшего агента за неполных три года работы в компании по продаже водяных фильтров. Руководство компании решило отправить его работать в сельскую местность — это было многообещающим для его карьеры. Но в деревне дела пошли не столь блестяще, как в городе. Дело было в том, что Джон до смерти боялся собак. И если ему удавалось обходить стороной городские квартиры с собаками, то в деревне это было невозможно.

Когда он ходил по улицам, из каждого двора доносился лай.

Джон знал, что ему нужно как-то бороться с этим страхом, и обратился к местному консультанту, славившемуся своим искусством решать подобные проблемы. Джону было неизвестно, что Фрэд Крэйн использует шаманскую технику в борьбе с фобиями. И когда Джон обратился к нему, Фрэд сказал, что он использует нетрадиционные методы лечения, которые очень эффективны для такого сорта проблем. Фрэд снабдил Джона парой наушников и вставил в магнитофон пленку с записью шаманского бубна. Затем объяснил, что Джон должен расслабиться, закрыть глаза и представить вход в пещеру. Повстречавшись с животным, которое будет его проводником, Джон должен обратиться к нему со своей просьбой.

Через пять минут Джон уже входил в пещеру, где его ожидал большой золотой лев. Поскольку лев был всего *лишь* кошкой, а не собакой, Джон не испытал страха. Джон изложил свою просьбу, и лев велел ему вскарабкаться к нему на спину и хорошо держаться за гриву. Огромными прыжками лев понесся по ребристому туннелю. Миновав повороты туннеля, они оказались в местности, знакомой Джону, подобной той, где проходило его детство. На другой стороне поля он увидел маленького мальчика, убегающего от двух огромных псов.

С возрастающим беспокойством Джон увидел, как мальчик подбежал к забору из колючей проволоки и повис на нем. Мальчик дергался, стараясь освободить порванную одежду, а псы

осаждали его снизу. Одним прыжком лев покрыл расстояние, отделявшее их от мальчика и отогнал собак. Джон соскочил со спины льва и освободил мальчика. Он испытал шок, когда осознал, что мальчик — это он сам много лет назад. Мальчик онемел от страха, и Джону понадобилось немало времени, чтобы успокоить его. Он расчесал волосы мальчика и вытер платком кровотокающий порез на его колене. Затем он подозвал псов и отчитал их. «Я знаю, парни, что вы просто захотели подурочиться, но вы такие большие, что испугали малыша до смерти. Будьте поаккуратнее с детьми».

Собаки вначале злились, но вскоре завиляли хвостами, и мальчик стал гладить их по спине. Скоро он уже смеялся и играл с ними. «Отправляемся, Джон, — окликнул его лев. — Время возвращаться». Джон нагнулся и приласкал мальчика, который был самим Джоном в детстве: «Не бойся, малыш, у тебя могущественные защитники. Каждый раз, когда понадобится, позови нас». С этими словами он вскочил на спину льва и помчался назад.

Джон проснулся, как от толчка, в офисе Фрэда.

— Парень, у тебя было очень мощное путешествие, — сказал Фрэд, улыбаясь. — Тебя здесь не было с полчаса». Джон некоторое время молчал, осознавая пережитое. Он уже понял, что собаки отныне не будут ему столь страшны. Джон не смог полностью избавиться от своих страхов за сутки. Его тело выработало стойкую реакцию страха на собак со времени этого события его детства. Ему потребовалось некоторое время, чтобы научиться свободно чувствовать себя в их присутствии. Но все равно, шаманское путешествие здорово помогло ему. К тому же он завел надежного друга в образе огромного льва, который всегда был готов прийти ему на помощь. Самая большая собака выглядит рядом с ним шавкой.

Упражнение 5. Изменение настоящего из прошлого

Итак, снова отправляйтесь в путешествие; бубен, конечно, очень вам поможет. Расслабьтесь и закройте глаза. Подумайте о препятствии или трудности, возникшей в вашей жизни. Войдите в контакт с чувствами, сопровождающими это, отмечая, какая часть вашего тела реагирует, когда вы фиксируетесь на препятствии. Уделите этому некоторое время.

Вообразите свой вход в пещеру и повстречайтесь с проводником. Попросите его помочь вам припомнить событие в прошлом, которое создает проблему в настоящем. Пусть он отведет вас к месту, где вы сможете заново пережить прошлое событие.

Сознательно вступите во взаимодействие с персонажами разыгрываемой ситуации, как это сделал Джон. Вы можете пожелать дать наставления «себе», которого вы встретите здесь. Вы можете пожелать посоветоваться с проводником *ют живо тным силы* о возможности выбора. Действуйте так, словно вы постановщик пьесы. Вы можете проиграть сцену, внося в нее изменения столько раз, сколько пожелаете. Диалоги между людьми следует тщательно обдумывать. Не забывайте об эмоциях, вызванных разыгрываемой ситуацией, пока вы не почувствуете облегчение.

Возвращайтесь из этого места, когда вам покажется, что ситуация разрешилась. Поблагодарите проводника и откройте глаза.

Упражнение 6. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Выберите препятствие или трудность.
3. Вообразите свою пещеру и встретьтесь с духом-хранителем.
4. Отправляйтесь в прошлое.
5. Восстановите прошлое событие.
6. Возвратитесь и поблагодарите проводника.

Присутствие

Вы можете решить, что за всеми этими путешествиями во времени и манипуляциями шаманы могут забыть, где они находятся. Забвение может действительно стать проблемой для шаманов, поэтому они должны дисциплинировать себя, чтобы помнить о том, где они пребывают. Шаманы одновременно стоят в обоих мирах — в физическом мире, где находится их тело, и в духовном

мире, где они путешествуют. Если они не осознают, что они делают и где находятся, они могут напоминать шизофреников, утративших связь с реальным физическим миром. Но шаманы отнюдь не психопаты. Они мастера своего дела и стали ими благодаря длительной практике и дисциплине.

Если, выполняя наши упражнения, вы теряете представление о себе — немедленно прекратите практиковать. Возможно, шаманизм пока что вам не подходит. Возможно, вам прежде следует научиться присутствовать в физической реальности. Это разумный подход. Когда вы усовершенствуете свою способность присутствовать, сможете вновь прийти к шаманской практике.

Секрет стабильности лежит в способности сохранять равновесие и заземленность. Присутствовать — означает совершенствоваться в настоящем мире форм. Вы должны уметь заботиться о собственной жизни, о еде и крове, справляться с трудностями, а также помогать другим. Шаманы умеют поддерживать равновесие в настоящем и являются мастерами времени в каждом из миров.

Хотя шаманы — эксперты в путешествиях во времени и в маневрировании между двумя реальностями, они осознают, что могут достичь наивысшей силы только благодаря присутствию в настоящем. Для шамана желания и надежды, возлагаемые на будущее, и сожаления о прошлом — совершенно неэффективные способы добиться желаемого результата. Желания и сожаления уведут вас от могущества в настоящем. Сознательно избранное время манипуляций в настоящем — основа создания желаемой реальности.

Упражнение 6. Учитесь присутствовать

Поставьте корзинку для бумаг в противоположном конце комнаты или в десяти футах от себя. Скомкайте кусочки бумаги в шарики и начните бросать их в корзинку. Расстояние должно быть таковым, чтобы вы попадали в корзинку не слишком легко, но и не с трудом. А сейчас намеренно подумайте о чем-то другом. Вообразите, что ведете машину или делаете покупки. Продолжайте бросать шарики, не отрываясь мысленно от воображаемых картин. Каков ваш счет?

Если вы подобны большинству людей, количество точных попаданий должно резко уменьшиться, когда ваши мысли были заняты другим. В это время вы не присутствовали. Вы не присутствуете, когда ваш ум занят бесконечной заботой, бесплодными планами на будущее или пережевыванием последнего разговора. Присутствовать — значит находиться там, где ваше тело. Это касается вашего духовного тела, оно должно находиться там, где ваше физическое тело. Если ваши тела разъединены, вы теряете способность овладевать ситуацией.

Когда вы швыряете бумажные шарики в корзину для бумаг, ваше физическое тело присутствует. Ваше тело всегда присутствует в этой временной структуре. Но ваше духовное тело находится там, где витают ваши мысли. Таким образом, ваше духовное тело отправилось за покупками или ведет машину. Это означает, что духовное тело, окружающее физическое, стало дымчатым, заслоняя от вас реальность. Если вы разговариваете с кем-нибудь, а ваш ум блуждает, то вы становитесь менее внимательным, менее сильным, менее реальным и менее присутствующим.

Мы говорим, что могущественные люди всегда присутствуют в настоящем. Это верно. Они присутствуют вместе со своими мыслями и эмоциями. Их духовные тела сильны, проныкают и окружая их физические тела. Они находятся здесь целиком и всегда добиваются результатов. Шаманы умеют присутствовать в физической реальности. Они также знают, как сознательно присутствовать в духовном мире, где они путешествуют в поисках знаний. Вы уже видели, как шаманы защищают свои физические тела во время своих набегов в мир духа. Если они сознательно переносят свое внимание с физического мира в мир духа, они предпринимают необходимые шаги предосторожности. Вы узнали кое-что о текучести и гибкости времени в шаманской перспективе. Для большинства людей временной барьер непреодолим. Для шаманов же время не только пластично, но и является прекрасным инструментом для свершения больших дел. Шаманы говорят, что посредством техники путешествий в мир духа можно получить доступ и к знаниям, и к самому времени.

В этой главе вы узнали о некоторых играх со временем, которые могут дать вам определенные преимущества.

- Вы можете и растянуть время, когда это необходимо, и сжать его, когда оно кажется вам обременительной ношей.
- Вы можете заглянуть в будущее и избежать больших трудностей или обнаружить там более благоприятные для вас возможности.

- Вы можете восстановить знания и информацию прошлого и даже манипулировать там событиями, изменяя условия настоящего.
- Вы также узнали о том, как важно присутствовать в настоящем, чтобы обрести силу. Зная о своем присутствии в мире, вы можете укрепить свои позиции. Вы можете также создать условия для благополучия и успеха.

Глава 6. Круг жизни: созидание и разрушение

Разукрашенные тыквы, свисавшие со всех деревьев, гремели при каждом порыве предштормового ветра. Маннака поежился, но не от холода, а от сознания того, что если бы тыквы не были украшены ритуальными рисунками, племя могло бы подвергнуться свирепой атаке со стороны духов мертвых. Тыквы следовало тщательно разрисовать перед каждым сезоном дождей, чтобы те могли охранять их племя от духов предков, готовых двинуться с гор на их земли.

Маннака, шаман этого племени, неукоснительно следовал путем своих предшественников. Он не знал, откуда берет начало обычай развешивать тыквы, но прекрасно знал, как тыкву следует приготовить и где повесить. Каждый год он терпеливо работал над тыквами, так как хотел, чтобы его люди жили в мире и благополучии.

Этим утром над лесом разразился невиданной силы шторм. Маннака и остальные люди спрятались в своих хижинах. «Очевидно, яростные духи недовольны тыквами», — думали они. Шторм усиливался, и Маннака впал в глубокий транс. Странное видение посетило его. Он увидел, как появилась огромная тыква и разбила все маленькие тыквы, на приготовление которых он затратил столько сил. Затем из огромной тыквы вышел древний человек и стал приближаться к Маннаке. Маннака в ужасе закричал, уверенный, что это приближается его смерть, но вдруг произошло странное. Древний старец протянул руку и стал успокаивать его. «Не бойся, — сказал он. — Мы не причиним вреда твоему племени. Мы хотим, чтобы вы были счастливы в этом месте, где некогда проживали мы. Мы послали шторм, чтобы он разбросал ваши тыквы, так как мы не нуждаемся в них более. Разведи большой костер и сожги остатки тыкв. Вместо этого мы хотим, чтобы вы танцевали в нашу честь». Затем старец показал движение танца.

Когда Маннака очнулся, шторм утих и на земле лежали обломки, оставленные им. Тыквы были разбиты и смяты и валялись на земле вперемежку с поломанными ветками деревьев и сорванными стручками. Маннака созвал племя и рассказал о своем видении. Члены племени собрали остатки тыкв и сожгли их в большом костре. Люди радовались — великий страх прошел. Скоро все племя пустилось в неистовый пляс.

Созидание и разрушение

Каждый шаман осознает, что для того, чтобы создать, Ж «следует что-то разрушить. Если взять старую форму в отрыве от ее энергетического источника — возникнет нечто новое. Шаманы говорят, что всякое созидание основано на определенной форме разрушения. Шамана не пугает разрушение, так как он знает, что это необходимо для жизни. Природа показывает пример беспрестанного разрушения в смене сезонов. Когда один сезон уступает место другому, что-то неизбежно разрушается. Осень сметает листву с деревьев, убивает зелень и делает тусклым солнце. Зимний снег погребает под собой траву, насекомых и убивает слабейших животных. Весна разрушает снежный покров, и бурные ручьи уносят с собой деревья и ломают заграждения вдоль речных берегов. Длинный день прогоняет мрак и убивает сильный холод. Летнее солнце пропекает землю, иссушает мелкие водоемы, сжигает траву. Лето убивает весну и умирает перед осенью. И так все продолжается.

Везде в природе мы встречаем примеры страшных разрушений, очищающих полотно для новой картины. Торнадо, землетрясения, цунами, наводнения, суховеи разрушают прежний ландшафт, оставляя пустоту на своем пути. Из этого ужасного разрушения возникает новая жизнь с ее новыми формами и возможностями.

Шаманы признают страшную преобразующую силу разрушения и желают оседлать ее.

Один из универсальных мотивов шаманизма — это «разрушение» ученика во время его посвящения. Во многих культурах требуется, чтобы человек буквально стоял на пороге смерти, прежде чем будет посвящен в шаманы. Это может быть несчастный случай или тяжелая болезнь,

после которой человек полностью меняется. Иные шаманы проходят через эти состояния символически в своих экстатических путешествиях. Как правило, во время такой символической смерти они видят свои оторванные конечности и расчлененные тела. Иногда им представляется, что плоть сорвана с костей, а кости сброшены в кучу.

В тибетском буддизме ламы используют подобные медитации для того, чтобы ослабить хватку, которой *эго* держит личность. Любопытно, что тибетский буддизм основан на гораздо более древней шаманской духовной практике религии *бон*. До наших дней многие тибетские ламы пользуются шаманской техникой для оказания помощи местным жителям, считая это полезным для своей собственной духовной практики.

У вас может возникнуть вопрос, почему шаманы фокусируются на образах и переживаниях смерти? Шаманы понимают, что прежде чем стать шаманом, нужно разрушить свой прежний взгляд на мир. Это символизируют переживания на пороге смерти и картины разрушения тела.

Для обретения шаманской перспективы не обязательно переносить опасную болезнь или несчастный случай. Но необходимо избавиться от страха разрушения своих старых представлений и воззрений.

Вот эффективное упражнение, основанное на методе путешествий, благодаря которому вы можете пережить символическое посвящение. Существуют бесчисленные версии этого упражнения, и при желании вы сможете найти свою собственную. Если подобное упражнение слишком смущает вас, не пытайтесь им заниматься. Подождите, когда вы сможете подойти к нему более спокойно. Звуки бубна очень помогут вам сосредоточиться в этом рискованном путешествии.

Упражнение 1. Символическое посвящение.

Расслабьтесь, закройте глаза и приблизьтесь к своей пещере. У входа встретьте *животное силы* или другого духа-хранителя и скажите ему, что вы хотите отправиться в подземный мир, к месту символического посвящения. Следуйте указаниям своего проводника безоговорочно. Он может отказаться вести вас туда, заявив, что вам не следует отправляться туда сегодня или что вы еще не готовы. Если это произошло, остановитесь. Попробуйте проделать то же в другое время. Если же вам позволили — приступайте к путешествию.

Пусть ваше *животное силы* или проводник ответит вас к подземному месту посвящения. Оно может выглядеть совершенно обычно, поэтому воздержитесь от преждевременных представлений о нем. Найдите свое место и приступайте к посвящению.

Начните срывать лоскутья собственной кожи (вам в этом может помочь *животное силы* или другие хранители этого места) и сбрасывайте их в кучу на землю. Начните отделять от костей свою плоть. Систематически бросайте в кучу на землю все свои органы и плоть, пока не превратитесь в скелет. Разберите свой скелет на части, чтобы ничто не напоминало вашего тела.

На эту кучу положите хворост и сожгите, чтобы ничего не осталось, кроме пепла. Смешайте пепел с водой и слепите из этой массы свои кости и части тела. Полностью создайте новое тело. Возвратитесь со своим *животным силы* или хранителем ко входу. Прислушайтесь к своему самочувствию.

Упражнение 1. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Подойдите ко входу в пещеру.
3. Встретьтесь со своим *животным силы* или хранителем. Заявите о своей цели. Следуйте указаниям.
4. Отправляйтесь в подземный мир, отыщите свое место и начинайте.
5. Разберите свое тело по частям, начиная с кожи и до костей. Сложите все в кучу.
6. Сожгите кучу до пепла.
7. Смешайте воду с золой, чтобы получилась пастообразная масса. Слепите себя заново.
8. Возвращайтесь и поблагодарите хранителя. Отметьте свое самочувствие.

Уместное разрушение: Личные вещи

Смерть и разрушение — неотделимая часть паутины Силы. Они необходимы для создания новых форм жизни. Поэтому искусство уместного разрушения того, что не способствует достижению целей вашей жизни, очень важно. Шаманам известно, что вещи вбирают в себя вашу жизненную силу в зависимости от степени вашей привязанности к ним. Помните, что по мнению шаманов мысли и чувства привязываются к тому, к чему их посылают. Все, что вы тянете за собой, лишает вас силы.

Чтобы стать более сильным, а следовательно, более преуспевающим, делайте то же, что и шаманы. Избавьтесь от всех ненужных вещей.

Вот некоторые категории вещей, которые вы можете разрушить. Помните, что в этом контексте *разрушить* означает избавиться. Просто «вы» не хотите их больше иметь.

Уместное разрушение—это отказ от старых личных вещей, которые больше не служат вам как следует. Это старая одежда, предметы обихода, мебель, электроприборы, инструменты и т. д.

Упражнение 2. Уместное разрушение: личные вещи

Направьтесь к своему одежному шкафу и переберите весь свой гардероб. Безжалостно отбрасывайте вещи, которые вы не надеваете более года. Отбрасывайте то, чему вы «не радуетесь». Сохранять одежду только потому, что она когда-нибудь может снова войти в моду или потому, что ее подарила вам тетушка Мейбл, — значит обманывать себя. Если подобные вещи в хорошем состоянии, пусть их поносит кто-то другой.

Отправив вещи в мусорный ящик или на благотворительные цели, мысленно избавьтесь от них и поблагодарите их за службу.

Если в шифоньере до сих пор тесно, снова пересмотрите его содержимое. Не сомневайтесь, каковы бы ни были ваши обстоятельства, ваш гардероб скоро снова наполнится и вы должны будете повторить эту процедуру.

Конечно, если вы цепляетесь за всю эту ветошь, в вашем шкафу не будет места для нового наполнения. Ваш шкаф символизирует ваш ум. Когда он забит, в нем нет пространства ни для чего нового. Пройдитесь по нему еще раз. Будьте безжалостны.

Теперь отправляйтесь в свой сад, гараж, офис, во все свои владения. Прodelайте с ними то же, что и со своим гардеробом. Вы не пожалеете.

Упражнение 2. Шаги -

1. Пересмотрите свой гардероб. Отбросьте одежду, которая вам не нравится.
2. Поблагодарите отобранные вещи за их службу. Мысленно избавьтесь от них.
3. Вновь пересмотрите свой гардероб.
4. Пересмотрите все, чем вы владеете, подобным образом.

Уместное разрушение: убеждения

Уже сейчас, лишившись обременительных вещей, вы проложили дорогу к отказу от устаревших убеждений, которые сослужили вам службу. Это старые и ограничивающие ваш кругозор убеждения и представления о том, что вы можете, а чего не можете. Как и вещи, убеждения насыщены вашим жизненным духом и требуют постоянной поддержки для того, чтобы храниться в банке данных вашей памяти (шифоньере разума). Когда ваш разум переполнен мешаниной конкурирующих, а подчас противоположных мнений, он становится парализованным и утрачивает способность действовать и принимать решения. Мы так легко отождествляемся со своими убеждениями, что перестаем отличать себя от них и считаем их нашей неотъемлемой частью. К сожалению, это причина всех войн и междоусобиц. Сколько битв разразилось из-за убеждения, что одна сторона оскорбила другую только тем, что имела систему противоположных убеждений? Сколько разыгралось религиозных и идеологических войн из-за ничего, кроме ряда догм и убеждений?

Вам представляется возможность систематически пересмотреть свои убеждения и увидеть, в какой степени вы отождествляете себя с ними. Помните: для того чтобы расстаться с некоторыми долго лелеянными убеждениями, требуется большое мужество.

Вы, очевидно, можете припомнить какое-то убеждение, к которому вы были привязаны, а сейчас его утратили. Возможно, это была детская вера в Деда Мороза или представление, что вас поразит молния, если вы будете лгать. И хотя эти убеждения «жили» в вас, они не являются «вами». Вы продолжаете менять свои убеждения, и вы *беспрестанно* меняете свои мнения об определенных вещах, не переставая быть целостной личностью. Помните об этом, делая следующее упражнение.

Упражнение 3. Уместное разрушение: убеждения

Сядьте и составьте список убеждений и представлений, которые у вас сложились об определенных категориях. К при меру, составьте список всех «верных» убеждений относительно «женщин», «мужчин», «денег», «работы» или «кто вы такой». Составьте определенный список убеждений, от которых вы хо тели бы отказаться, но признаете, что они у вас есть. Это упраж нение, подобно предыдущему, покажется вам одновременно несущим облегчение и провоцирующим беспокойство. Проче лайте его, вам стоит узнать, что вы носите за спиной.

Возвращайтесь к своему списку и против каждого своего убеждения запишите противоположное по смыслу. Эта поляр ность может вселить в вас беспокойство, но не отказывайтесь от нее. От вас потребуются мужество, но вы встретитесь лицом к лицу со своими ограниченными убеждениями. Как говорят шаманы, насколько крепко вы цепляетесь за свои убеждения, настолько легко они управляют вами. Они определяют весь ваш будущий опыт, пока вы не измените их.

К примеру, одно из ваших убеждений можно сформули ровать так: «У меня нет способности видеть с закрытыми гла зами»; противоположное убеждение звучит так: «У меня прек расный дар видения, и я могу отправиться в яркое и увлекатель ное путешествие, закрыв глаза». Идите дальше и *начните об этом врать*. Скоро ваша выдумка станет правдой. Помните, за шаманами утвердилась репутация лгунов. Они знают, что физи ческое тело следует обманывать и обольщать, чтобы оно смогло избавиться от старых стереотипов.

Разорвите свои списки и сожгите их как акт символического разрушения.

Примеры убеждений, которые стоит разрушить:

Устаревшие убеждения

- ◆ Только ложью можно добиться успеха в жизни
- ◆ Никогда не хватает времени, чтобы справиться со всеми делами
- ◆ Денег всегда мало
- ◆ Я смогу справиться сам
- ◆ Все эти шаманские штучки совершенно нереальны
- ◆ Люди не любят, когда я проявляю эмоции
- ◆ Женщине очень трудно добиться успеха, как бы умна она ни была
- ◆ Мужчины выносят все тяготы жизни на своих плечах
- ◆ В женщинах нет никакого смысла
- ◆ Мужчины — черствые животные
- ◆ Лучше держаться подальше от греха и ни с кем не заводитья
- ◆ Я должен заботиться о других
- ◆ Каждый хочет на мне поездить
- ◆ Мне всегда не везло
- ◆ Я всегда ждал удобного случая
- ◆ Я никогда не продвигался
- ◆ Мне очень тяжело работать, чтобы продвинуться
- ◆ Жизнь отвратительна
- ◆ Для счастья мне нужно что-то особенное
- ◆ Только я могу справиться с этой работой
- ◆ Я никогда не изменяюсь
- ◆ Я лучше остальных
- ◆ Никакое дело не стоит того, чтобы им заниматься
- ◆ Никто меня не любит, никому я не нужен

- ♦ Я никогда не буду здоров

Противоположные убеждения

- ♦ Честность поможет мне добиться успеха в жизни
- ♦ У меня достаточно времени, чтобы сделать все, что задумал
- ♦ Мне всегда хватает денег для моих нужд
- ♦ Я могу обратиться за помощью, когда она мне нужна
- ♦ Шаманизм совершенно реален
- ♦ Люди относятся сочувственно к проявлению моих эмоций
- ♦ Женщина может быть умной и преуспевающей
- ♦ Женщины, как и мужчины, выносят тяготы жизни на своих плечах
- ♦ Во всех людях есть смысл, в том числе и в женщинах
- ♦ Мужчины — щедрые и любящие существа
- ♦ Споры действуют на меня тонизирующе
- ♦ Я должен заботиться в первую очередь о себе
- ♦ Каждый хочет мне помочь
- ♦ Мне всегда везло
- ♦ Я был творцом своей жизни
- ♦ Я продвигаюсь легко
- ♦ Жизнь всегда красива
- ♦ Я счастлив сам по себе
- ♦ Я один из многих, способных справиться с этой работой
- ♦ Я изменяюсь ежедневно
- ♦ Все остальные хороши, как и я
- ♦ Следует заниматься любимым делом
- ♦ Все меня любят и все обо мне заботятся
- ♦ Я всегда здоров

Упражнение 3. Шаги

1. Составьте список своих убеждений.
2. Против каждого мнения напишите противоположное.
3. Разорвите и сожгите список.

Уместное разрушение: привычки

Сейчас, после внимательного пересмотра своих убеждений, вы готовы приступить к более трудному заданию — избавлению от вредных привычек. Это включаете себя весь ваш поведенческий стереотип, которому вы бессознательно следуете, преграждающий доступ к паузине Силы.

Хейокас — это индейские шаманы, чья работа состоит в том, чтобы помешать людям неизменно следовать привычным нормам. Они все делают наоборот, шиворот-навыворот, чтобы доказать, что ничто не должно идти по проторенному пути. Они вытирают себя водой и умываются грязью. Они ходят задом наперед и сидят там, где остальные предпочитают стоять; стоят, когда другие сидят, плачут, когда все счастливы, и смеются, когда им плохо. Этим они разрушают привычные стереотипы, которые не дают людям пробудиться. Во-вторых, они заставляют людей смеяться, и это тоже помогает разбить старые стереотипы и устоявшийся образ действий.

Упражнение 4. Хейокас и привычки

Постарайтесь вести себя как хейокас хотя бы пару часов, и вы узнаете о своих стереотипах. Лучше этим заняться в свободное время, когда вам никто не должен мешать. Вам следует постепенно вырабатывать непривычную манеру делать все наоборот. Вам покажется это немного трудным, но вы откроете для себя новые возможности, которые удивят вас.

К примеру, снимите туфли, когда вы отправитесь на прогулку, или приступите к еде в обратном

порядке. Пройдитесь задом наперед по своему саду. Высказывайте вслух мысли, которые не считаете верными. Будет очень забавно, если вы займетесь этим вместе с другом. Возможности безграничны, и процесс может быть безумно смешным. С другой стороны, вы можете обнаружить, что, говоря все наоборот, вы высказываете более здравые суждения, чем обычно.

Осознайте, что набор привычек и стереотипов обычно делают жизнь более удобной и простой. К примеру, если у вас выработалась привычка не есть грейпфрутов из-за изжоги, которую они у вас вызывают, вы избавили свой желудок от многих неприятностей. С другой стороны, вы несколько обеднили свою жизнь из-за этого убеждения. Возможно, грейпфрут только однажды вызвал у вас изжогу, а сейчас из-за изменения ваших обменных процессов он не причинит вам хлопот.

С точки зрения шаманов, следует сомневаться во всех прочистых стереотипах поведения, с которыми вы смирились только потому, что всегда все поступают подобным образом. Если прочистый стереотип действительно хорош, вы можете продолжать сознательно следовать ему. Если же нет, попытайтесь выработать альтернативный подход и посмотрите, что из этого получится.

Если вы внимательно приглядитесь к своим привычкам, то увидите, что большинство из них не отличается от примитивных предрассудков, над которыми вы смеетесь. Предрассудки ограничивают ваш жизненный опыт и закрывают доступ к новизне.

Первый шаг на пути к избавлению от привычек — это способность сказать правду самому себе. Просто признайтесь, что эту привычку можно оспорить. В этом простом упражнении мы сделаем первый шаг к распознаванию собственных прочистных стереотипов.

Упражнение 5. Как распознать привычные стереотипы

Составьте список привычных действий, которые мешают вам пробудиться. Осознайте эти привычные стереотипы и наблюдайте за собой, когда следуете им. Не осуждайте себя за эти привычки, лучше попытайтесь найти их смешные стороны. Если вы не сможете смеяться над привычкой, вам будет труднее ее преодолеть.

Как мы уже упомянули, смех разбивает стереотипы и смещает вашу точку зрения на вещи, позволяя вам отказаться от привычного поведения.

Затем исследуйте свой поведенческий стереотип в деталях. Уделяйте внимание тому, как вы это делаете и когда вы это делаете. Если вы курите, отмечайте, когда у вас появляется потребность закурить. Когда собственно вы вытаскиваете сигарету и зажигаете ее? Как вы ее курите? Какого вкуса каждая затяжка, как пахнет дым? Осознайте весь процесс. Примените подобное исследование к каждому поведенческому стереотипу, ставшему привычным, касается ли это процесса еды или нежелания обращаться к прохожим, когда вы заблудились.

Не затрачивая больших усилий, подумайте об альтернативных действиях, которые вы могли бы предпринять. Испытайте их. К примеру, если у вас выработалась привычка добираться на работу одним и тем же путем, измените маршрут, хотя бы слегка.

Вот образец списка привычных стереотипов, которые вы бы хотели изменить:

- ◆ Неизменный маршрут на работу, в школу, в магазин и т. д.
- ◆ Одна и та же еда на завтрак день за днем.
- ◆ Одно и то же время отправления ко сну и пробуждения.
- ◆ Одна и та же одежда каждый день.
- ◆ Использование одних и тех же оборотов речи и фраз.
- ◆ Прочищение горла или носа.
- ◆ Ежедневная выпивка.
- ◆ Курение.
- ◆ Регулярное посещение одних и тех же мест и магазинов.
- ◆ Препровождение времени с одними и теми же людьми.
- ◆ Ежедневное чтение газет.

- ♦ Неизменный взгляд на вещи: скептический, циничный, идеалистический.
- ♦ Просмотр одних и тех же телевизионных программ.
- ♦ Нежелание оставаться в одиночестве.
- ♦ Нежелание общаться с людьми вообще.
- ♦ Нежелание общаться со стариками, детьми и инвалидами.

Упражнение 5. Шаги

1. Составьте список своих привычных действий.
2. Наблюдайте за ними каждый раз.
3. Поищите в этом смешные стороны, а не осуждайте себя.
4. Исследуйте стереотипы в деталях.
5. Определите альтернативные действия. Испытайте их.

Уместное разрушение: взаимоотношения

Взаимоотношения могут быть самым трудным для анализа аспектом вашей жизни. Шаманы говорят, что в них кроется причина большинства бед, так как они укрепляют поведенческие стереотипы и вашу зависимость от них. В отличие от убеждений и привычек, людей изменить почти невозможно. В социальном аспекте вам не безразлично, как они о вас думают и какие чувства к вам испытывают. Поэтому окружение жизненно важно для вашего благополучия, роста и чувства удовлетворения.

Подобно тому как ваш шкаф забит старой одеждой и ваш разум переполнен устаревшими убеждениями, вы обременены рядом взаимоотношений, которые вам не служат во благо, а возможно, никогда и не служили. Эти взаимоотношения поддерживаются привычкой и ложным чувством долга. С точки зрения шаманов, взаимоотношения сильно влияют на запас вашей энергии. Взаимоотношения могут либо усиливать вашу энергию, поддерживать вас, либо выкачивать ее тайно и агрессивно. Помните, для шаманов мысли — это формы реальности, и ваше благополучие зиждется на мнении окружающих. Ревность, зависть и злая воля могут совершить налет на вашу энергетическую базу. Вспомните, как влияли ваши собственные мысли и чувства на духовное тело, и вы поймете, какой эффект на вас могут оказать взаимоотношения.

Шаманы не поддерживают отношений, подтачивающих их личную силу. Это не означает, что они бегут от конструктивной критики или естественного всплеска эмоций, который возникает при спорах и ссорах. Это значит, что они избегают взаимоотношений, при которых происходит постоянная утечка энергии и которые мешают достижению их целей в жизни. Целесообразно следовать их примеру, хотя вам будет нелегко произвести переоценку некоторых взаимоотношений, разрыв которых может причинить вам неудобства и вызвать чувство вины. Если у вас возникают с этим проблемы, спросите себя: «Хочу ли я быть сильной и удачливой личностью или я просто хочу ни в чем себя не винить?»

Упражнение 6. Взаимоотношения

Сейчас вы имеете представление, что вам нужно делать. Следуйте образцу предыдущего упражнения.

Ваша задача — составить список своих взаимоотношений и решить, какие из них следует поддерживать, так как они действительно полезны, а какие следует порвать. Те, которые следует поддерживать, светятся, как солнце. Те, которые вызывают сомнения и внутренний спор, следует в конечном итоге разорвать. Сколько отношений вы поддерживаете только из-за боязни, что тот или иной человек что-то подумает или что-то скажет, если вам прекратить общение?

Вначале вы должны составить список плюсов и минусов всех взаимоотношений. Проверьте баланс. Перевешивают ли минусы? Если это так, решайте, стоит ли поддерживать такие отношения. Если вы решили их сохранить, подумайте о том, что нужно сделать, чтобы исправить баланс. Возможно, вы сочтете необходимым побеседовать с человеком об определенном дисбалансе ваших отношений. Если вы решите, что никакие исправления не помогут, время прерывать общение. Исключением

могут быть очень трудные взаимоотношения, которые вы решили сохранить как вызов вашему собственному развитию или как образец доброго дела. К примеру, вы можете заботиться об инвалиде, старике или ребенке, и хотя вы не получаете ничего взамен, кроме дополнительных хлопот, это будет испытание, которое вы сознательно себе избрали. Но при этом нужно помнить об ограниченности своих возможностей.

Упражнение 6. Шаги

1. Составьте список своих отношений.
2. Проверьте те, которые порождают сомнения.
3. Отметьте положительные и отрицательные стороны.
4. Проверьте баланс.
5. Изберите свой образ действий.

Созидание

Вы убедились, насколько важно разрушение в беспре рывном потоке жизни для обретения настоящей силы. Сейчас мы хотим перенестись к противоположному полюсу — к созиданию. Когда мы очищаем пространство разрушением, мы готовим холст для настоящего творчества. Когда вы осво бождаете комнату или шкаф, создается естественная тенденция заполнить их бараклом, подобным тому, которое мы выбра сили. Старайтесь поддерживать порядок в шкафу, не захламляя его долгое время, и вы убедитесь, что это задача не из легких Созидательный принцип Вселенной столь силен, что вакуум всегда чем-то заполняется. Это нечто — обычно прежняя на чинка. В природе высохшее озеро вновь наполняется водой, когда приходят дожди.

Вы увидите, что и духовный мир аналогично стремится заполнить вас теми же старыми вещами, от которых вы недавно отделались, если не предоставится новая возможность. Если вы позволяете своей жизни пассивно наполняться тем, что ее окру жает, вам не следует ожидать новизны. Но если вы стремитесь к чему-то новому, вы должны дать духовному миру указания.

Вы должны дать понять духовному миру, что готовы к чему-то иному и новому.

Шаманы знают, что для того, чтобы проявилось могущес тво, следует стать сотворцами паутины Силы. Они должны упражнять свои творческие способности и создавать порядок, придающий смысл жизни. Поэтому они и высказывают пред положения духовному миру о желаемых происшествиях. Мож но сказать, что они помогают духовному миру.

Говоря по-шамански, вы должны очень подробно про инструктировать духовный мир о предмете ваших поисков, потому что вы получите именно то, о чем просите. Вот простой пример. Скажем, вы водите машину, которая часто ломается и плохо заводится. Если вы скажете: «Я хочу другую машину», то скорее всего любая новая машина будет иметь те же неполадки. Вы не дали никаких определенных инструкций по воплощению своего желания. Вы просто указали на желание перемен, не уточнив их характера. Итак, вы получили новую машину и старые проблемы. Пока вы не уточните, какого типа машину вы хотите, не опишете ее особые признаки и не укажете ее предель ную цену, вы вряд ли получите то, что хотите.

Если вы не точны и не реалистичны, то иногда будете полу чать то, о чем вы, казалось бы, мечтали, чтобы убедиться впол едствии, что это на самом деле не предмет ваших дум.

То, что вы получите, безусловно, зависит от ваших предс тавлений о том, что вы способны иметь, от вашей веры в воз можное. Вспомните историю о шамане и двух крестьянах, ищущих ослов, из первой главы. Поскольку один человек мог пред ставить себе больше ослов, чем другой, шаман сказал ему о большем количестве, чем другому.

У Джерри были проблемы с женщинами. Не то, чтобы ему не хватало женщин, нет, их у него достаточно. Но каждая женщина, с которой он знакомился, оказывалась жертвой патологического пристрастия к таблеткам, алкоголю, кокаину, шоколаду, ну и так далее, вы сами понимаете, к чему! Результат всегда был одинаков. Джерри пытался спасти очередную возлюбленную, а та становилась еще более зависимой от своей привычки. В конце концов он бросал ее и заводил новую любовницу. Джерри даже пытался использовать технику визуализации. Он представил себе множество женщин, из которых он мог выбирать. Конечно, он встречал женщин повсюду, но все встречи заканчивались одинаково. Он занялся психотерапией, пытаясь дойти до корней своего стереотипа. И хотя умом он

понимал, почему существует этот стереотип, он не мог разрушить его.

Однажды Джерри приснился сон. Он увидел ведьму, медленно подошедшую к нему и вцепившуюся в его одежду. Он закричал и попытался вырваться. Затем ведьма превратилась в его мать. Испугавшись, Джерри с силой оттолкнул ее и в панике помчался прочь. Во сне он прибежал на поле и там увидел ряд увядших подсолнухов. Все они были в различной стадии увядания. Когда он прикасался к ним, те съеживались и превращались в пыль. Внезапно появилась маленькая зеленая птичка и поманила его к себе. Он последовал за птичкой и увидел ряд розовых кустов, каждая из роз была в различной стадии цветения. Он подошел к одной из полностью распустившихся роз, потянулся к ней и проснулся.

Пробудившись, Джерри понял решение своей дилеммы. Он осознал, что каждая из зависимых от дурных привычек женщин, с которыми он встречался, была новой версией его матери-алкоголички. Он больше не желал отношений такого рода.

До этого момента Джерри не представлял иной возможности выбора, кроме увядших подсолнухов. Он никогда не пытался точно определить характер отношений, к которым он стремился. Осознав, что существует иной выбор, он стал задумываться над тем, что бы ему хотелось найти в женщине. Стереотип разрушился за четыре месяца. Джерри нашел здоровую любящую женщину, и они стали близки.

Упражнение 7. Созидание

Созидательность — это самая прекрасная, волшебная и загадочная способность человека. И созидать невероятно просто. Вначале вы созидаете в своем воображении. Чем яснее и подробнее ваша картина, тем легче она воплощается в жизнь. Этим упражнением мы хотим проиллюстрировать простоту творческого процесса.

Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что в трех футах от вас расположен большой экран, на который вы можете проецировать все, что пожелаете. Спроецируйте на экран прекрасный цветок. Раскройте его по своему усмотрению. Снабдите его стеблем с листьями, на которых дрожат капельки росы. Придайте ему запахи текстуры. Несколько раз измените его цвет. Увидьте его в стадии бутона. Наблюдайте за тем, как он распускается и как осыпаются его лепестки. Воссоздайте его снова в пору расцвета. Вообразите, как вы дарите его любимому человеку.

Увидьте ее или его улыбку. Только что вы произвели серию мощных творений. Говоря шамански, вы только что сделали настоящий подарок любимому человеку. Ваш дар не останется без ответа. Творить всегда просто.

Упражнение 7. Шаги

1. Закройте глаза и расслабьтесь.
2. Создайте экран.
3. Создайте на экране цветок.
4. Измените размеры и цвет цветка несколько раз.
5. Увидьте, как цветок завязался, расцвел и увял.
6. Воссоздайте цветок в его полном цветении и вручите его любимому человеку.

Созидание при помощи духов-хранителей

В шаманском мире считается, что если вы хотите 'получить то, в чем нуждаетесь, то должны изложить свою просьбу *животным силы* или духам-хранителям с максимальной точностью. Они — могущественные брокеры духовного мира, их руки лежат на его струнах, и результат зависит от них.

Но помните, общаясь с ними как с посредниками, вы не сколько теряете контроль. Вы не можете принуждать их и требовать от них ожидаемых результатов. Общаясь с ними, ведите себя скромно и просите их о помощи.

В вашем положении лучше принимать то, что вам подходит в эту минуту. Суть в том, что вы не можете так хорошо видеть широкую картину, как хранители. Возможно, они знают, что та большая спортивная машина, о которой вы мечтаете, убьет вас раньше, чем вы завершите дело своей жизни. Поэтому они придумают для вас что-то получше. Вы получите то, в чем нуждаетесь, а не обязательно все, что хотите.

Когда вы просите духов-хранителей о помощи, вы должны отказаться от контроля структуры времени. Возможно, в течение двух недель вы хотите занять новую должность, которая освобождается в вашей компании. Когда вы обращаетесь с этой просьбой к своим хранителям, те в состоянии увидеть, что через месяц у вас будет возможность занять гораздо лучшую должность и для этого вам лучше отказаться от вашего желания. Им открыт доступ к широкой панораме духовного мира, на которую можно полагаться.

Вы можете попросить своих духов-хранителей показать вам большую карту-схему, чтобы лучше понять, почему вы не получаете то, что хотите, когда хотите. Это может быть очень полезно. Но не удивляйтесь, если информация будет скрыта от вас. Духам-хранителям известно, какой вы хитрец. Они понимают, что увидев большую картину, вы можете утратить способность свободного выбора и творческую инициативу. Вы должны отказаться и довериться своим духам-хранителям, которые знают лучше, как контролировать ситуацию. Они никогда не пойдут против ваших высших интересов.

Ваши духи-хранители способны предложить вам большую помощь, но они не могут перешагнуть через вашу систему основных убеждений. Они не могут дать вам большего, чем вы способны получить в данное время. То, чем вы можете владеть, полностью зависит от количества накопленной вами энергии и от разнообразия ее форм. К примеру, вы можете быть сильны в сфере человеческих отношений, но не в мире финансов. Поэтому ваши духи-хранители будут помогать вам устанавливать отношения, но воздержатся от финансовой помощи, так как вы компетентны только в одной области. Они помогают вам в соответствии с вашими способностями. Но помните, что духи-хранители не исполняют за вас основную работу. В основном, они помогают вам после того, как вы продемонстрировали свой рост и возможности в жизненной сфере.

Упражнение 8. Сколько вы можете иметь?

Этот процесс поможет вам узнать уровень своей способности иметь.

Начните с того, что расслабьтесь и закройте глаза. Вообразите, что перед вами открылся ландшафт, отражающий все счастье и удовлетворение, которое вы можете иметь в жизни сегодня. Пусть счастье и удовлетворение будут представлены чистым голубым небом (или другим образом, который вам подходит), а то, что находится ниже этого уровня, воплотится в тучи пыли и сажи. Вы можете попытаться определить процентное соотношение между чистым небом, открывшимся вам, и темными тучами. Сколько процентов голубого неба? Пятьдесят или меньше? Больше?

Сконцентрировавшись, попытайтесь расчистить небо. Если процент ясного неба возрос, определите свои чувства. Нередко люди чувствуют себя неуютно и испытывают беспокойство, когда их способность иметь возрастает. А сейчас пусть небо придет в свое прежнее состояние.

Повторяйте это упражнение, фокусируясь на каждом аспекте своей жизни, который хотите проверить. Вы можете быть довольны своими отношениями с людьми, но не радоваться собственному здоровью. Или вы довольны своим здоровьем, но вы печалитесь о том, как у вас складываются отношения с деньгами, или вам не нравится ваша внешность.

Упражнение 8. Шаги

1. Закройте глаза и расслабьтесь.
2. Вообразите открытое небо. Определите его чистоту.
3. Затмите небо дымом.

4. Пусть небо очистится. Насколько чистым оно может стать?
5. Определите процентное отношение.
6. Обратите внимание на ощущение комфорта или дискомфорта.
7. Пусть небо станет таким, как было (когда вы чувствовали комфорт).

Если вы хотите нарастить силу в любой сфере жизни, это лучше делать постепенно, иначе это может причинить вам бес покойство и смятение.

Баланс и дисбаланс

Большинство людей испытывают неудовлетворенность по крайней мере в одной из этих семи важнейших категорий.

- ♦ Деньги
- ♦ Вещи
- ♦ Здоровье
- ♦ Внешность и привлекательность
- ♦ Взаимоотношения
- ♦ **Секс**
- ♦ Время

Немногие люди довольны всеми этими аспектами жизни. Большинство людей чувствуют скорее обремененность, чем не достаток. Большинство проблем возникает, когда люди имеют либо слишком много, либо слишком мало чего-то.

Например:

1. Денег слишком мало, и это вызывает ощущение голода и лишений. Или денег слишком много, и требуется слишком много времени, чтобы с ними управиться, денежные операции заслоняют жизненные удовольствия.

2. Жизнь загромождена множеством личных вещей, и дух истончается, привязываясь к ним и присматривая за ними. Или их слишком мало, и возникает ощущение скудности бытия.

3. Такие состояния, как простуда, грипп, флюс и аллергия, — нежелательны. Но вы не можете быть слишком здоровы, и неизменное здоровье — большая редкость.

4. Одна или несколько черт вашей внешности не удовлет воряют вас: слишком большой нос, слишком редкие зубы, тол стое туловище, короткие ноги или, наоборот, слишком длинные и худые, отсутствие шеи, сероватая кожа и т. п.

5. Круг общения слишком узок, и вы страдаете от одино чества. Или он слишком велик, и это причиняет вам много беспокойства.

6. Половая жизнь либо вышла из-под контроля, либо слиш ком скудна и безрадостна.

7. Времени слишком много и это вызывает беспокойство и скуку. Никогда не хватает времени, и вы становитесь нетер пеливы и озабочены.

Говоря по-шамански, избыток или недостаток вещей лю бой категории вызывает дисбаланс. Это нарушение гармонии отношений с паутиной Силы и естественного порядка вещей. Но всегда помните, что обладание слишком многим или слиш ком малым — это состояние вашего разума, а не нечто основан ное на объективных критериях.

К примеру, один человек может поддерживать взаимоот ношения с десятью людьми и прекрасно себя при этом чувство вать. Другому может показаться, что десять — слишком много, ион пожелает свести число знакомств до пяти. Третий же может чувствовать себя ущемленным, если у него установились посто янные отношения только с десятью людьми.

То, как вы себя чувствуете, имея что-то, — вот критерий баланса и дисбаланса.

Упражнение 9. Поиски равновесия

Для каждой из оговоренных категорий составьте по три списка. В первом списке запишите то, в чем вы ощущаете не хватку. В следующем укажите то, что представляется вам избы точным. И

в третий список внесите то, что на ваш взгляд не находится в полном равновесии.

Посмотрите на эти списки и определите, в какой сфере жизни вы наиболее и в какой наименее сбалансированы. Категории, к которым относятся самые большие списки «слишком многого» или «слишком малого», — это те зоны, где, с точки зрения шаманов, происходит утечка вашей энергии. Таким образом вы определите, на чем вам нужно сфокусироваться, чтобы обрести власть и контроль над своей судьбой. Эти зоны мешают вашему успеху и удовлетворенности.

Мы вам уже давали упражнения, которые помогали вам избавиться от «слишком многого», когда обсуждали тему разрушения. Для «слишком малого» вы можете применять творческие упражнения, о которых мы вкратце поговорим.

Когда у вас возникают проблемы с избытком и недостатком в любой области, обязательно попросите своих духов-хранителей *или животных силы* помочь вам. Вам уже знаком метод путешествий, эта мощная шаманская техника поможет вам достигнуть равновесия.

Начните с обычного шаманского путешествия. Когда вы повстречаетесь с духом-хранителем или *животным силой*, скажите, что у вас возникли проблемы из-за избытка или недостатка *Х*. Попросите их дать вам необходимую информацию для решения этой проблемы. Следуйте за ними до конца путешествия.

Упражнение 9. Шаги

1. Составьте три списка: а) недостаток; б) избыток; в) баланс.
2. Оцените длину списков.
3. Составьте программу действий.
4. Попросите духов-хранителей о помощи.
5. Отправляйтесь в путешествие.

Казалось, что у Боба Андерсона вечные проблемы с деньгами. Сколько бы он ни зарабатывал, ему всегда не хватало. Хотя по правде говоря, их было достаточно. У него была кругленькая сумма на банковском счету, а остальные деньги были хорошо вложены, но он не мог отделаться от ощущения, что этого мало для семьи. Боб, его жена Мэри и их сыновья работали, не покладая рук, в своей конструкторской фирме. И хотя в этом году их доходы возросли на 30%, Боб считал, что будет чувствовать себя увереннее, если они будут отрабатывать дополнительное время. Но беспокойство не покидало Боба и во время работы. Он даже подумывал о том, чтобы взять дополнительную работу.

Мэри Андерсон долгое время училась шаманизму, но не могла найти в себе смелости помочь мужу избавиться от его вечных проблем. Однажды при обсуждении планов на жизнь Мэри набралась храбрости и сказала мужу о шаманизме. Ее измучило постоянное желание мужа иметь больше денег.

Казалось, время было выбрано удачно. Она объяснила мужу, что тому следует положиться на помощь союзника. Она сказала, что нужно отправиться в путешествие, фокусируясь на денежных проблемах. После технических разъяснений Боб удобно расположился в затемненной комнате и расслабился. Мэри снабдила его записью звуков бубна.

Подойдя к пещере, Боб повстречался с серебристым лесным волком. Боб объяснил суть проблемы, и волк согласился быть проводником. Боб ухватился за волчий хвост, и они полетели по туннелям, пока не добрались до холма над долиной. Был поздний вечер, и вокруг сгустилась тьма. Внизу, где кончился лес, плясало пламя, и при его свете Боб различал фигуры танцоров. Они показались ему свободными и беззаботными, и у Боба возникло желание присоединиться к ним, но он потерял способность передвигаться. Вдруг он заметил, что скован по рукам и ногам тяжелыми цепями, которые свисали, касаясь земли. Он не мог присоединиться к танцорам из-за тяжести цепей. Боб осознал, что эти цепи — те же финансовые проблемы, которые не дают ему спокойно вздохнуть в обыденной реальности. Он попросил волка освободить его от оков, но волк появился одетый в шорты и, разложив на земле надувной матрац, улегся и стал читать книжку.

Он прочел название книги — *Отдых у моря*. Вначале Боб пришел в замешательство, но затем на него снизошло. Он годами тайно мечтал об отпуске, проведенном у моря, но не мог себе этого позволить. Он всегда огорчал своих родных, говоря, что для этого нужно слишком тяжело работать, да и тогда вряд ли выгорит.

Волк подпрыгнул и сказал: «Хорошо, ты, кажется, начал соображать. Затем волк превратился в точную копию отца Боба, в том же костюме, с тем же неизменным «инструментальным ящиком» в руках. Отец сказал: «Извини, сынок, но в этом году ты не поедешь в летний лагерь. Я не толстосум, который отправляет своих детей каждый год на отдых, к тому же нам с тобой предстоит большая работа по хозяйству». Боб почувствовал, как в груди у него все перевернулось. Он испытал внезапную ярость, тут же сменившуюся грустью. Он начал всхлипывать и чувствовал при этом жалость к себе и к своему отцу, который так и не смог до конца жизни избавиться от финансовых пут.

Затем отец вновь превратился в волка. Волк курил большую сигару, на голове у него красовался шелковый цилиндр, а на брюхе на массивной золотой цепочке висели большие часы из того же материала. «Ну хорошо, мой мальчик, похоже, ты начал кое в чем разбираться. Собираешься ли ты жить сегодняшним днем или все пусть останется, как было сорок лет назад?» На залитом слезами лице Боба появилась улыбка. Он посмотрел вниз и увидел, что цепь исчезла. Он почувствовал огромное облегчение и побежал вниз к танцорам. По возвращению волк вручил ему дар. «Это золотое кольцо с камнем, — сказал волк, — когда начнешь скряжничать, вспомни об этом кольце и о своем путешествии. Сейчас у тебя появилась возможность выбора, а не только старая привычка. Отвези свою семью на побережье. Они заслужили это». Боб засмеялся и поблагодарил волка. Открыв глаза, он почувствовал что на палец надето золотое кольцо, и хотя Боб не мог его видеть, он знал, что кольцо там. И он снова начал смеяться.

Безграничные возможности духовного мира.

Идея отказа от материальных вещей, убеждений, привычек и старых взаимоотношений может вызвать у вас страх остаться без ничего. Причина этого — нешаманское представление о скудности природы. Для шамана нет ничего абсурднее этой мысли. Единственное, в чем вы можете быть уверены, — это безграничная щедрость природы. Шаманы верят в то, что незримая паутина Силы обладает безграничными возможностями. Мир духа пропитывает все физические формы жизненной энергии. Это бездонный источник энергии. Невероятное богатство духовного мира отражается в природе. Деревья и растения разбрасывают миллиарды семян, и те прорастают, где только могут. За эры эволюционного развития миллионы различных видов живых существ заселяли все уголки Земли. Не потревоженные людьми животные приспосабливаются к любым климатическим условиям и дают многочисленное потомство. Огромное количество воды, воздуха и природных материалов позволяет людям жить в мире и гармонии.

С точки зрения шаманов только две вещи приводят к дефициту и дисбалансу. Во-первых, это ограниченность человеческого воображения. Другая причина дефицита — это алчность и эгоизм, порожденные страхом (недостатком Силы).

Когда люди действуют, исходя из этих незримых взглядов, они совершают насилие над окружающей средой — над своей собственной поддерживающей системой. Это нарушает естественное равновесие, установившееся благодаря динамическому натяжению между обыденным миром (*тоналем*) и миром духа (*нагвалем*). Результатом этого являются невероятные страдания обыденного мира и его отчуждение от мира духа. Особенно страдают сами люди, так как они отрезаны от потока энергии, исходящего из духовного мира. Лишенные сил, они страдают от болезней, подавленности, беспокойства и беспомощности. С точки зрения шаманов, поток энергии имеет только одно направление — из духовного мира в мир обыденной реальности. Вот почему человеческое вмешательство приводит к страданиям только обыденного мира. Нанести ущерб духовному миру нельзя, можно только помешать его привычкам поддерживать мир физических форм.

Поддержание равновесия: Жертвенность

Для шаманов духовный мир — великий благодетель, снабжающий их всем необходимым. Как вы уже убедились, всегда можно обратиться за помощью и советом к духам элементов, растений, животных, предков. Во время путешествий шаманы часто получают охранные талисманы и другие дары, гарантирующие поддержку. Духовный мир дает эти дары всем, кто заслужил их своей дисциплинированностью и преданностью. Но если эти дары употреблены во зло, их могут отнять. Индейские шаманы называют эту щедрость «жертвенностью» и стараются не уступать духовному миру в щедрости. Между прочим, любая семья поделится последним с другой семьей племени. После

акта пожертвований утром перед хижиной нуждающейся семьи будет лежать кипа новых шкур, мокасинов, одежды и всего необходимого для жизни. Люди находят вознаграждение в самой жертвенности.

Шаманы считают, что пожертвование дает большую Силу. Американские индейцы берут пример с духовного мира. Отдавая, духовный мир становится еще сильнее. Помните правило — жертвуя, вы обогащаетесь. Не важно, что для начала вы можете предложить в дар совсем немного. Каждое пожертвование: увеличивает ваши силы, и постепенно вы сможете проводить крупные перемены в мире.

Как правило, шаманы не требуют платы за услуги, но они с удовольствием принимают дар от того, кто в состоянии это сделать. Обычно шаманы — видные члены своей общины и никогда не голодают из-за недостатка средств. Обычно с ними щедро расплачиваются за помощь скотиной, зерном и домашней утварью. Исторически сложилось так, что шаманы жили в обществе, где был принят натуральный обмен.

Задача современных людей — научиться применять этот принцип в шаманской культуре наших дней, где приняты иные виды расчета. Надо понимать, что следует исходить из самих принципов жертвенности, а не слепо соблюдать традиционные формы.

Во-первых, этот принцип касается не только материальных вещей, но и других сторон жизни. Когда вы жертвенны в своей любви, вас тоже начинают любить больше. Когда вы жертвуете своим временем ради других, люди также уделяют вам больше времени. Даруя своим вниманием, вы можете рассчитывать на взаимность. Отказавшись от авторитарности, вы становитесь большим лидером.

Когда дело касается денег или материальных вещей, вам не следует жертвовать не по средствам, так как экономика нашего общества не будет поддерживать вас. Поэтому закон гласит: только определенные» деньги и вещи, которые вы можете ; жертвовать постоянно. При этом вы должны чувствовать себя спокойно и уверенно. Однако будет очень хорошо, если вы будете развивать способность жертвовать большим. Следуя примеру духовного мира, вы при этом будете увеличивать свои материальные ресурсы.

Получение

Способность дарить еще не означает обретение равно весия. Шаманы говорят, что для установления баланса в природе, отдавая, нужно научиться принимать. Природа не может бесконечно расточать, ничего не получая. В озеро посту пает вода из ключа или реки — и озеро отдает воду в ручей или путем испарений. Перекройте источник — и озеро высохнет. Фруктовые деревья плодоносят в соответствии с получаемым солнечным светом, водой и удобрениями. Когда дерево не способно получать из-за возраста, болезни или погоды, его плод родие иссыкает.

Люди — особые представители царства зверей, так как считают, что способны автономно существовать в изоляции от окружения. Они думают, что могут обходиться без поддержки окружающей среды, загрязняя водоемы и атмосферу. Они даже убеждены, что могут прожить без богатств духовного мира.

Только люди могут наказывать самих себя, перекрывая внешние источники. Чувствуя, что они недостойны быть любимыми, здоровыми и благополучными, они отказываются от поддержки окружающих. С точки зрения шаманов ничто не может быть унижительнее и оскорбительнее, чем отказ от бескорыстного дара, который предлагает духовный мир или любое существо обыденной реальности. Отвергнутый дар любви или любой другой — причина грубого дисбаланса, вызывающего страдания.

Богатый американец, путешествующий по Португалии, попросил шофера такси отвезти его к уединенному монастырю. Во время долгого пути они рассказывали друг другу истории, это сблизило их. Шофер сказал, что почтет за честь, если, американец согласится отобедать с ним и его семьей. Путешественник согласился и через несколько дней, по возвращении из монастыря, навестил скромное жилище таксиста и увидел, что его семья очень бедна. Он понял, что празднество обойдется им недешево и шоферу придется расстаться с месячным заработком, если не больше. Он настоял, чтобы они все вместе отобедали в ресторане. Однако это разрушило праздничное настроение, и обед в ресторане . оказался неловкой затеей. Они распрощались не очень сердечно. Только позже, вспоминая о случившемся, богатый американец осознал свой промах. Он отверг дар, идущий от сердца. Он отнял у водителя такси возможность увеличить свое богатство и силу, подготовив праздник в честь понравившегося ему гостя.

Вот почему, если вы желаете достичь шаманской заветной цели — увеличения Силы, вы должны

учиться принимать дары с благодарностью и смирением. Никогда не отвергайте чистосердечный дар от других, каким бы он ни был. Принимая дар от других, вы проявляете к ним почтение и поддерживаете баланс и гармонию между миром духа и обыденным миром. Безусловно, вы должны отличать истинный подарок от взятки. Взятки не являются дарами — это попытки подкупа и контроля. К примеру, вам могут предложить ложный дар в форме денег или дорогих вещей «за хорошее поведение». Взятки не следует принимать, так как их предлагают на определенных условиях.

Если вы отвергаете дар только потому, что не можете ответить тем же, то совершаете ошибку. Одаряя вас талантом или советом, духовный мир ничего не ожидает взамен.

Духовный мир предполагает, что вы воспользуетесь этим талантом или советом для собственной пользы или для блага других.

Чем больше приносит пользы этот дар, тем сильнее становится духовный мир. Таким образом, духовный мир поддерживает равновесие в мире обыденном. Отвергая бескорыстную услугу и отказываясь от чистосердечного дара, вы останавливаете поток энергии, который должен пройти через вас. Вы нарушаете гармонию.

Другой важный момент получения — это ваша манера принятия. С точки зрения шаманов все существующее в жизни является даром: будь это пища, которую вы едите, одежда, которую вы носите, дети, которые вам даны для того, чтобы вы их растили и заботились. Вы проявляете дерзость, принимая дары как само собой разумеющееся и считая, что вы добились их благодаря собственным силам. Это приводит к утрате вашей Силы.

Минералы, растения и животные ждут вашей особой благодарности за свои дары, преподносимые в форме ювелирных изделий, строительных материалов, одежды, пищи и всего остального, без чего вам не обойтись в повседневной жизни. Во время еды не забывайте о дарах, принесенных вам растениями и животными. Благодаря им, вы заручаетесь поддержкой в будущем.

Принимая дар с благодарностью и откладывая его в сторону, оставляя без употребления, вы ослабляете поток энергии. Любовь, деньги и вещи не обладают силой, если хранятся в чулане. Используя, вы делаете их могущественными.

Мы знаем одного ребенка, который, получив в подарок ко дню рождения новую красную машинку, запер ее в шкафу, заявив, что та слишком хороша, чтобы играть ею. Из-за этого другие дети расстроились, так как были лишены возможности гонять ее по двору вместе с именинником. Мальчик хранил ее неприкосновенной несколько лет, пока не вышел из возраста для подобных игр. Машинку подарили кому-то. Сейчас у этого молодого человека появились иные проблемы, касающиеся взаимоотношений с окружающими и денег. С раннего детства у него было убеждение, что он не может пользоваться тем, что ему предлагают.

Итак, описав полный круг, мы снова возвратились к вопросу о том, как дают. Как вы видите, отдача и получение — неотъемлемые части шаманского энергетического цикла.

Вы познакомились с основой шаманского представления о сбалансированных циклах созидания и разрушения. Помня об этих основных принципах самое время:

- ♦ освободить свою жизнь от нежелаемых убеждений, вещей, привычек и людей;
- ♦ звать, где искать помощь, когда сталкиваешься с препятствиями, которые кажутся непреодолимыми;
- ♦ избавиться от заносчивости, ложной скромности, чувства вины и быть способным обладать большим, заявляя об этом ясно и точно;
- ♦ увеличить свою способность обладать более реальным могуществом и энергией;
- ♦ осознать, как искать удовлетворение в любой области, жертвуя и делясь своим богатством;
- ♦ научиться принимать с почтением и благодарностью;
- ♦ внести свой вклад в жизнь.

Глава 7. Шаманы и возможности: цели, решение проблем и успех

«Чего он сигналил?» — раздраженно подумал Ларри и оглянулся назад. Водитель следующей за ним машины возбужденно жестикулировал, указывая на крышу автомобиля Ларри. «О боги, —

подумал Ларри, — мои теннисные ракетки, взбрело мне в голову положить их именно туда», — и он свернул к обочине, заранее зная, что ничего не найдет на крыше своей «Хонды». Ларри испытывал такую жалость к себе, что на глаза навернулись слезы. И это случилось после всех тренировок, после всей работы над способностью обладать большим и ставить цель. Мир был явно против него. Затем Ларри вспомнил фразу, прозвучавшую на последнем занятии: «Вещи не всегда то, чем они кажутся». На обратном пути домой Ларри думал о *большой картине*. Что это *такое* — «большая картина»? — спросил он себя. На следующий день Ларри отправился в спортивный магазин за новыми ракетками, за теми, о которых всегда мечтал, но не мог себе позволить сделать такую покупку.

Для многих из нас жизнь представляется чередой ситуаций, которые мы должны пережить, чтобы оказаться там, где нам хочется. От нас требуются постоянные усилия и лишения, и на каждом повороте подстерегают ловушки и лишения. Надпись на популярной наклейке гласит: «Жизнь та, а затем вы умрете». К сожалению такое отношение к жизни и ее проблемам выработалось у многих из нас. А между сами проблемы и делают жизнь интересной. Ожидание успеха заставляет людей писать новогодние пожелания и ставить перед собой цели. Шаманская точка зрения на жизненные цели и решение проблем поможет вам установить равновесие и дойти до большого успеха в этих областях. Шаманы ставят цели не так, как обычные люди. Они ощущают разницу между желаниями физического «я» и целями духовного «я». Целью физического «я» может быть покупка ролевого вина и скорейшее его употребление. С другой стороны, духовное «я» заинтересовано воздержаться от подобных действий и вместо этого пытаться развить свои способности общения с окружающими. Шаманы научились различать эти два различных вида целей. Они знают, что выстроив свои цели, вы вряд ли придёте к равновесию и освобождаетесь от внутренних конфликтов.

Вы достигаете могущества в мире, и ничто не может остановить вас в достижении своих целей. Если же цели вашего физического «я» и духовного «я» расходятся, вы переживаете стресс, отчаяние и страдание оттого, что не можете достичь своей цели.

Говоря о постановке и достижении целей, мы не должны забывать о решении проблем, так как одно невозможно без другого. Если вы всегда просыпаетесь в семь часов утра, то пробуждение в семь часов не может быть вашей целью, а является вашим *status quo*. Но предположим, что вы хотите посещать занятия, которые начинаются в 6.30 утра. Тогда своевременное пробуждение станет вашей целью, так как это нечто новое для вас. Чтобы вставать в 6.00, вы должны изменить укоренившуюся привычку. Возможно, вам придется даже поработать над системой своих убеждений, так как такая перемена поначалу покажется вам невозможной. «Я любитель поспать. Я никогда не смогу проснуться в такую рань». Итак, можно сказать, что перед достижением цели вам следует решить проблему. Вот почему перед постановкой задачи вам следует определить возможные препятствия, которые возникнут на вашем пути. Следующий логический шаг — это шаманское решение проблем, то есть ряд техник, используемых для превращения нежелательной ситуации в желаемую.

Итак, мы дали вам информацию о разнообразии концепций, являющихся предпосылками для постановки цели и решения проблем. Мы обсудим вопрос о духовном теле и его использовании. Мы говорили о присутствии и шаманском времени, мы описывали путешествия и духов-помощников, или проводников; мы объяснили вам, когда следует отстраняться и что не следует отождествлять себя с ситуацией; мы рассказали об изобилии природы, о концепции разрушения и созидания и о принципах жертвования и получения даров. И наконец, но не в последнюю очередь, мы описали вам шаманское видение и предложили вам технику обогащения этого видения. Все эти концепции играют важную роль для постановки целей и решения проблем, в чем вы убедитесь, прочтя эту главу.

С точки зрения шаманов, при выборе цели и ее достижении вы должны исходить из *большой картины*. Если ваша цель не гармонирует с вашими истинными желаниями и вашим духовным «я», ее достижение сомнительно. Вы можете бесконечно визуализировать, как вы вступаете в новую должность. И если вы ее наконец заняли — значит, это находится в гармонии с вашим внутренним «я», и время, потребовавшееся для осуществления желания, не имеет значения. С другой стороны, если должность не интересует ваше духовное «я», вы, скорее всего, никогда не придёте к намеченному.

Шаманы считают, что как бы ваше физическое «я» ни стремилось к чему-то, желания не будут воплощены, если они не вписываются в более крупномасштабную схему.

Эта перспектива отличается от того подхода, которому нас учат, говоря, что каждая цель

достижима, если мы будем достаточно много работать и совершать правильные шаги. «Работай усерднее и ты осуществишь задуманное», — безусловно антимистическая точка зрения, но она неизбежно приводит к осознанию своей неспособности добиваться в жизни своего. Для шаманов несостоятельность подобного рода просто не существует. Если вам не удалось достичь цели, значит, ваше духовное никогда к этому не стремилось, но зато вы преуспели на своем настоящем пути.

Шаманский метод отвергает нецелесообразные усилия и фокусируется на гармонии и балансе. Если ваша цель находится в гармонии с вашим духовным «я» и окружающим миром, то вы достигнете ее, не затрачивая больших усилий, и придете к тому, что вас по-настоящему обрадует.

Мы должны вас предостеречь — затраченные «усилия» и потраченное «время» — две совершенно разные вещи. Для осуществления задуманного может потребоваться и много, и мало времени, в зависимости от того, что уместно. Этот «выбор времени» не сделает ваши усилия большими или меньшими. И при выборе целей шаманы также пользуются услугами своих духовных помощников. Цель выбирается таким же образом, как и принимается правильное решение: после ознакомления со всеми фактами. Вернемся к нашему примеру: ваше пение просыпаться в 6.00 утра подкреплено внутренней информацией о том, что физическое тело желает этого и даже наслаждается в этом, к этому присоединяется энтузиазм, и решение задачи практически не требует усилий. Для многих из нас выбор цели является утомительной рутиной, часто связанной с повседневной работой и личным распорядком. Многие наши цели включают в себя такие пункты, как: «Я буду приводить в порядок свое рабочее место каждый аз перед уходом домой», или «В обед я буду питаться только атом, чтобы сбросить лишний вес», или даже «В этом году я заработаю долларов». Где же тут задор, увлеченность, эмоции? Шаманы говорят, что если ваша цель чужда вашему сердцу истинным желаниям, она вряд ли осуществится. Для того чтобы цель была достижима, она должна быть реальной и, во-вторых, по-настоящему желанной.

К примеру: почему вы каждый вечер убираете свое рабочее место? Для того чтобы ваш шеф (большой любитель порядка) поощрительно похлопал вас по плечу, или оттого, что сами радуетесь, когда, придя на работу, садитесь за чистый стол? Если вы стремитесь порадовать шефа, то все ваши старания подерживать чистоту обречены на провал. Возможно, вам следует улучшить отношения с шефом, пригласив его в свой любимый ресторан, это будет для вас новой задачей и большим удовольствием. С другой стороны, если чистый стол приносит вам удовлетворение сам по себе, тогда у вас больше шансов преуспеть в своем начинании, если вы фокусируетесь на желаемом результате. Ставя перед собой эту цель, вы должны думать о том, как вы будете радоваться на следующий день, а не о самой скучной задаче.

Может статься, что ваша цель окажется только первым робким шагом к воплощению гораздо более грандиозной мечты. Если это так, то при выборе этой цели вы должны помнить о *большой картине* и высокой мечте. К примеру, вы хотите увеличить свой доход, чтобы быть в состоянии купить новый дом и обеспечить себя комфортом. Следовательно, вы должны визуализировать дом и свое благополучие, а не деньги, являющиеся только средством, но никак не побудительным фактором. Сами чувства подогревают ваше желание и помогают во воплощению задуманного.

Отстранение

Для успешного достижения намеченной цели важно помнить о концепции отстранения или смирения. Если вы эмоционально привязаны к своей мечте, то скорее всего никогда ее не воплотите в жизнь. Замечали ли вы, что люди, одержимые проблемой установления отношений, часто остаются одинокими? Исходя из нашего опыта, мы заключаем, что лучшую пару для себя находят те люди, чье внимание занято иными вещами.

Когда внимание неотрывно приковано к цели, она, как говорят шаманы, «пускает корни в землю». Шаманы знают, что птица не может лететь, если она не свободна, — подобно птице, дух должен освободиться, чтобы совершить путешествие за необходимой информацией. И в то же время духовный мир «волен давать и не давать ее по своему усмотрению. Требуя строго определенного порядка вещей и неизменного пути к намеченной цели, не допуская никакой гибкости, вы создаете дисбаланс, ведущий к потере силы. Теряя силу, вы уменьшаете свои шансы на успех.

Вам нужно избавиться от ожиданий. Для достижения успеха вы должны вначале наметить цель, а затем как можно подробнее описать ее. Это звучит парадоксально — но затем необходимо полностью отделаться от представления о самой цели и о путях, ведущих к ней. Вам следует заявить о своей цели, а затем подчиниться высшим силам природы и своего духовного «я». Эта концепция смирения очень

важна, если вы хотите обогатить свою жизнь личными вещами и личным опытом.

Мы с Линой и обоими нашими детьми путешествовали по пустынному району Южной Калифорнии. Калифорнийские горы богаты залежами минералов, и там вовсю ведутся геологические разработки. Однажды мы гуляли по крутому каньону, и Лина, взглянув вниз, увидела среди разноцветных камней сверкающий кристалл горного хрусталя. Он не отличался чистотой, но все же это был хрусталь. Она вручила этот белесый переливчатый камень нашему пятилетнему сыну Карлу. Семилетняя Анна тут же решила, что тоже хочет обладать таким же кристаллом, и заявила об этом матери. «Я обязательно постараюсь найти еще один, но не могу ручаться за успех, — ответила Лина на несколько категоричное требование дочери. — Понимаешь ли, этот кусочек скорее всего скатился с горы, и кроме того, он совсем не чистой воды», — продолжала она, стараясь уговорить дочь. Но Анна, обладающая шаманской перспективой от рождения и воспитанная на шаманизме, заявила: «Хорошо, я собираюсь обратиться к духу горы с просьбой подарить мне камень. Я хочу, чтобы это был кристалл, не важно какой, большой или маленький. Но я думаю, что дух горы услышит меня». На несколько мгновений вся семья погрузилась в молчание, любясь невероятными красками горы, купающейся в золотых лучах солнца. Настало время возвращаться в лагерь, и мы начали спускаться по каньону, минуя кактусы. Внезапно Анна остановилась и подняла что-то с тропинки. Это был красивый кусок белого камня с двумя блестящими вкраплениями кварца. Я совсем забыла о своих кристаллах, и гора дала их мне», — весело засмеялась она. Мы все бросились к тому месту, где стояла Анна. «Как вы думаете, есть здесь еще камни?» — спросила она. И мы стали смотреть себе под ноги, медленно переходя с места на место и вдруг, — надо же! — заглянув в расщелину, я увидел кварцевую жилу, полную искрящихся кристаллов! И при последних лучах солнца семейство с восторгом перебирало землю и камни. Мы набили карманы кристаллами кварца всевозможных размеров и форм. Анна напомнила всем остальным, что нужно поблагодарить дух горы за ее щедрый дар.

Это иллюстрация того, что вам следует только попросить с почтением и полной покорностью, и щедрая природа не забудет вас одарить. Дары могут прийти к вам в иной структуре времени и потому будут неожиданными. Как мы упомянули, природное равновесие обладает своим собственным временем — шаманским временем, и поэтому вы должны верить, что достижение цели приходит в соответствующее время, необходимое для поддержания равновесия. Это требует смирения и доверия.

В ногу со временем

Другой важнейший принцип — это абсолютное присутствие в своих целях. Обсуждая вопрос присутствия, мы говорим, что присутствовать — значит обладать могуществом. То же относится и к вашим целям. Вы должны присутствовать не только при их выборе, но и изменять их в зависимости от вашей ориентации. Так как все в мире течет и меняется, ваши задачи тоже могут становиться иными по мере вашего роста.

Меняется ситуация, меняются и цели. Помните о том, что вы в состоянии обладать всем тем, что можете себе вообразить. Вы можете перестать преследовать цель, не соответствующую вашим нынешним стандартам. Если вы поставили цель пробежать мило за восемь минут, и сейчас, спустя три года, пробегаете мило за восемь минут, вы очевидно, ограничиваете себя. Возможно, сейчас вы в состоянии пробегать три мили за двадцать две минуты. Возможно, вы когда-то хотели, чтобы соседский парень или девушка замечали вас, а сейчас, спустя годы, вам безразлично его или ее внимание, так как за это время вы оба очень переменились и не имеете ничего общего между собой. Мы знаем одну супружескую пару, чьей целью было вырастить детей. Когда у них был один ребенок, они, так сказать, еле держались на плаву. Они еле успевали работать и при этом заботиться о ребенке. Сейчас, несколько лет спустя, они имеют троих детей и при этом делают головокружительную карьеру, занимаются благотворительностью и совершенствуют свое образование. Их способность обладать и делать значительно возросла за это время. Они давно «выросли» из своей первоначальной цели.

Как узнать, насколько верна намеченная цель? Как можно понять, насколько она достижима и находится ли она в гармонии со Вселенной? Мы советуем получить ответы на эти вопросы у своих проводников и помощников. Вот упражнения, включающие в себя шаманское видение, технику путешествий, общение со своим духовным телом и постановку цели.

Упражнение 1. Выбор цели

Сядьте, возьмите листок бумаги и ручку. Расслабьтесь. Начните записывать цели, как они приходят вам на ум. Вы можете ставить цели на год, месяц и неделю вперед. Мы также советуем

вам составить список целей на пять, десять и больше лет вперед. Эта заставит ваше воображение отправиться в будущее. Не забывайте изменять далекие цели, чтобы они соответствовали вашему росту.

Выберите одну из этих целей. Закройте глаза и задайте себе вопросы: реалистична ли эта цель? Каковы мои чувства по отношению к этой цели? Хочу ли я достижения этой цели всем сердцем, или кто-то другой хочет этого от меня? Кто этот другой человек? Дождитесь ответа, он может прийти как визуальный образ или символ, а может быть, его подскажет ваш внутренний голос.

Увидьте себя достигающим эту цель, используя всю технику визуализации, которой вы научились. Обогащите видение красками и ощущениями. Убедитесь, что «вы» в вашем видении — это «вы» в настоящий момент.

Отметьте, как вы себя чувствуете, достигая намеченного. Отметьте локализацию прибывшей или утраченной энергии в результате этого опыта. Спросите свое духовное тело, следует ли добиваться достижения цели. К примеру, если вы хотите похудеть и поставили своей целью сбросить двадцать фунтов за два месяца, это может быть несовместимо с нуждами вашего духовного «я». Вы должны определить это.

Закрыв глаза, вообразите свою пещеру, встретитесь со своим проводником и отправляйтесь в путешествие. Во время путешествия сфокусируйтесь на своей цели. Поскольку большинство целей относится к физической структуре времени, создайте символ времени, которым вы сможете воспользоваться в своем путешествии. К примеру, вы можете воспользоваться календарем, линейкой или линией как символом. Если, например, вашей целью является приятное любовное приключение, вы можете поинтересоваться у своего символа, какой отрезок времени наиболее благоприятен для этого.

Во время путешествия вы можете также спросить, подходит ли вам эта цель, и если нет, чем ее следует заменить. Помните, имея союзников и духов-помощников, вы не одиноки даже при постановке цели.

Не забывайте поблагодарить помощников и сам источник информации, чем бы он ни оказался. После этого упражнения вы узнаете, насколько верно выбрана ваша цель.

Если вы получите сигнал «полный вперед», то снова закройте глаза и представьте свою цель предельно подробно и полно. Откройте глаза и опишите все в деталях. Это сделает цель физической и поможет ее достижению.

И, наконец, самое существенное — вам следует предпринять действия. Эти действия не обязательно должны принести мгновенные результаты, но они эмоционально приблизят вас к цели. К примеру, если в течение шести месяцев вы хотите обзавестись собственной машиной, то вам лучше отправиться к дилеру и испытать машину, а не работать дополнительное время в своем офисе. Сядьте в машину, ощутите ее ход, закройте глаза и вдохните в себя ее запах и т. д. Если для достижения своей цели вы подключили все свои чувства, то остальное пойдет как по маслу. Если вам потребуется поработать несколько дополнительных часов для осуществления намеченного, вы с удовольствием сделаете это. Потому что, как говорят шаманы, все зависит от выбора сердца.

Упражнение 1. Шаги

1. Усядьтесь с листком бумаги и ручкой.
2. Составьте список целей.
3. Выберите одну цель, над которой будете работать.
4. Живо представьте осуществление намеченного.
5. Сверьтесь со своим духовным телом.
6. Отправляйтесь в путешествие за информацией.
7. Поблагодарите своих духов-помощников.
8. Повторите четвертый шаг и опишите увиденное на бумаге.
9. Начните действовать.

Решение проблем

Предположим, вы выбрали цель, к которой стремитесь по-настоящему, но вы осознаете, что для ее достижения вам нужно изменить либо свои убеждения и привычки, либо ситуацию, ограничивающую ваши возможности. Для этого не обходимо приобрести навыки решения проблем, о чем мы вам собираемся рассказать в этой главе.

Он, Бегущий Как Ветер, получил это имя не при рождении, он получил его позже. Всю свою сознательную жизнь он хотел быть подобным великим охотникам, которые могли гнаться за стадами по два дня. Он был более сильным из близнецов, его брат умер через луну после рождения, его мать умерла через две луны. Но духи взяли выкуп и с него за право на жизнь — обе его ноги были вывихнуты из-за того, что им с братом не хватало места в материнском животе. Когда племя отправилось в путь, он остался дожидаться своей участи на материнской могиле, но ему повезло. Та, Которая Знает Солнце, усыновила его.

Та, Которая Знает Солнце, была целительницей, мудрой женщиной. Ей были ведомы законы природы и мира духа. Когда мальчику шел седьмой год он поведал приемной матери о своей заветной мечте — бегать свободно и быстро, как ветер. Мудрая женщина взглянула на его скрюченные ноги, а затем в его глаза, светящиеся надеждой, и сказала: «Ты должен узнать о Ветре — он сильнее всех, он может управлять водой, стереть в пыль скалу и поднять землю на воздух. Если ты познакомишься с ним, он может дать тебе свободу, которую ты ищешь».

Услышав совет, мальчик ежедневно на протяжении семи лун приходил к месту, которое ему указала целительница. Там он сидел и разговаривал с ветром, вначале робко и неуверенно, затем легко и весело. Он путешествовал вглубь себя, чтобы заручиться помощью своего тотема — яростного и стремительного Коршуна, и вместе с Ветром Коршун обучал его полету. Вначале хромая, затем шагая как в танце, мальчик бегал по равнине снова и снова. С каждой лунной мышцей его крепили, шаги становились быстрее и увереннее. Каждый день он благодарил своих союзников за помощь. Однажды вечером, на семнадцатой луне его практики, когда мальчик и Та, Которая Знает Солнце, уже готовились отправиться ко сну, женщина прошептала ему: «Ты должен говорить со своими ногами, которые уже летают как Ветер. Скажи им, что скоро предстоит испытание, посвящение. Скажи им, чтобы они были готовы к этому». И с этими словами старуха уснула. А мальчик долго думал над ее словами. Он сделал так, как ему было сказано, представил ноги, в которых была сила ветра, и отплыл в сон.

Когда взошло солнце, мальчик уже был на своем обычном месте, играл с Ветром и Коршуном. Внезапно тишину разрушил страшный рев: гора над ним раскрылась и из нее хлынула лава. Огненные потоки слились в реку, движущуюся по направлению к деревне. Не раздумывая, мальчик помчался к деревне, чувствуя Ветер у себя за спиной. Услышав его предупреждение, племя немедленно отправилось в путь. В огне погиб только один вигвам.

Он, Бегущий Как Ветер, благодарил того, кто дал ему это имя. Он знал, что выполнил свою задачу хорошо. Та, Которая Знает Солнце, улыбалась ему.

Решая проблемы и ставя перед собой цели, мы используем многие принципы, о которых говорили раньше. Главное — помнить, что для шаманского решения проблем важна чувствительность: чувствительность к своему духовному «я» и его нуждам, чувствительность к духовным телам других людей и их нуждам и чувствительность к самому миру, к духу всех вещей и равновесию природы. Только таким образом вы сможете прийти к реальному решению проблем.

Для шаманского решения проблем нужно уметь прислушиваться: прислушиваться к советам ваших проводников и союзников; прислушиваться к собственному духовному «я» и, возможно, к духовному «я» другого человека. Прислушиваясь, шаманы готовят себя к победе, к положению победителя в решении проблем.

К примеру, если вы хотите увеличить свой доход, вы не можете сделать это за счет другого. Подумайте о щедрости природы и найдите способ увеличения своего благосостояния, не ущемляя других. Точно так же, когда вы соперничаете с четырьмя другими людьми за место на вашей работе, наибольший успех придет к вам, когда вы пожелаете удачи своим соперникам. Даже если это будет означать, что кто-то займет должность, на которую вы претендовали. Если такое случится, знайте, для вас припасено что-то лучшее, о чем вы и не догадывались. Помните, что

способность отстраниться так же важна при решении проблем, как и при выборе цели, и подчинение окончательному решению является залогом настоящего успеха. Мог ли ли вы когда-нибудь решить проблему, погрузившись с головой в эмоциональную пучину?

Шаманы бы сказали, что каждая проблема подсказывает каждый ваш следующий шаг, который вы делаете на пути, избранном вашим духовным «я». Более того, сказали бы они, каждое решение проблемы подводит вас ближе к главной цели — к обретению могущества. Вот почему шаманское решение проблем — это осознание и выполнение задач вашего духовного «я», а не погоня за целью вашего физического «я». Проходя через подобный процесс решения проблем, вы с каждым разом все лучше понимаете самого себя и свое место среди всех живых существ.

Глядя на *большую картину*, мы понимаем, что главной нашей целью является стать самодостаточным, обрести большую личную силу и осознать нашу связь со всей жизнью. Это естественный результат нашей борьбы за равновесие.

Процесс решения проблем увеличит вашу силу, если вы будете чувствительны и научитесь прислушиваться. Возьмем, к примеру, проблему, возникшую во взаимоотношениях двух людей. Существуют ли совершенно равные взаимоотношения? Взаимоотношения развиваются, и их развитие порождает проблемы, но в то же время дает возможности их разрешения. Взаимоотношения — это школа познания себя и изучения других. Но для того, чтобы извлечь наибольшую пользу из взаимоотношений и их проблем, вы должны вначале понять шаманский язык, или оттенки и сигналы духовного тела человека.

Обычно проблемы во взаимоотношениях возникают благодаря неоправдавшимся ожиданиям, к которым человек эмоционально привязан. Во многих случаях проблему можно разделить так: один человек или оба не получили того, что хотели, или не получили того, на что рассчитывали. Грозит вспыхнуть ссора, положение становится безвыходным, так как каждый из них отказывается идти на уступки. Представьте себе, что то же происходит в природе. Цветы отказываются цвести, так как их недостаточно высоко оценили; тогда пчелы перестанут производить мед, и дождь откажется идти, так как скажет, что цветы, отказавшись цвести, не заслуживают этого. Короче говоря, все эти препятствия приведут к хаосу. При таком положении вещей наш мир долго не протянет.

И здесь, считают шаманы, следует увидеть *большую картину*. Если вы сможете определить на этой схеме место другого человека, высказав таким образом ему уважение, то сделаете первый огромный шаг в эффективном решении проблем. Шаманы рассматривают это как процесс отдачи и получения энергии. Если вы отдаете энергию другому, проявляя почтение к его позиции, то и сами при этом обретаете силу.

Мы дадим вам упражнение для использования духовного тела как инструмента коммуникации и решения проблем ваших взаимоотношений. Оно очень поможет любовникам, членам семьи, деловым партнерам и знакомым установить контакт. Главная задача при этом — общаться на духовном уровне, где находится истинная сила, на время забыв о привычном представлении о своей личности.

Упражнение 2. Решение проблем при помощи духовного тела

Определите проблему, которую вы хотите решить. Начните с той, которая касается только одного человека, кроме вас самих. К примеру, у вас может возникнуть проблема с кем-нибудь из коллег, или с супругой, или с каким-то иным членом вашей семьи. Мысленно попросите разрешения у другого человека включить его в ваше упражнение.

Закройте глаза, расслабьтесь и, используя шаманскую технику видения, воссоздайте образ или символ возникшей проблемы. Прислушайтесь к своим ощущениям.

Освободитесь от видения и сосредоточьте внимание на своем духовном теле. Представьте его себе. Отметьте зону или зоны, которые затрагивает проблема. Они могут проявляться как цветные пятна различной локализации, как отсутствие энергии или в виде иного символа. Вы должны интерпретировать это для себя. К примеру, вы можете видеть или ощущать огненно-красную полосу, беспокойно движущуюся в области вашего кишечника, — это, очевидно, означает гнев. Если вы чего-то не понимаете, спросите у своего *животного силы* или собственного духовного тела, что это означает.

Теперь представьте себе другого человека, стоящего или сидящего перед вами так, словно вы собираетесь побеседовать. Представьте себе его духовное тело. Попросите его показаться в том виде, в каком оно находится под воздействием проблемы. К примеру, вы можете увидеть духовное тело другого человека с темным пятном в области сердца или с петлей вокруг шеи. Попросите духовное тело другого человека показать или рассказать вам, как и где оно ощущает воздействие проблемы. Если вы чего-то не понимаете, попросите разъяснения. При этом вы можете получить важную информацию о причинах проблемы. Иногда *животные силы* и проводники бывают очень обстоятельны.

Теперь попросите духовное тело вашего партнера предстать перед вами в таком виде, как если бы проблема была решена. Затем спросите, какой дар от вас желает принять этот человек в знак успешного разрешения вашей общей проблемы. Вообразите, как вы вручаете этот дар. К примеру, это может быть красивый букет белых цветов, прекрасное кольцо или билеты на футбольный матч. Спросите свое духовное тело, что бы оно хотело получить в дар от другого человека. Вообразите, что другой человек дарит вам именно то, что вы желаете.

Пусть ваше духовное тело поклонится, и вообразите как другое духовное тело делает то же самое в знак молчаливого уважения. Не забывайте, чувства и мысли для шаманов — реальные формы. Они устремляются к другому человеку и воздействуют на него.

Упражнение 2. Шаги

1. Выберите проблему, касающуюся другого человека.
2. Увидьте это как символ.
3. Определите свои ощущения.
4. Проверьте свое духовное тело.
5. Пусть оно покажет вам, как выглядит проблема и как она должна быть решена.
6. Проверьте духовное тело другого человека.
7. Определите, как на него воздействует проблема.
8. Как оно представляет решение проблемы?
9. Вручите дар
10. Получите дар.
11. Поклонитесь в знак уважения.

Это упражнение полезно не только для начала процесса решения проблем, но и для открытия каналов бессловесного общения между собственным духовным телом и духовными телами иных людей. Один консультант, использующий шаманскую технику в своей практике, рассказал историю о семейной чете, которая пришла к нему, находясь на грани развода. Он начал обучать их равновесию природы, говорил о необходимости отказаться от повседневных планов и взглянуть на *более крупную картину*. Он учил их развивать чувствительность к собственным духовным телам и «читать» энергию. Эта перспектива оказалась бесценной для процесса развития их способности к общению. После окончания занятий они стали ближе друг другу, чем когда-либо, и научились взаимному уважению, как и почтению ко всем живым существам.

Способность видеть *большую картину* очень важна по многим причинам. Проблема, над которой вы работаете, может оказаться только фрагментом гораздо большей головоломки. Успех вашей проблемы может зависеть от удачного решения остальных задач. Взгляните на все, как на большую мозаику; при нехватке отдельных кусочков теряется смысл всей картины.

Вот почему вы проявляете близорукость и даже дерзость, считая, что ваши нынешние трудности изолированы от остальной жизни. И, если вы рассматриваете проблему изолированно, как существующую саму по себе, вам очень трудно найти приемлемое решение. С другой стороны, работая над всей головоломкой, вы можете готовиться к победе — к положению победителя, т. к. успех вашего решения в основном зависит от успеха остальных. При этом возрастает также ваша сила, так как вы желаете добра другим. Другие также желают вам добра, и вы принимаете это благодарно. Так создается круг щедрости и силы.

Бесс была удачливым агентом по торговле недвижимостью. Она проработала в этой сфере более шести лет и считала себя одной из самых опытных в офисе. Но недавно у нее возникла сложная проблема. Ее клиенты, супруги Адамсы, хотели продать дом. Это оказалось просто, и в течение восьми месяцев Бесс

испробовала все, что могла, но безрезультатно. И так, Бесс обратилась к шаманской перспективе. Она уселась, закрыла глаза и стала проделывать ряд шаманских упражнений, пытаясь изучить ситуацию. То, что Бесс узнала, было для нее открытием. Она осознала, что миссис Адаме очень привязана к этому дому, где прошло ее детство и где она вырастила детей, и поэтому она втайне была против прихода в дом чужаков.

Более того, хозяйку дома очень смущало незнание того, куда они собираются переселиться и как сложится ее жизнь после того, как она покинет Эльм Стрит 1624. Дух-хранитель объяснил это Бесс, показав ей картину, где миссис Адаме с завязанными глазами прижимала к груди миниатюрную копию своего дома. В дополнение ко всему, мистер Адаме в это время тоже стоял на распутье, так как ему предложили два места на разных работах, и выбор работы должен был определить их новое место жительства. Бесс увидела в своем видении, как мистер Адаме мечется между двумя начальниками и двумя маленькими моделями городов. Таким же образом Бесс узнала от своего союзника, что существуют три потенциальных покупателя этого дома. Но они не могли приступить к переговорам, так как миссис Адаме сделала скрытое заявление о том, что дом продаже не подлежит. Бесс это увидела так: три семьи смотрят на маленький домик, но не могут до него дотянуться, так как миссис Адаме ограда его решеткой!

Бесс приступила к работе над расчисткой дороги для четы Адамсов, используя шаманские путешествия и технику решения проблем. Она вступила в общение с их физическими и духовными телами и помогла им «увидеть» путь и принять важные решения. Она также поработала с духом дома, чтобы тот был готов принять новых жильцов. В основном все это было предпринято помимо сознания Адамсов, но Бесс, предпринимая новый шаг, каждый раз спрашивала на это позволения у их духовных тел.

Результат был потрясающим. Через десять дней после начала процесса дом был продан, и сами Адамсы казались куда более раскованными и счастливыми, чем когда Бесс увидела их впервые. Между Адамсами и Бесс возникла связь, которая никогда раньше не возникала при работе с другими клиентами: Бесс интересовали не только личные цели и ее записная книжка — она искренне желала удачи другим. Нужно ли говорить, что и ее банковский счет тоже пополнился. Прошло три года, на Адамсы посылают поздравительную открытку Бесс на каждое рождество, и она вспоминает об этом первом необыкновенном опыте с гордостью.

Когда вы работаете с *большой картиной*, решение ваших проблем часто касается и других людей. Идя шаманским путем и становясь победителем, вы ощущаете прилив сил. Вот упражнение, в котором для решения проблем используется метод путешествия. Вы можете путешествовать для себя и можете путешествовать для других. Когда вы совершаете путешествие ради других, вы можете непосредственно поделиться с ними полученной информацией, а можете дать ее им посредством общения с их духовными телами

Упражнение 3. Путешествие для решения проблем

Изложите свою проблему. Затем изложите желанное условие. К примеру, «Мои взаимоотношения с родителями оставляют желать лучшего. И я хочу исправить их».

Сформулируйте проблему в виде вопроса. К примеру, «С какими препятствиями я сталкиваюсь и какие шаги я должен предпринять для их преодоления?»

Расслабьтесь, закройте глаза и начинайте путешествовать. Ваша цель — узнать о следующем шаге или шагах в решении проблемы. Во время путешествий вы можете повстречаться с нуждающимися в помощи людьми, которых касается ваша проблема. Попросите свое *животное силы* или проводника предложить им свою помощь. Используя шаманскую технику видения, «увидьте», как эти люди справляются со своими задачами. Не делайте ничего насильно.

Если во время путешествия вам предложили вступить с кем-нибудь в контакт, визуализируйте этого человека и его духовное тело и начинайте общаться с ним, применив ту шаманскую технику, которая вам более всего подходит. Если вы готовы, затем можно вступить в контакт с этим человеком непосредственно.

Упражнение 3. Шаги

1. Изложите проблему и желаемые условия.
2. Сформулируйте проблему в виде вопроса.
3. Расслабьтесь, закройте глаза и начните путешествовать.

4. Пусть ваше *животное силы* предложит свою помощь другим, кого тоже касается эта проблема.

5. Войдите в контакт с другими при необходимости.

В зависимости от сложности проблемы и от полученной во время путешествия информации, вам может потребоваться повторить это упражнение не один раз. Решение проблемы — это процесс, он может оказаться продолжительным и обычно требует изменений. К примеру, если ваша проблема состоит в нехватке денег и в том, что вы никогда не получали работы, к которой действительно стремились и всегда чувствовали себя неудачником, то ее решение потребует длительного времени и неоднократных путешествий. В это могут быть вовлечены и многие другие люди. Для решения этой задачи вам придется изменить многие свои убеждения и личные стереотипы.

Перемены

Для дальнейшей дискуссии мы дадим определение переменам как процессу преобразования ситуации из не желательной в желательную. Для того чтобы произошли перемены, следует идентифицировать нежелательную ситуацию и наметить необходимые шаги. Таким образом желаемые перемены становятся целью, а препятствия, которые следует преодолеть, оборачиваются проблемами, требующими разрешения. Вот основные составляющие успешных перемен: решимость, согласие, подчинение и действие.

Решимость

Без решимости продолжительные перемены невозможны. Многие люди идут по жизни с фразой «если повезет» и предостережением, что «однажды, возможно, все изменится к лучшему». Их цели не определены в том смысле, что они по-настоящему не верят в перемены, так как они раньше, в общем-то, не происходили. Итак, они не думают о переменах, главная их мысль: «для этого потребуются слишком много работы», «я и не знаю, с чего начать» или «чтобы не было беды, лучше оставить все как есть».

Шаманы скажут, что желать перемен без решимости — это все равно, что идти по зимней дороге в одном ботинке после того, как вы заявили, что хотите согреть ноги. Давайте предположим, что ваша цель — согреть ноги и вы приобрели для этого пару ботинок. Но случилось так, что ночью койот украл у вас один ботинок. Поскольку вам нужно идти по дороге в ботинках, то вы, не отступая от своего плана, отправляетесь в путь, хотя у вас остался один ботинок.

Шаманы сказали бы, что какой-то вашей части не доставало решимости, и эта часть привлекла к себе новое препятствие на пути к достижению цели. Поэтому в первую очередь вы должны спросить себя: действительно ли я хочу изменения ситуации? Делаю ли я все от меня зависящее, чтобы эта перемена произошла?

После принятия решения об изменении ситуации происходят две вещи: смещение вашего энергетического или духовного, позволяющее перемены, и неожиданная помощь «со стороны». Поскольку помощь неожиданна, она часто остается неузнанной, если вы недостаточно открыты и чувствительны. Вы можете набрести прямо на свой второй ботинок, который уронил койот, не осознавая, что это помощь.

Согласие

Приняв решение, вы должны заручиться согласием на изменения всех частей собственного «я». Все части вашего «я» — (септическая, циничная, чрезмерно осторожная, — возможно, довольные нынешней ситуацией, должны прийти к согласию и быть задействованы в программе. Для установления между ними контакта мы порекомендуем вам упражнение в следующей главе. Согласие предполагает готовность всех частей участвовать в осуществлении плана до конца, не важно, сколько бы времени для этого ни потребовалось.

Также важно заручиться согласием и поддержкой близких, вступив с ними в непосредственный контакт или при помощи этого упражнения. На духовном уровне вы можете изменить; чужое

представление о себе. К примеру, если окружающие при выкли видеть вас человеком, весящим 230 фунтов и передвигающимся с большими трудностями в физическом мире, у них создалось устойчивое представление о вас. Если вы решились сбросить шестьдесят фунтов и прийти в хорошую физическую форму, вам в этом очень поможет изменение их устойчивого представления о вас. Вы можете способствовать этому процессу, вступив в контакт с их духовным «я» и показав им то, чего вы собираетесь достичь. Тогда им будет легче обнаружить ваше энергетическое смещение, происшедшее благодаря принятому вами решению.

Подчинение

Подчинение предполагает вашу готовность отказаться от собственных планов и прекращение контроля будущих событий. Подчинение — это не просто концепция захвата. Придерживаясь привычного распорядка, вы надеваете шоры на глаза: вы не способны распознавать все возможности или воспользоваться преимуществами неожиданной помощи, которая может вам повстречаться. Фокусируйтесь на том, что вы уже имеете, а не на том, чего вы не имеете.

Благодаря этой перемене вы будете видеть стакан не наполненный пустым, а наполовину полным.

Концепция подчинения также подразумевает ваше искреннее желание сделать все необходимое для перемен, согласно инструкциям, полученным при шаманских путешествиях. То, что вы думаете сделать для перемен, и то, что необходимо сделать, может оказаться совершенно разными вещами. К примеру, вы думаете подать в суд на кого-то, чтобы добиться справедливости, но ваше духовное «я» говорит вам, что здесь более уместен арбитраж. Это зависит от того, кто еще вовлечен в этот процесс, и перемена, которой вы добиваетесь, не должна ущемлять интересов других людей. Вот почему, если ваш первоначальный план не гармонирует с интересами других людей, вы должны внести в него коррективы. Верьте своему духовному «я», которое всегда видит *большую картину*. Оно знает, что лучше сделать.

Иногда в вас закрадывается страх — как правило, в форме боязни потерять контроль из страха перед неизведанным. Надеясь, что вы уже осознали не только то, что ваше высшее, или духовное, «я» знает обо всем лучше вас, но и то, что Вселенная, основанная на гармонии и равновесии, никогда не швырнет вам под ноги того, через что вы не сможете переступить. Цель мира природы — поддержание этого баланса, и обычно к концу перемен вы испытываете ощущение самореализации и воодушевления.

Действие

Пока вы не сделаете что-то физически для начала процесса, цель будет оставаться мечтой, существующей только в духовном мире. Это другая область, где вы можете застрять. Для многих из нас чрезвычайное действие, которое мы ошибочно считаем необходимым, удерживает нас от достижения цели. Большинство предпринятых вами ошибочных шагов, к которым вы в действительности не стремитесь — плод вашей системы воззрений, которую вы пытаетесь изменить.

Например, предположим, ваша цель — стать более открытым, менее застенчивым и неловким в общении. Возможно, это связано с большой целью установить преданные взаимоотношения. Вы убеждены, что для этого вы должны казаться раскрепощенным экстравертом, весельчаком и полюбить посещение баров, поскольку ваши преуспевающие в этой сфере друзья ведут себя таким образом. Вы уже тщетно пытались проделывать все это, но сейчас вы собираетесь этому по-настоящему обучиться. Вам уже приелся ваш привычный образ жизни, и вы, сжав зубы, устремились к победе. Вы уже создали безвыходную ситуацию. Перемены никогда будут удачными, если их не приемлет ваше сердце. Чего вы в действительности хотите — это быть более непринужденным с людьми, а не становиться общительным болваном. И неудивительно, если часть вашего «я», питающая отвращение к барам, включится в эту игру и будет саботировать ваши усилия затаскать вас в бар. Гораздо лучший шаг — это, вооружившись эй и ручкой, записать все причины, по которым люди будут тянуться к вам, если вы останетесь самим собой. Ведь вашей истинной целью является собственное раскрепощение, а не желание напоминать кого-то другого. Подумайте

о тех действиях, которые вы должны предпринять на физическом уровне для того, чтобы приблизить перемену хоть на полшага. Предпринятые действия и их результаты являются только мериллом вашего успеха или неудачи на пути перемен. Поставьте перед собой несколько задач, с которыми вы в состоянии справиться, проявив решимость, и понемногу начинайте отмечать результаты.

Что может помочь вам производить перемены? Шаманы скажут, что вы должны видеть природу и дух живых существ. Поскольку шаманизм зиждется на естественном порядке и при родном равновесии, следовательно, разумно искать помощь именно здесь. Множество природных явлений находится в состоянии постоянных перемен. Возьмите ветер как пример. Он сам изменяется и вносит перемены в окружающие вещи, скажем, песок. Вода — также могучий символ. Она находится в постоянном движении. Жидкая лава, застывая, становится камнем, затем превращается в песок или пыль под воздействием сил, постоянно действующих в природе.

Природа не так противится переменам, как мы, и потому может многому нас научить, если мы станем прислушиваться. У нас есть подруга, которая отправляется к побережью всякий раз, ощущая в себе перемены. Она часами просиживает на берегу, вглядываясь и прислушиваясь к грохоту волн, шуму уносимого песка. При слиянии с природой вы ощущаете равновесие, помогающее процессу перемен. А поскольку перемены требуют от нас отказа от старых стереотипов и моделей ситуации, может возникнуть чувство утраты.

Мы можем проглядеть эту утрату, оставив ее невыраженной, если не раскрепостимся в ритме перемен. Наша подруга часто рыдает в состоянии эмоционального освобождения. Вот почему, резонируя с ритмами природы, ваш процесс перемен протекает легче и быстрее.

Вот упражнение для перемен, основанное на многих уже известных вам техниках. Это комбинация видения духовного тела, ощущение элементов и шаманского путешествия, где вы сможете заручиться поддержкой союзников. Мы предлагаем вам здесь найти свою собственную последовательность шаманских техник или приспособить их к собственному процессу. Чем сложнее проблема, тем сложнее может быть упражнение. Воспользуйтесь воображением и информацией, данной вам духовным миром, чтобы приступить к действиям.

Упражнение 4. Перемены

Определите перемены, которые вы желаете произвести, дайте им предельно точную формулировку. Спросите себя: действительно ли этого я хочу? Нужна ли эта перемена мне или кому-то другому? Готов ли я сделать все, чтобы эта перемена произошла? Заручитесь собственной решимостью в символическом виде. Некоторые люди записывают это символическое решение, другие рисуют его в своем воображении.

Представьте свое духовное тело и начните с ним разговор. Спросите каждую его часть о согласии и решимости производить перемены. Убедитесь, что вы не столкнулись при этом с сомнением и нежеланием. Возможно, у вашего духовного тела другие взгляды на ваше благополучие. Попытайтесь определить. Если ваше духовное «я» не согласно с теми переменами, которые вы собираетесь совершить, узнайте причину. Возможно вам следует изменить формулировку цели. Если вы получили согласие, приступайте к следующему шагу.

Проделайте то же самое, но уже со своим физическим телом, переходите от части к части. Если вы здесь столкнетесь с сопротивлением, то оно, скорее всего, вызвано страхом отказа от чего-то знакомого в обмен на неизведанное. Уделите некоторое время каждой части тела и спросите свое физическое тело, чем вы ему можете помочь, чтобы оно чувствовало себя в безопасности во время процесса. Это очень важный шаг, и его не следует делать в спешке. Люди, ощущающие сильный дискомфорт, не стремятся к переменам, поэтому вам следует убедить свое физическое тело, если это необходимо.

Заручившись согласием и решимостью своего физического и духовного «я», обратитесь за помощью к своим *животным силам*, или к союзникам, или даже к природным элементам.

Подумайте о том природном элементе или явлении, которое символизирует для вас перемены. Ознакомьтесь со свойствами элементов посредством упражнения для чувств, которое мы дали вам в начале книги. Сейчас вы готовы к шаманскому путешествию с целью узнать о преградах на пути к перемене и о своих следующих шагах. Это аналогично путешествию для решения проблем. Помните, что подчинение — важная составляющая успеха перемен, следовательно, принимайте все, что приходит во время путешествия, даже то, что вам неприятно

узнавать. Воздержитесь от суждений о полученной информации. Если вы не поймете чего-нибудь, попросите разъяснений. Этот шаг зависит от информации, полученной во время путешествия. Теперь вам предстоит составить план действий, которого вы будете неуклонно придерживаться. Ваш план должен включать в себя все последующие путешествия и упражнения, которые вам порекомендуют. Получив во время путешествия расплывчатую и неопределенную информацию, попросите уточнений.

Упражнение 4. Шаги

1. Определите перемену, которую вы хотите произвести.
2. Получите согласие приступать от своего духовного тела.
3. Получите согласие приступать от своего физического тела.
4. Попросите о помощи свое *животное силы* или союзника.
5. Создайте картину воображаемых перемен.
6. Отправьтесь в шаманское путешествие, фокусируясь на переменах.
7. Составьте план действий.

Перемены не происходят мгновенно, для этого обычно требуется целеустремленность и ряд осторожных шагов. Во время процесса мы советуем вам почаще обращаться к своим физическому и духовному телам и узнавать об их самочувствии. Физическому телу трудно сразу приспособиться к стремительным переменам. Тело обычно реагирует на перемены, даже положительные, как на стресс. Осторожные шаги дают возможность вашему телу хорошо адаптироваться к переменам. Упражнение символического разрушения и воссоздания приведенное в пятой главе, особенно полезно во время интенсивных перемен. Особенно это относится к изменениям, касающимся самого тела, таким, как потеря веса или даже переезд в другую климатическую зону. Когда вы представляете свое тело слепленным заново, оно несколько отличается от своего прежнего вида. Вы можете заметить, что ваше тело выглядит более изящным, или более плотным, чем раньше, в зависимости от совершаемых вами перемен. В это время вам также может помочь визуализация свойств родных элементов, которые вы выбрали для своего упражнения. Это особенно полезно, когда вы чувствуете себя растерянным и выбитым из колеи. Пользуйтесь своими ресурсами, *животными силами*, проводниками и техникой путешествий столько, сколько сочтете нужным. И не забывайте действовать. Стимулом к продвижению является ваш успех, даже если он приходит медленно.

Чем больше изменяется ваша способность обладать, тем большими будут перемены. Помните историю о двух крестьянах и о стаде ослов? То же относится и к переменам. Ваше духовное «я» и ваши путешествия подскажут вам, если вы откусили больше, чем способны проглотить. Перемены всегда можно разделить на составные части. Итак, делайте шаг за шагом. После окончания школы вы не сразу заняли должность с высоким окладом. Изучая иностранный язык, вы не сразу стали свободно на нем изъясняться. Не переступайте через две ступеньки; как говорят шаманы, сделав шаг, убедитесь, что он сделан в верном направлении.

Глава 8. Как найти свое место в шаманском мире: карты и тропы

Осознание своего места в мировом порядке необходимо шаману. Когда вы знаете свое место, вы можете упорядочить хаос и таким образом увеличить свое могущество. Имея карту местности, вы знаете, в каком направлении следует двигаться. Без карты вы теряетесь и двигаетесь бесцельно. В шаманизме те, кто не придерживаются организационных принципов, — бессильны, и потому неудачливы.

У шаманов есть несколько организационных принципов, благодаря которым они точно знают о своем местонахождении в любой момент. Эти принципы базируются на природном богатстве, и, хотя на первый взгляд очень просты, при тщательном их рассмотрении оказываются весьма мудреными. С помощью натуральных карт шаманы определяют свое местонахождение по отношению к центру мироздания, и это помогает им ориентироваться при их перемещениях в постоянном поиске знаний и силы.

Первая из этих тем — «Древо Жизни» — является высшим организационным принципом Космоса. Это огромное дерево своими корнями уходит в центр Земли: подземный мир, или царство

мертвых. Туда путешествуют шаманы, желая восстановить утраченное знание или общаться с умершими предками. В этом месте шаманы также получают информацию о целительстве. Эти пространства подземного мира известны как хранилище инстинктов и знаний, необходимых для выживания на физическом уровне. Путешествовать в эти земли без проводника или союзника не стоит, там вас могут поджидать опасности.

Ствол Древа Жизни располагается в Среднем Мире, или в землях обыденной реальности. В этих землях находятся ответы на повседневные проблемы. Ствол Древа Жизни считается квадратным, располагающимся в соответствии с четырьмя сторонами света. Четыре стороны света соотносятся с четырьмя сезонами. Восток — с весной и рождением всего живого, Юг — с летом, солнцем, движением наружу и плодородием, Запад — с осенью, завершенностью, смертью и преобразованием, Север — с зимой, созерцанием, зарождением и возрождением.

Ветви Древа Жизни простираются в Верхнем Мире, в землях вдохновения и провидения. Это сфера творчества, полета и безграничной свободы. Шаманы не отдают предпочтения ни одному из этих миров перед другими. Верховный мир ничем не лучше двух других. Каждый занимает свое место в Космосе, и пренебрегать каким-то из них считается глупостью. Каждая из земель предлагает свое, имеет свои характеристики и законы. Шаманы должны свободно перемещаться по всем мирам Древа, чтобы знать, куда отправиться за информацией в нужное время. Любопытно, но карты шаманов разных народов практически идентичны.

Сибирский шаман может понять путешествие шамана Огненной Земли, если знает о его расположении на Древе Жизни. Маленькие карты особых пунктов духовного мира также на удивление сходны, хотя и не существует конкретного текста или нарисованной центральной карты, отображающей в деталях общий опыт. Все шаманы пришли к этим знаниям самостоятельно, благодаря собственному опыту и местным традициям.

Другая важная структура, или карта, которой пользуются шаманы для установления порядка Вселенной и определения своего местопребывания, — это мандала, круг или магическое колесо. Магическое колесо сходно с Древом Жизни в том, что оно разделено на четыре части в соответствии с четырьмя сторонами света. Окружность и форма магического колеса приблизительно соответствует Среднему Миру. Небо над магическим колесом соответствует Верхнему Миру, и Земля под колесом относится к Нижнему Миру.

Центр колеса — это центр Вселенной; все точки колеса, а также то, что под и над ним, передвигаясь, вращаются вокруг центра. С точки зрения шаманов, каждый человек занимает свое место на магическом колесе, или мандале. Это место указывает, где располагается каждый человек в каждый момент по отношению к собственному духовному центру. Это место не лучше и не хуже остальных, оно просто иное. Вот почему с шаманской точки зрения, все люди равны, и раньше или позже находят свой центр. Достигая этого центра сознательно, вы получаете доступ ко всем точкам мандалы одновременно. Можно сказать, что каждый человек знает об одновременном пребывании в двух точках: о местонахождении своего физического «я» где-то на колесе и о расположении своего духовного «я» в его центре.

Чем лучше вы осознаете центр, тем большая власть вам доступна. Поэтому основная часть шаманской работы посвящена обретению равновесия и «центровке». Для этого магическое колесо, или мандала, — подходящий символ.

Упражнение 1. Как занять свое место на магическом колесе

Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите огромное колесо, напоминающее компас или мишень с концентрическими кругами и двумя линиями, расположенными крест-накрест. Обозначьте концы этих линий начальными буквами четырех сторон севера, юга, востока и запада. Поставьте в центре круга точку того же цвета, что и его край; если пожелаете, можете окрасить каждый квадрант в определенный цвет. Пусть каждый квадрант будет представлен своим *животным силы*. Не думайте об этом много, просто пусть они там появятся.

Теперь попросите свое *животное силы* или проводника указать ваше положение на магическом колесе в данную минуту. Они могут сделать это при помощи светящейся точки или другими средствами. Заметьте квадрант и приближенность к центру. Заметьте также *животное силы*, представляющее квадрант.

Вы можете расспросить свое *животное силы*, что означает это положение для вас сейчас. Поблагодарите помощников, сориентируйтесь в комнате, где вы находитесь, и открывайте глаза. Опишите на бумаге свой опыт, чтобы обратиться к записям позже. Если вы обладаете художественными наклонностями, то можете нарисовать магическое колесо и свое место на нем. Периодические обращения к магическому колесу позволят вам узнавать ваше отношение к центру.

Упражнение 1. Шаги

1. Закройте глаза, расслабьтесь.
2. Вообразите большое магическое колесо.
3. Разбейте его на квадранты и раскрасьте их.
4. Пусть *животные силы* появятся на каждом квадранте.
5. Попросите свое *животное силы* указать ваше положение.
6. Расспросите *животное силы*.
7. Поблагодарите его и переориентируйтесь.
8. Запишите и зарисуйте свой опыт.

Шаманы отмечают, что большинство естественных живых форм напоминает круг и отражает вид магического колеса. Стволы деревьев, стебли растений, руки, ноги, голова, позвоночник, смерчи, водовороты, солнце, луна и многое-многое другое имеют в своей основе круг, напоминающий о круге жизни. Шаманы также заметили, что когда закрываешь глаза, рисунок, который ты при этом видишь, как правило, круглой формы. Это не случайность, что туннель, по которому они путешествуют в духовный мир и обратно, — круглый, и их неизменный помощник, бубен, тоже круглый.

Вся матрица духовного и обыденного миров в состоянии равновесия состоит из округлых туннелей, соединяющих определенные точки друг с другом. Шаманы используют любое округлое отверстие как проход, ведущий к определенному месту духовного мира. Во многих культурах шаманы создают собственный вход, выкапывая яму в полу своей хижины или на ритуальном месте. Шаманы-художники всего мира создают новые входы, рисуя круглые изображения на стенах жилищ, пещер и на поверхности камней. Тибетские шаманы-буддисты создают танки — рисунки разноцветных кругов, отображающих наш внутренний мир.

Интересен тот факт, что современные физики обнаружили существование черных дыр и выдвигают гипотезу о существовании белых дыр в космосе, где поглощается или откуда исходит гигантское количество энергии. Как эти дыры соотносятся с некими отверстиями, покажет будущее. Не следует забывать, что физические открытия подтверждают многие факты, давно известные мистикам.

В следующей главе мы расскажем вам о семи нефизических отверстиях или входах, о которых упоминают шаманы-йоги Индии, шаманы-буддисты Тибета, шаманы Америки, Африки и многие другие. Эти проходы в духовный мир существуют рядом с пещерами, о которых мы уже говорили.

Туннели в мир духа

Туннели, или входы в духовный мир, окружают нас. Пещеры, дупла деревьев, горячие и холодные ключи и отверстия нашего тела — все это ворота, ведущие в мир духа. Доступ к энергии — основная цель шаманских путешествий. Шаманы также путешествуют по этим туннелям в иные миры в поисках знаний и потерянных духов-проводников.

Согласно шаманскому закону и многим происходящим от шаманизма мистическим традициям, таким, как суфизм, тибетский буддизм, индуизм и многие другие, некоторые из фундаментальных туннелей находятся в духовном теле человека.

Различные культуры пришли к относительно согласию о том, где следует искать эти туннели или водовороты энергии. В то же время существуют некоторые разногласия об их количестве. Некоторые системы насчитывают три, другие — четыре и пять, а некоторые — семь. Мы же собираемся следовать йогической системе, описывающей семь входов. Индуисты и буддисты

называют их «чакрами» — это санскритское слово, означающее колесо или водоворот. Они получили это название, так как видящему чакры они представляются стремительно вращающимися вихрями энергии различных цветов. Как бы они ни назывались, эти круглые отверстия изображены религиозными и шаманскими художниками всего мира.

У здорового человека энергия каждого водоворота, пронизывая тело, распространяется наружу, сливаясь в форме цветного яйцообразного облака. Семь туннелей, генерирующих энергию, формируют семь слоев, создающих яйцообразное духовное тело. Это, между прочим, то же самое духовное тело, с которым мы учили вас работать в первой главе. Сейчас мы собираемся углубиться в детали, делая упор на энергетику, чтобы вы смогли лучше понять тонкости внутренней работы. Это понимание поможет вашему успешному шаманскому видению.

Каждый слой, порожденный энергетическим завихрением, окрашен соответственно частоте и качеству своего туннеля. У здорового человека цвета, как правило, пастельные, у нездорового человека окраска может быть густой, пятнистой и темной. Сами «колеса» подобны быстро вращающимся туннелям или трубкам, проходящим через духовное тело спереди назад. Существует семь основных туннелей, располагающихся перпендикулярно позвоночнику от копчика до макушки. Множество мелких туннелей располагаются в каждом суставе и вдоль энергетических дорожек, или меридианов, описанных китайскими иглотерапевтами. Они могут становиться большими или меньшими в зависимости от уровня их активности. Когда они высоко энергетизированы и активны, они расширяются, достигая размеров небольшого блюдца. Когда они находятся без употребления и закрываются, они становятся размером с пенни. У большинства людей в сбалансированном состоянии они напоминают серебряный доллар.

Все туннели соединяются друг с другом посредством канала позвоночника. Этот канал позволяет координировать работу различных туннелей. Иногда каналы позвоночника закрываются вследствие травмы, депрессии или несчастного случая. Шаманы объясняют подобные нелады вмешательством чужеродных духов или потерей духа-хранителя, ответственного за эту область.

Мати с трудом пробирался по древней тропинке, заросшей диким виноградом. Наконец-то впереди замаячила деревня, где жила Ната. Ната бросилась к нему навстречу.

«Наконец-то ты пришел! — закричала она. — Моей сестре никак не становится лучше. Ты сможешь на нее посмотреть после того, как поешь?»

«Отведи меня к ней сейчас же», — ответил Мати. Сестра Наты, Тая, неподвижно лежала на циновке. Мати сел и несколько секунд оставался безмолвным, расслабляя свое тело и прося о помощи своих духов-союзников. Затем он достал свой маленький походный бубен и начал быстро стучать по нему. Он окинул своим шаманским взглядом духовное тело больной и увидел, что она потеряла свое *животное силы*. Он также рассмотрел сгущение темного цвета вокруг ее груди. Присмотревшись внимательнее, он увидел, что из отверстия в духовный мир, расположенного на макушке лежащей женщины, сочится черная слизь, кажущаяся живой. Мати спросил о значении этого своего духа-хранителя Питона. В ответ змея горько заплакала. Затем Питон спросил духовное тело Таи, хочет ли она избавиться от этой слизи. «Да», — ответила Тая. После этого дух извлек черную слизь и придал ей форму молодого человека, который тут же убежал.

Тая вскрикнула и начала беспрерывно всхлипывать. Мати тут же отправился на поиск *животного силы* Таи, призвав на помощь Питона. Мати заметил его — им оказалась маленькая птичка, которую удалось уговорить вернуться обратно. Затем он наклонился над головой Таи и впустил в духовное отверстие эту птичку.

Затем Мати спокойно обратился к Нат: «Скоро она поправится. Пусть поплачет, если хочет. У нее была тайная любовная связь с молодым человеком из соседней деревни. Он оставил ее, когда она лишилась энергии. Она пренебрегала своим *животным силой*, и оно покинуло ее. Я думаю, это ее многому научило. А сейчас я почувствовал голод, принеси мне поесть, пожалуйста». Каждый туннель, или водоворот, обладает особыми свойствами и имеет свою частоту, управляя определенными частотами тела и заряжая энергией определенные функции сознания. К примеру, третий туннель отвечает за выживание (над почечники), в то время как пятый управляет самовыражением (голосовые связки). Вот почему, имея определенные физические или энергетические проблемы и зная, на каком туннеле следует фокусироваться, вы сэкономите много бесценного времени.

Туннель 7: темя — шишковидная железа — духовная мудрость.

Туннель 6: межбровье — глаза — гипофиз — восприятие.

Туннель 5: горло — голосовые связки — щитовидная железа — общение и творчество.

Туннель 4: грудь — сердце — вилочковая железа — привлекательность и самоуважение.

Туннель 3: солнечное сплетение — надпочечники — власть и эмоции.

Туннель 2: живот — матка — селезенка — поджелудочная железа — сексуальность — воспроизведение.

Туннель 1: крестец — кишечник — половые железы — выживание.

Один молодой певец, посещавший наши семинары, заявил, что полностью утратил способность сочинять песни. После простого шаманского упражнения он понял, что его горловой вход полностью заблокирован. Благодаря советам он смог извлечь из горла зубастого аллигатора, который тут же выплюнул безжизненное тело отца нашего молодого человека. Певец припомнил, что написал свою последнюю песню шесть месяцев назад, перед визитом к своему отцу в Бостон. Тогда же они ужасно поругались и прекратили общение. Позже он рассказывал, что позвонил своему отцу и они помирились. Способность писать песни возвратилась к молодому человеку.

Упражнение 2. Определение семи туннелей

Расслабьтесь, закройте глаза. Используя шаманское видение, представьте себе свое духовное тело. Сфокусируйтесь на физической локализации туннелей, которые мы описали. Каждый раз — на одном из них. Начинайте с основания позвоночника. Там вы должны «увидеть» свой первый туннель, красного цвета, размером с четверть серебряного доллара. Вы можете увидеть водоворот энергии, несколько больший, чем монета.

Это волокна энергии, генерируемой туннелем, создающие один из слоев вашего духовного тела.

Теперь сместите внимание несколько выше, непосредственно под пупок, и найдите второй туннель, как правило розового или оранжевого цвета.

Двигайтесь выше, сосредоточьтесь над пупком, в области солнечного сплетения. Определите третий вход, чаще всего желтого цвета.

Передвиньтесь к груди, к области сердца и найдите четвертый туннель, как правило зеленого или золотистого цвета.

Передвигайтесь к горлу и найдите пятый туннель, обычно голубого цвета.

Передвиньтесь к межбровью и определите шестой канал, обычно цвета индиго.

Передвиньтесь еще выше к макушке головы и определите седьмой канал, обычно фиолетового цвета.

При помощи шаманского зрения определите, располагаются ли туннели по одной линии, и отметьте, соединены ли они между собой. Эти соединительные каналы обычно выглядят как тонкие соломинки, простирающиеся от одного туннеля к другому.

Упражнение 2. Шаги

1. Закройте глаза и расслабьтесь.
2. При помощи шаманского зрения поочередно осмотрите каждый туннель.
3. Первый туннель — основание позвоночника, на один дюйм впереди от ануса; красный.
4. Второй туннель — живот, на два дюйма ниже пупка; оранжевый.
5. Третий туннель — солнечное сплетение; желтый.
6. Четвертый туннель — грудь; зеленый.
7. Пятый туннель — горло; голубой.
8. Шестой туннель — межбровье; индиго.
9. Седьмой туннель — темя, макушка; фиолетовый.
10. Определите, располагаются ли они по одной линии и как соединены друг с другом.
11. Переориентируйтесь и откройте глаза.

Туннели также служатместищем информации, сохраненной в виде памяти, страхов и блоков. Путешествуя по этим туннелям, шаманы буквально сталкиваются там с хранителями информации. Позже мы приведем вам примеры этого. А сейчас позвольте нам описать функции этих семи

крупнейших туннелей

Первый туннель Силы

Он располагается в крестце или у основания позвоночника, его функции очень важны для шаманской работы. Здесь располагается вход в хранилище генетической информации об инстинктах и выживании. Здесь находится наследственная и архетипическая (в том числе — и о прошлых жизнях) память. Она находится в латентном состоянии, пока не пробуждена шаманским процессом.

Этот первый туннель известен также как хранилище могучей энергии, которая, высвобождаясь, поднимается вверх по позвоночнику до макушки, активизируя все туннели на своем пути. В индуистской традиции эта латентная энергия известна как Кундалини, или змея. Эта змееобразная энергия может быть визуализирована благодаря медитации, концентрации, а также при помощи йоги. Согласно шаманам Кунг из пустыни Калахари, огненная энергия Нум, хранящаяся в крестце, может быть высвобождена посредством движений таза при особом танце, Энергия Нум проходит по позвоночнику к черепу, где происходит ее трансформация — Киа. Во время этого состояния происходит исцеление не только самого танцора, но и зрителей.

Когда шаманы используют этот вход для своих путешествий в мир духа, там они часто сталкиваются со своими страхами. Эти страхи могут принимать форму демонов и злых духов или ядовитых насекомых, рыб и зверей. После успешной борьбы с этими существами шаман получает доступ в царство неограниченных возможностей.

Первый туннель создает первый слой яйцеобразного духовного тела и ассоциируется с вибрирующим красным цветом. Качество и жизнеспособность этого слоя — основной показатель телесного здоровья. Глядя на этот вход, вы можете определить свой уровень выживаемости. Угрожающие жизни инциденты или страх за свою способность выжить (финансовые проблемы) часто приводят к широкому раскрытию первого туннеля, что может вызвать у вас ужас и чувство неопределенности. При внезапном открытии этого туннеля в подобных ситуациях происходит энергетический подъем, сопровождающийся выбросом адреналина. Процесс перемен, угрожающий вашим основным взглядам на выживание, также может активизировать этот туннель. Заземление людей — установление связи с землей, также происходит через этот туннель.

Второй туннель Силы

Второй туннель Силы находится непосредственно под пупком в области живота. К функциям, связанным с этим центром, относятся примитивные эмоции, оплодотворение, воспроизведение, сексуальная привлекательность и сексуальная энергия. Все проблемы, связанные с этими функциями, относятся к этому туннелю. Путешествуя по этому туннелю, шаманы часто сталкиваются с воспоминаниями о сексуальных травмах детства, юности или прошлых жизней. Этот канал представлен символами плодородия, а также демонами и отвратительными существами — популярными образами традиционного шаманизма. Цвет, ассоциируемый с этим туннелем, — обычно розовый или оранжевый. Энергетическое поле, генерируемое им, составляет второй слой духовного тела. Когда происходят изменения или возникают проблемы с этим входом, могут появляться физические симптомы в брюшной области. Одна наша слушательница рассказывала, что после каждого свидания с определенным мужчиной у нее начинаются ужасные боли в желудке.

Она считала, что причина этого — ее возбуждение, вызванное близостью этого человека. Но дальнейшее исследование показало, что ее чувства не могут вызывать такого физического состояния. Нужно ли говорить, что прояснив ситуацию при помощи духовного зрения, женщина поняла, что ее приятель прочно обосновался в ее втором туннеле. И эта чужеродная энергия провоцировала ее сексуальную реакцию при их встречах. Женщина произвела энергетическую очистку, изгнав приятеля из этого центра, и обрела равновесие. Она «увидела», как вход в туннель сжимается до размера серебряного доллара. Схватки в желудке прекратились, и она спокойно ходила на свидания. В конце концов она стала встречаться с другим, менее навязчивым человеком.

Работа со вторым туннелем очень полезна для поддержания сексуального здоровья и творческих способностей. Это также полезно для создания новых проектов и отказа от невыполнимых планов.

Третий туннель Силы

Солнечное сплетение — это местонахождение третьего важнейшего туннеля. Его цвет — желтый, и генерируемая энергия формирует третий слой духовного тела. Этот туннель ассоциируется с действием, напористостью и внутренней энергией, которые люди используют этот центр как вход и выход из физического тела при астральных путешествиях.

Люди, побывавшие в таких состояниях, рассказывают о том, что «видели» свое духовное тело, связанное с физическим телом серебряной нитью. При путешествиях по этому туннелю шаманам часто открываются их личные паттерны, идеи и заблуждения относительно могущества и препятствия к исполнению этого могущества. Грозные стражи этого туннеля хранят информацию об источниках реальной силы, доступ к которой гарантирует успех.

Энергию третьего туннеля можно использовать при проведении аудиенций, для развития лидерских способностей и, наконец, для того, чтобы стать более заметной фигурой. Подумайте о знаменитых оперных певцах и дирижерах. Они знают, как пользоваться энергией третьего туннеля, и достигают прекрасных результатов.

Будду часто изображали с очень большим животом — символом могущества и энергетического баланса на Дальнем Востоке. Не существует исторического свидетельства того, что Сиддхартха Гаутама, ставший Буддой после просветления, действительно был толстым.

Другая, более тонкая функция третьего туннеля — сортировка и регуляция распределения энергии во всем теле. Мы говорим здесь об энергии, образующей духовное тело. Но когда она плохо функционирует, вы страдаете от болезней, усталости и общего упадка сил. Очень важно проверить третий «Водоворот» до и после возникновения ситуации, требующей настойчивости, решительных действий, затраты физических и психических сил, скажем, до и после марафона.

Том, молодой брокер, описал ситуацию, в которой он больше узнал о своем третьем туннеле. Он стал замечать за собой странную привычку: каждый раз общаясь со своим преуспевающим старшим братом, Джошем, Том скрещивал руки на животе. Джош с детства доминировал над ним. И сейчас Том интересовался, как реагирует на это его солнечное сплетение.

Умом он не пришел ни к какому заключению. И тогда он решил проникнуть в свой третий туннель при помощи *животного силы*. То, что он там увидел, подтвердило его подозрения. У самого входа в туннель расположился братец, преграждая путь. Он согласился пропустить Тома только в обмен на крупную сумму денег. Это выглядело так, словно Джош владел энергией Тома и брал плату за ее использование. Ничего не изменилось с той далекой поры детства.

Том попросил свое *животное силы* очистить туннель от самозванца. Затем он написал свое имя на стене туннеля большими печатными буквами — имя истинного владельца. Когда он встречался с Джошем после этого, его руки уже не тянулись к животу. Как-то раз Джош отклонился от визита к брату, сославшись на другую, «очень важную» встречу.

Четвертый туннель Силы

Четвертый туннель Силы находится в области сердца. Этот центр связан с эмоциями, любовью, самоуважением и отвечает за родственные чувства к окружающему миру. Четвертый туннель является своего рода мостом, связывающим три нижних и верхних туннеля. Цвет, ассоциируемый с этим центром, — зеленый, и энергия этого туннеля формирует средний слой духовного тела.

Когда шаман пытается путешествовать по этому туннелю, он часто сталкивается с символами горя, блокирующими вход. За этими препятствиями обычно скрывается чувство гармонии одухотворенности.

Марджори заметила, что после ссоры с матерью она просто не может ни с кем общаться. И хотя она чувствовала, что права, настроение ее падало, чувства притуплялись. При быстрой проверке всех своих семи туннелей она определила, что область сердца закрыта. На помощь было призвано *животное силы*. Туннель открылся, и на нее нахлынула печаль. Выплакавшись, Марджори почувствовала, что снова может спокойно дышать. Она вспомнила то время, когда мать в наказание за ее непослушание отдала любимого котенка Марджори чужим людям. Это было грустное воспоминание, но Марджори поняла, что снова может любить. Она снова завела себе котенка.

Этот вход, очевидно, самый заметный, так как всем нам присуща потребность любить

окружающих и себя. Как правило, люди чувствительны к реакциям этого Водоворота и к физическим ощущениям, связанным с ним. Возьмите, к примеру, обаятельного или доброго и щедрого человека. Окиньте его своим шаманским взглядом. Возможно, вы почувствуете, что вас притягивает область его сердца как источник этих качеств. С другой стороны, при горе и печали мы часто испытываем боли в этой области. Слезы — это физическая реакция, вызванная эмоциональным освобождением этого входа. Четвертый туннель имеет эмоциональную природу, и работа с ним необходима для вашего успеха. Взаимодействия на эмоциональном уровне оказывают обычно более глубокое впечатление, чем на интеллектуальном. Вот почему четвертый туннель поможет вам установить более тесную связь с людьми. Обращайтесь к нему при решении проблем, касающихся других.

В четвертом туннеле хранятся воспоминания детства, связанные с одиночеством, ущемлением самолюбия и горем. Этот вход, как правило, менее защищен, чем остальные, поэтому о нем нужно заботиться.

Пятый туннель Силы

Этот центр располагается в области горла, непосредственно над грудиной, чаще всего — голубого цвета и ассоциируется с творчеством. Внутреннее ухо, расположенное у основания черепа, также входит в зону его влияния. При использовании пятого туннеля открываются телепатические способности и появляется возможность прислушиваться к внутреннему голосу. Кроме дианты, учителя, ораторы и другие люди, у которых развиты навыки общения, научились эффективно использовать пятый туннель, сознательно или бессознательно. Медиумы и телепаты также полагаются на этот центр, так как он связан с внутренним ухом.

Этот туннель может быть блокирован воспоминаниями детства, связанными с невозможностью самовыражения и общения. При посещении этого туннеля вы можете столкнуться лицом к лицу с животными, насекомыми, демонами и драконами с острыми зубами, являющимися олицетворением этих блоков.

Невыраженные эмоции, скажем злость, могут привести к сужению пятого туннеля, и это может проявиться физическими симптомами, такими, как боли в горле и хриплый голос. Боязнь самовыражения, связанная с прошлыми неудачами, также может вызвать подобные ощущения. Следует проверять свой пятый вход после того, как вы осознали, что не смогли выразить эмоции, а также для того, чтобы отточить свои навыки и умения.

Шестой туннель Силы

Шестой туннель располагается в межбровье над переносицей. Этот вход также известен как место «шаманского видения». Благодаря этому проходу можно проникать взором на большое расстояние или видеть близкие вещи очень отчетливо. Египтяне символически изображали этот вход в виде змеи, свисающей в виде ленты вокруг головы на лоб. Змея олицетворяет способность видеть вещи, словно под микроскопом. Люди, развившие в себе способность использовать этот туннель, не нуждаются в микроскопе, чтобы рассмотреть строение ткани, кости или другого вещества в деталях. Благодаря шестому центру человек может распознать болезнь и найти нужное лечение. С другой стороны, этим входом можно воспользоваться для путешествий и увидеть, что находится вдалеке, при путешествии по этому туннелю можно столкнуться с препятствиями в виде дыма, тумана и мрака. Детские воспоминания могут отражать события, приведшие к потере зрения. Но за всем этим открывается широкая панорама.

Джуди любила наблюдать за людьми. Она обожала толпу, где могла изучать людей, прикидывая, что собой представляет каждый из них. Но в конце дня ее мучили головные боли, казавшиеся беспричинными. Узнав о туннелях, Джуди осознала причину своих недомоганий. Из-за своего интереса к людям она пыталась впить в себя побольше информации. Это стремление открывать шестой вход слишком широко и слишком часто и вызывало головные боли. Она научилась управлять входом, и недомогание прекратилось.

Слишком широкое открытие шестого туннеля с целью прояснения запутанной ситуации может вызывать ощущение в области лба, напоминающее головную боль. Головная боль и усталость в глазах — частые симптомы неправильного использования шестого туннеля. Но от них можно избавиться, используя шаманское зрение.

Цвет, ассоциируемый с шестым туннелем, — индиго. И его энергия формирует наружные слои духовного тела.

Седьмой туннель Силы

Седьмой туннель расположен на макушке головы. Некоторые шаманы считают, что через это отверстие дух входит в тело при рождении и покидает его во время наступления смерти. Хопи называют это отверстие *копией*, или «открытая дверь». Многие шаманы используют этот центр как проход для своего духовного тела (а также для *животных сил*), когда отправляются за силой и информацией. Когда шаманы возвращаются через эти открытые двери в свое физическое тело, они несут с собой знания, мудрость и необходимую для всех туннелей энергию.

Как мы уже упоминали во второй главе, в религиозном и шаманском искусстве седьмое отверстие изображалось в виде нимба или ореола с расходящимися лучами. Всемирный обычай кланяться во время встречи и расставания происходит от шаманской техники выпускать знания, энергию или потерянных духов-хранителей через это отверстие.

Каждые два года Эндрю отправлялся в Северную Индию повидаться со своим гуру. Каждый раз при прощании гуру Матаджи прижимал свою голову к голове Эндрю — макушкой к макушке. И каждый раз после этого Эндрю несколько часов хранил молчание. После расставания с гуру Эндрю ощущал, что обладает несравненно большими знаниями, чем раньше. Он смотрел на мир глазами гуру Матаджи и переживал состояние экстаза. В то же время он довольно длительное время чувствовал потерю контакта с землей. В конце концов Эндрю научился закрывать свой зияющий седьмой туннель. Таким образом он снова мог возвратиться в Западный мир с новыми знаниями, но при этом крепко стоя на ногах.

Хотя седьмой туннель используется как выход из физического тела для путешествий в мир духа, а знания, добытые таким образом, представляют собой высшую духовную ценность, большинство людей не знают о его функциях. В лучшем случае можете ощущать легкое покалывание кожи на макушке, когда седьмое отверстие расширяется или сужается. Вы можете научиться лучше осознавать его активизацию, настраивая сознание на теменную область при возникновении там физических ощущений.

Цвет, ассоциируемый с седьмым отверстием, — фиолетовый, и он образует самый наружный слой духовного тела. Лучше узнать о туннелях Силы из личного опыта. Вот упражнение, которое поможет вам исследовать их.

Упражнение 3. Исследование каждого туннеля

При работе и при исследовании всех семи туннелей всегда используйте метод путешествия. Не входите в туннель, не заручившись поддержкой духа-хранителя или союзника. Столкнувшись с преградой в любом из туннелей, попросите своего союзника убрать ее. Если препятствие кажется очень неподатливым (злое животное, насекомые или слизь), не пытайтесь бороться с ним самостоятельно. Помните, что отправляясь в подобное путешествие, вы должны чувствовать себя относительно здоровым и сильным. Если вы простудились, подавлены или плохо реагируете на погоду, вам лучше обратиться за помощью к другу. Он может просто лечь рядом с вами и, касаясь вашего плеча, бедра и лодыжки, выполнить следующие инструкции. То, что он почувствует, относится к вам и вашим трудностям. Он может попросить свое собственное *животное силы* помочь вам. Храните молчание во время процесса, затем вы можете побеседовать.

Для этого упражнения лучше всего лечь на спину. Вы также можете сесть на стул и выпрямить спину. Расслабьтесь и закройте глаза. Пусть кто-нибудь бьет в бубен для вас, или воспользуйтесь магнитофонной записью.

Попросите своих духов-хранителей, союзника или *животное силы* сопровождать вас. Повстречайтесь со своим хранителем у входа в туннель. Скажите своему союзнику, что вы хотите

исследовать определенный туннель или изложите суть проблемы и спросите его, какой именно туннель следует исследовать. Вход ко всем туннелям открывается отверстием на макушке головы.

Начинайте путешествие вниз по туннелю вместе со своим союзником, пока не дойдете до главного отверстия в области лба, которое называется шестым туннелем. Если вы желаете исследовать именно его, следуйте за вашим союзником по этому ответвлению. Пусть ваш союзник очищает для вас дорогу от препятствий.

Если вы хотите заняться другими туннелями, вам следует миновать это ответвление и продвигаться дальше, пока не дойдете до нужного вам центра, соответствующего горлу, сердцу, солнечному сплетению, животу и крестцу. После этого вы можете идти по туннелю туда, куда он вас заведет. Вы должны осознавать тот факт, что столкнетесь с переживаниями и проблемами, скопившимися в определенной области вашего тела.

Как всегда, возвращайтесь быстро и тем же путем, которым вы пришли. Всегда благодарите своего союзника за оказание им услуги.

Упражнение 3. Шаги

1. Лягте или сядьте. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Попросите о помощи своего хранителя или животное силы.
3. Повстречайтесь со своим хранителем у входа в седьмой туннель (макушка головы).
4. Расскажите о проблеме. Определите туннель, который нужно исследовать, и снова попросите о помощи.
5. Путешествуйте по нужному вам туннелю.
6. Исследуйте туннель.
7. Возвращайтесь по тому же маршруту.
8. Поблагодарите своего хранителя

Контроль и охрана туннелей

Очень немногим людям известны эти семь главных туннелей на сознательном уровне. Однако приглядываясь к человеческому языку жестов, вы можете заметить, что люди прикрывают эти уязвимые центры ладонями, скрещенными руками и ногами. Разве вам не приходилось видеть, как некоторые из нас скрещивают руки на груди, когда чувствуют себя неуверенно? Очевидно, вы отмечали, что многие трут пальцами кадык перед тем, как решиться что-то сказать, или постукивают по лбу, обдумывая что-то. Почему люди склоняют или обнажают голову во время молитвы или в присутствии высоко поставленного лица? Почему люди складывают руки у груди в знак самоотверженного служения? Обращали ли вы внимание, как некоторые скрещивают ноги и плотно прижимают руки к бедрам, когда проявляют нервозность и озабоченность?

Это все признаки бессознательного контроля туннелей в повседневной жизни. Но все эти бессознательные физические методы охраны и проверки далеко не столь эффективны, как сознательные манипуляции, осуществляемые при помощи *животных сил*.

С точки зрения шаманов, информация передается от чело века к человеку посредством мыслей и эмоций. Эти мысли и эмоции генерируют различные туннели. Мозг — это только физический орган, осуществляющий коммуникацию.

Туннели духовного тела человека постоянно обмениваются между собой информацией через соединительные каналы. И одновременно при обмене информацией между людьми туннели играют роль радиопередатчиков и радиоприемников. Обычно это нормальная и безобидная коммуникация, но иногда сигналы слишком интенсивны или сильны, и воспринимающий их человек ощущает дискомфорт. При этом происходит физическая защитная реакция. Вы можете наблюдать эту реакцию в помещении, где доминирующая личность вроде проповедника осуждает группу людей, которые стоят скрестив руки на солнечном сплетении.

Такой интенсивный тип коммуникации не всегда бросается в глаза. К примеру, у вас может разболеться голова после того, как вы провели полчаса с человеком, очень интересующимся вашими мыслями. Подобные люди буквально влезают в ваш шестой туннель, чтобы увидеть то, что видите вы. От таких вторжений следует беречь себя ради собственного здоровья и равновесия. С другой стороны, вы можете поражаться тому, как подобный проныра так легко втерся в ваше доверие. Такие люди знают, как открыть ваш четвертый туннель и овладеть им. Помните историю о женщине, которую мучили спазмы желудка после свиданий с ее дружкой? Очевидно, вам приходилось просыпаться среди ночи, когда вы были не в состоянии выбросить какого-то знакомого из головы? Это тоже признак духовного вторжения.

Существует различие между искренней любовью и навязчивым вниманием, которое можно ошибочно принять за проявление романтических чувств. Искренняя любовь предполагает уважение к личному пространству другого человека. Нет манипулировать им или сливаться с ним, если отношения основаны на доверии и взаимной поддержке. Люди навязываются вам, когда желают стремительно овладеть вашим вниманием.

Используя *животных силы* для защиты своих туннелей, вы не падете жертвой в подобной схватке. Вы можете сказать им о желании уединиться или открыться для общения. Вот один из способов контроля и охраны своих туннелей.

Упражнение 4. Защита туннелей

Расслабьтесь, закройте глаза и примените свое шаманское зрение. Проверьте каждый из семи туннелей, как было показано в первом упражнении. Попросите своего хранителя или союзника выделить для каждого туннеля по *животному силе*. Допросите себя распределить их по туннелям, как это подходит для вашего духовного тела. Обсудите свои нужды с каждым из хранителей и попросите их доложить вам о возможных трудностях и дисбалансе в каждом из туннелей. Если возникнут проблемы, попросите их защитить вас и помочь восстановить силу в соответствующей области. К примеру, при головной боли попросите хранителей шестого и седьмого туннелей дать вам знать, кто о вас думает и почему, опросите их осторожно извлечь эту личность и отвести от вас ее внимание.

Не забывайте благодарить хранителей. Если вы заинтересованы в их постоянной помощи, регулярно о ней просите.

Упражнение 4. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Проверьте каждый из семи туннелей, используя шаманское зрение.
3. Попросите о *животных силах* для каждого туннеля.
4. Обсудите свои нужды с каждым из них.
5. Попросите о защите и помощи.
6. Поблагодарите своих хранителей.

Вашим туннелям дополнительная защита нужна отнюдь не всегда. Вы даже можете заметить, что один или несколько из ваших туннелей слишком уж надежно защищены и это мешает вашему нормальному общению. В западной культуре это нередко происходит с нашим четвертым, или сердечным, туннелем. В результате могут возникнуть депрессия, отчужденность, изолированность или чувство одиночества. Если вы чувствуете, что определенная ваша область закрыта, попросите свое *животное силы* открыть ее, используя приемы второго упражнения.

Иногда у вас может возникнуть необходимость вступить в контакт с другими людьми, посылая сообщения их духовным каналам. Возможно, вы захотите поддержать своего ребенка, сдающего трудный школьный экзамен, или передать кому-то любовное послание, когда невозможно воспользоваться телефоном. Вот простое упражнение, позволяющее вам общаться на расстоянии с людьми, не вторгаясь в их духовное тело.

Упражнение 5. Общение на расстоянии

Расслабьтесь, закройте глаза и настройтесь на шаманское видение. Сосредоточьтесь на своем

шестом туннеле (в межбровье). Это поможет усилить ваше шаманское зрение. При помощи шаманского зрения сосредоточьтесь на том туннеле нужного вам человека, который вы хотите поддержать. К примеру, если этот человек нервничает перед выступлением с речью, и вы хотите оказать ему поддержку, сфокусируйте свое не на его горловом туннеле и пошлите ему сигнал. Говорите с ним тихо, словно вы общаетесь лично. Можете сказать ему: «Расслабься, ты хороший оратор. Твоя речь прекрасно продумана, скажи еще о том-то и о том-то». Примечание! Не вторгайтесь в туннель! Все, что от вас требуется, это поговорить с туннелем, и его хранитель услышит вас и предпримет нужные меры. Не забывайте дать сигнал отбоя. Будьте кратки, если вы не хотите отвлечь внимание на долгое время, когда человек занят своим делом. Он может осознавать, а может и не осознавать это общение. Но все равно его дух ответит на это, даже если сам человек пребывает в неведении.

Упражнение 5. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Сфокусируйте свой шаманский взгляд на туннеле другого человека.
3. Говорите с ним тихо. Не вторгайтесь.
4. Дайте сигнал отбоя. Прекратите связь.

Как исцелять других, используя туннель

Иногда вас могут попросить помочь разобраться с чужими туннелями. К примеру, кто-то хочет научиться более ясной визуализации. При помощи шаманского зрения «увидьте» его шестой туннель. Расскажите, что мешает его зрению. Затем вы можете попросить его *животное силы* расчистить этот туннель. Если вы не найдете его *животное силы*, попросите свое собственное *животное силы* проделать эту работу.

Ни при каких обстоятельствах не применяйте свою энергию. Вы не должны пытаться послать свою энергию другим, так как они просто не в состоянии ею воспользоваться. Только собственная энергия может помочь поправиться или установить баланс. Больные, а также люди, пришедшие в замешательство и потерявшие равновесие, нуждаются в общении или информации. Им не нужны инородные субстанции. А ваша энергия является для них инородной субстанцией. Используйте ее только для общения. Небольшое количество энергии, поступающее с сообщениями, легко рассеивается.

Пытаясь исцелять других, посылая значительное количество энергии, вы не только почувствуете себя опустошенным, но и усложните чужие проблемы. Вы покроете их слоем энергии, которую они не смогут переварить. Вот почему многие так называемые помощники и целители приносят больше вреда, чем пользы.

Мастера шаманизма знают, что всякое исцеление — это самоисцеление. Они знают, как дать имя проблеме, как определить заблокированный туннель, как установить контакт с *животными силами* или хранителями, и когда и как уйти. При этом они не опустошают себя и не убеждены в том, что только они способны исцелять. Они посредники или проводники между миром духа и землей.

Глава 9. Священный брак: обретение равновесия

Люди головы, сердца и солнечного сплетения

Жили-были три сестры. Первая сестра была умная, общительная и образованная девица. Она глотала книгу за книгой и могла поддержать любую беседу о философии, политике и экономике, проявляя широту взглядов и глубину суждений.

Вторая сестра была актрисой и в жизни и на сцене. Она могла разрыдаться и горевать от всего сердца и тут же расхохотаться из-за сущего пустяка. В ней было что-то магическое, и она всегда знала, что должно произойти.

Третья сестра была настоящим вихрем и искательницей приключений. И о ней говорили, что она и минуты не может посидеть спокойно.

Случилось так, что все три сестры влюбились в одного человека — загадочного мужчину, чья жизнь была тайной за семью печатями. Он уделял каждой из сестер равное внимание и встречался с ними по очереди. Из-за этого сестры ссорились и ругались друг с другом.

В один прекрасный день таинственный молодой человек исчез, не предупредив ни одну из них. Сестра-интеллектуалка зарылась в книги. Эмоциональная сестра разразилась рыданиями и проклятиями. Сестра-вихрь носилась по дому и занималась всем подряд. И снова сестры переругались, доказывая друг дружке, как надо переносить утрату.

Наконец сестры отправились к мудрой старухе, в надежде, что та подскажет им, где найти пропажу. Мудрая женщина выслушала каждую из них в отдельности, а затем собрала вместе и задала каждой вопрос: «Если бы ваш дом загорелся, что бы вы сделали в первую очередь?» Первая сестра ответила: «Я бы вначале разобралась, откуда взялся огонь, а затем бы вызвала пожарников».

Вторая сестра ответила: «Если бы я увидела огонь, я бы закричала, чтобы предупредить остальных».

Третья сестра ответила: «Я бы связала простыни и смогла бы вместе с остальными спуститься по ним из окна».

«Итак, кто прав?» — спросила старуха.

И снова каждая из сестер стала доказывать свою правоту. Тогда мудрая женщина улыбнулась и сказала: «Каждая из вас по-своему права, но только отчасти. Вместе же вы составляете отличную команду».

Сестры воскликнули: «Ну а что же насчет нашего парня?» И снова старуха улыбнулась. - «Он был частью вас самих, искавшей целую женщину, а не три ссорящиеся между собой части. Но он заставил вас задуматься над тем, какие вы разные, каждая из вас талантлива. Он возвратится, когда вы сможете стать единым целым. А сейчас ступайте с миром».

Мы живем в невероятно разнообразном мире. Даже внутри одного и того же вида существ есть миллиарды образных форм и типов. Шаманы знают, что каждое существо, будь то дух горной гряды или дух божьей коровки, имеет свое предназначение. Каждый вид вносит свою лепту в поддержание динамического напряжения между обычным миром и необычной реальностью. В мире камней существуют твердые металлы и мягкие металлы, легкая лава и тяжелый гранит, острые кристаллы и слоистый мрамор. Растения отличаются друг от друга не только размером и формой, но и цветом, текстурой и функцией. Насекомые, рептилии, птицы и звери заняли свои экологические ниши и вносят свой особый вклад в целое.

Шаманы обнаружили, что такое неопишемое разнообразие присуще не только обычному миру, но и всем сферам духовного мира. Верховный, Срединный и Нижний мир отражают все личайший творческий потенциал обыденной реальности. Если говорить о физических свойствах, каждый камень обладает раз личной формой, размером и цветом, но в духовном мире на каждом лежит неповторимый отпечаток. У истоков паутины Силы все духи являются единым целым, но, выходя на поверхность, каждая часть обладает своим собственным выражением и характером.

На всех уровнях реальности внутри каждого из видов существуют категории сходных типов. К примеру, в каждом улье существуют различные типы пчел. Некоторые из них более агрессивны и действуют как стражники и воины, защищающие матку и улей. Другие следят за личинками, а третьи производят воск и мед.

При таком разнообразии мира не мудрено, что существует и разнообразие человеческих типов. И как все в природе, целое вещество делится на классы и подтипы, исполняющие различные функции, необходимые для выживания всех людей. Необходимо знать, как общаться с людьми различных специализаций, но не менее важно узнать и о своей личной специализации и о ее применении. Но каждый из нас, помимо своей собственной специализации, содержит в себе

элементы иных специализаций и стилей. Ваша задача — проявить свои выраженные способности и таланты, одновременно развивая свои более слабые стороны. Таким образом вы будете продвигаться к обретению равновесия.

Давайте рассмотрим один из путей человеческой специализации. Типы, о которых мы вам расскажем, не принадлежат исключительно к миру шаманизма, но они часто упоминаются во многих мистических традициях. Давайте воспользуемся под ходом Навахо для иллюстрации различных стилей.

Посмотрите на человеческое тело как на большую страну, где государственной границей является кожа. Рассматривайте органы как города, поселки и деревушки. Магистральные артерии и вены — это пути и дороги, соединяющие города, а нервы — это линии связи между ними. Эти города, дороги и линии связи сходны у всех людей, но их относительные размеры ряда различны у каждого. У некоторых людей столицей является мозг, у других — сердце, а у третьих — солнечное сплетение роль центра коммерции и управления. Грубо говоря, существует три основных класса людей: люди головы, люди сердца и люди солнечного сплетения. С шаманской точки зрения, ясное представление об основных функциях каждого является ключом к знаниям и силе. Эта различная ориентация определяет первоначальную реакцию человека на ситуацию. Люди головы в первую очередь думают, люди сердца выражают эмоции, а люди кишечника действуют. Вот более полное описание каждого класса людей, которое поможет вам в общении с любым из этих типов. Помните, что ему из этих типов принадлежите вы сами, и, только лучше зная себя, вы станете более сбалансированным.

Тип	Правило	Сильные стороны	Недостатки
Головной	Мысль	Анализ, язык, логика, философия, проницательность	Медлительность, холодность, отстраненность, отчужденность
Сердечный	Чувства	Чувствительность, быстрота, экспрессивность, вдохновенность	Иррациональность, субъективизм, сентиментальность
Солнечного сплетения	Действие	Координированность, спортивность, активность, инстинктивность	Импульсивность, неистовство, автоматизм

Люди головы

Люди головы — это те, кто использует свой мозг и голосовые связки как основное орудие. Для них основной валютой являются мысли и слова.

Люди головы отличаются богатством словаря и способностью выражать мысли. Они полагаются на относительно медленный, но точный выбор слов при общении с другими. Это ораторы и писатели, сильные в анализе, философии и рациональном мышлении. Всякое переживание они расчленяют на отдельные слова, и это дает им возможность докопаться до сути проблемы. Таким образом, они рассматривают любую ситуацию и доходят до причин ее возникновения. Благодаря этим свойствам они становятся хорошими учеными, исследователями и бизнесменами.

Люди головы любят объяснять причины, по которым они сделали то или иное, и ожидают от вас того же. Они мыслят категориями линейного времени и ищут во всем логику. Их любимый вопрос: «Почему?». Они говорят: «Я жду ответа». Вы не можете ответить человеку головы выражением чувств и эмоций и думать, что это удовлетворит его. В экстремальных ситуациях такие люди отменяют чувства, считая их истерическими, неподходящими и утомительными. «Чувствам нельзя доверять», — считают они.

Люди головы не склонны к быстрым действиям. Они сначала обмозгуют и проанализируют ситуацию, а затем составят план действий. Человеку головы гораздо интересней думать и говорить о чем-то, чем совершать поступки. Они хорошие организаторы, но плохие производители, если

продуктом производства не является статья, книга или речь. Благодаря этим тенденциям люди головы отрезают себя от сердца и солнечного сплетения. Столица их государства находится в отдаленной области — в голове, и другие важные города забыты. Эти люди могут быть погружены в бесконечный анализ, производимый без участия сердца, без учета человеческих особенностей, и теряют способность к действию, которая является прерогативой солнечного сплетения.

Для людей головы сердце—это город-спутник, вынужденный обслуживать столицу. Чувства и эмоции они испытывают только по отношению к собственным мыслям. Солнечное сплетение они тоже рассматривают как сопутствующий орган, и их поступки являются прямым результатом мыслей.

Как общаться с людьми головы

Вот некоторые правила, которые помогут вам поладить с Человеком головы.

- Во-первых, вы всегда должны позволить человеку головы высказаться первым, тогда он будет лучше себя чувствовать. Но не позволяйте ему говорить бесконечно. Выслушайте его до определенного момента и затем сделайте выводы.
- Постарайтесь подтолкнуть его от чистой теории к реальному опыту.
- Будьте терпеливы и не старайтесь действовать или двигаться слишком быстро. Человек головы любит, чтобы все происходило неспешно. Он думает словами, и это требует много времени.
- Когда у человека головы возникает проблема, последнее, к чему он обращается за помощью, — это чувства и действия. Когда такой человек теряет близких, он думает о всевозможных осложнениях, к которым приведет потеря, вместо того чтобы предаться горю. Для того чтобы допустить эти пугающие чувства, он нуждается в ненавязчивой помощи. Затем ему нужна поддержка для необходимых действий.
- Человек головы гордится своими идеями, острой проницательностью и способностью к анализу. Не забывайте делить ему комплименты по поводу особых талантов. Давайте ему инструкции и схему. Он любит это.
- Человек головы прекрасно помнит детали видения или путешествия. Но ему требуется помощь для того, чтобы припомнить оттенки чувств при путешествии, те элементы, которые могут изменить значение увиденного. Он обладает этими чувствами, он просто пытается не акцентировать их.
- Человек головы становится *более* сбалансированным, когда занимается физическими упражнениями, действует (солнечное сплетение), слушает музыку и пение (сердце). С другой стороны, он чувствует себя несчастным, когда оторван от книг, не может писать или вести философские дискуссии.

Люди сердца

Люди сердца особенно бережно обращаются к области сердца и легких собственного тела. Для них это центры страны, а голова и нижняя часть туловища — второстепенные прибавки. Чувства, эмоции, вдохновение — это их валюта и центр внимания.

Люди сердца необычайно восприимчивы и обычно поспешны в своих оценках проблем и ситуаций. Они постигают не посредством слов, а благодаря прямому восприятию. Они, входя в комнату, мгновенно замечают малейший беспорядок. Они сразу же узнают, кому можно доверять, а кого следует избегать. Тем не менее они вряд ли скажут вам, почему именно так чувствуют. Их способ познания более широк, но менее глубок и специфичен, чем стиль людей головы.

Способ постижения людей сердца не линейный, а скорее матричный, отрицающий анализ и определения. Они стремительно уносятся в будущее, настоящее и прошлое, переплетая в себе все для окончательного заключения. Они часто сводят людей головы с ума своими «бездумными» методами и странной способностью быть точными в большинстве случаев. Заметьте, что люди сердца очень точно оценивают ситуацию, если не отождествляют себя с ней и не особо заинтересованы ее исходом. Эмоциональное восприятие — это еще не заинтересованность или привязанность. Человек сердца может привязан к своим чувствам, человек головы — к своим мыслям и человек солнечного сплетения — к своим поступкам. Человек сердца относится к голове как к придатку, нужному только для анализа

чувств. Вот почему люди сердца любят думать и говорить о своих чувствах даже тогда, когда не испытывают их. Для людей сердца город солнечного сплетения необходим только тогда, когда нужно выразить чувства действием в танцах, представлениях и при вынужденных поступках. Люди сердца могут попасть в беду из-за сентиментальности и субъективности чувств. Иногда они принимают собственную летальность за объективное восприятие и совершают болезненные ошибки. Они перекрыли дороги, ведущие к голове и в результате видят, что не могут уразуметь ситуацию. К тому же они отрезали пути к солнечному сплетению, побудителю действий. И поэтому остаются наедине с эмоциями, не в состоянии прийти ни к чему новому.

Как вести себя с людьми сердца

- Во-первых, дайте человеку сердца время для выражения своих чувств, даже если вы не видите в этом смысла. Затем постепенно подведите его к большей объективности, задавая ему относящиеся к делу вопросы и создавая словесные конструкции.
- Помогите такому человеку сфокусироваться на силе и энергии нижней половины тела, особенно ног. Это поможет ему «обжить» те части тела, которые отвечают за конкретные действия и ограничивают беспорядочные эмоциональные реакции.
- Не пытайтесь заставить человека сердца следовать продуманным инструкциям или организованному плану. Он взбунтуется против этого или просто не справится с задачей, из-за чего могут возникнуть проблемы. Но попросите его очертить основные направления работы. Все должно быть фиксировано на бумаге.
- Доверяйте догадкам и предчувствиям человека сердца. Такие люди обычно правы, даже если это кажется вам безумием.
- Люди сердца великие поэты и художники. При разговоре с человеком сердца всегда употребляйте метафоры, особенно если вы хотите, чтобы он чем-то занялся. Но лучше использовать зрительные образы и обходиться без лишних слов. Люди сердца реагируют на цвет, размер, форму и оформление.
- Люди сердца обычно сильны в путешествиях, но они драматизируют свои переживания и временами деформируют их. Просите, чтобы они сообщали конкретно, что произошло. Помогите им рассказать о случившемся при помощи жестов.
- Люди сердца необыкновенно чувствительны, часто отождествляют себя со своими проблемами. Помогите увидеть им, что проблемы — это испытания, часто необходимые для роста.
- Человек сердца становится более сбалансированным, занимаясь физическими упражнениями (солнечное сплетение) и читая или занимаясь математикой (голова). Но он может закатить истерику, если лишится возможность выражать эмоции.

Люди солнечного сплетения

Люди солнечного сплетения фокусируются на качествах солнечного сплетения и нижней части тела. Они ориентированы на действие. Их валюта — это деятельность и производительность. Все мысли и эмоции преломляются в призме деятельности. Все идеи и чувства служат действию.

У людей солнечного сплетения развиты координация и спортивные способности. Они инстинктивно знают, как использовать свое тело без участия мыслей и чувств. Им все известно о тех движениях, которые следует производить, изготавливая различные предметы. Они делают это расторопно и продуктивно. Среди них много великих пилотов, инженеров, механиков, дизайнеров и музыкантов-ударников.

Люди солнечного сплетения пребывают в постоянном движении. Они не могут сидеть спокойно и чувствуют себя несчастными, если не едут куда-нибудь. Даже эмоции побуждают их к движению.

Люди солнечного сплетения используют сердце для эмоциональной окраски своих движений, при танце или жестикуляции. Они применяют голову для анализа своих движений; скажем в хореографии или в инженерном деле. Идею они немедленно воплощают в действие.

Философствование вызывает у них скуку. Они хотят «результатов и продукции».

Но когда люди солнечного сплетения полностью отрезают пути к голове и сердцу, они становятся подобными роботу, а нередко и опасными, так как «не ведают, что творят». Такие люди могут увлечься бесполезным делом, изготавливая продукцию без рационального мотива и высшей цели. К сожалею, из-за своей импульсивности люди солнечного сплетения иногда становятся наркоманами и алкоголиками. К принятию допинга их побуждают неприятные мысли и чувства. Это одна из причин, почему профессиональные атлеты часто становятся жертвами подобных пороков.

Как вести себя с людьми солнечного сплетения

Любимому солнечного сплетения необходимо пространство для движения. Они не любят находиться в стесненном положении. Давайте им задания, при выполнении которых они могут ходить, ездить, летать и вообще передвигаться.

- Дайте им возможность пользоваться телом. Пытаясь обучиться чему-то, они должны проделывать движения. Они воспринимают все кинетически, посредством действий, а не словесных конструкций и цветных кодов. Им нравятся трехмерные модели, которыми можно манипулировать и на которых можно демонстрировать, как нужно делать то или иное.
- Делайте комплименты человеку солнечного сплетения по поводу прекрасной координации движений. Доверяйте ему в тех вопросах, где необходима физическая ориентация. В конце концов, кто поведет самолет в случае аварийной ситуации?
- Человек солнечного сплетения прекрасно вспоминает свои движения и ощущения. После путешествий пусть он вначале расскажет о своих действиях, а затем помогите ему припомнить их смысл и вызванные ими чувства.
- Люди солнечного сплетения могут быть импульсивными, непредсказуемыми, а порой и воинственными. Помогите им соприкоснуться со своими более глубокими чувствами и эмоциями, упреждая их поступки, направленные против самих себя. Помогите им обдумать поступок и увидеть, к чему он может привести. Помогите им быть динамичными, но не порывистыми.
- Сбалансированному человеку солнечного сплетения помогает слушание музыки, танцы (сердце) и чтение (голова). Он будет чувствовать себя несчастным, если лишен возможности передвигаться, хотя бы в своих мыслях и чувствах.

Подтипы

Каждый человек принадлежит к одному из трех типов: «головному», «сердечному» или «солнечному». Но при этом вы можете заметить, что вам присущи черты иного типа. Если вы человек сердца, то вы можете при этом преуспевать в «головных» вопросах, но отставать в «деятельности солнечного сплетения».

Если вы человек головы, у вас могут быть хорошие «реакции солнечного сплетения», но при этом вы окажетесь слабы в «сердечных» вопросах. Это дает вам возможность более точного выбора своего жизненного курса. Вот шесть подтипов.

Подтип	Не свойственно	Сильные стороны	Недостатки
Эмоциональный человек головы	действие	эмоциональность	беспокойство
Активный человек головы	чувство	плодовитость	одержимость

Думающий человек сердца	действие	поэтичность	интровертность
Активный человек сердца	мышление	экспрессивность	драматизация
Думающий человек солнечного сплетения	чувство	продуктивность	безжалостность
Эмоциональный человек солнечного сплетения	мышление	динамизм	импульсивность

Балансировка тела

Эти типы и подтипы придают миру разнообразие и порождают экспертов во всех жизненных сферах.

И все же голова, сердце и солнечное сплетение не предназначены для самостоятельной работы в отрыве друг от друга. Говоря по-шамански, тело должно быть гармоничным, и одна его часть должна помогать сбалансированности и деятельности других частей.

Когда три основные области находятся в гармонии, они способны к эффективному взаимодействию с источником силы — с духовным миром. И это приводит к успеху во всех сферах жизни.

Шаман уделяет большое внимание обретению собственного равновесия. Он целенаправленно упражняется во всех трех аспектах, чтобы совершенствовать себя как человека. Помимо прочих способностей, шаманы пользуются репутацией гигантов мысли, поэтов и художников в своих общинах. К тому же они славятся своим здоровьем и активностью. Они великие путешественники, как физического, так и духовного миров.

Упражнение 1. Балансировка

Это путешествие в поисках равновесия. Вначале вы просите своего духа-проводника или *животное силы* помочь вам стать более сбалансированным. Если вы точно не знаете, к какому типу принадлежите, попросите своего союзника подсказать вам. Вы можете спросить своего духа-хранителя, к какому подтипу вы принадлежите, кто вы — мыслящий или действующий человек сердца, эмоциональный или мыслящий человек солнечного сплетения, активный или чувствующий человек головы? Затем обратитесь с просьбой о помощи в путешествии за информацией, которая поможет усилить ваши слабые стороны.

Упражнение 1. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Попросите своего духа-хранителя или животное силы помочь вам сбалансироваться.
3. Попросите помочь вам узнать, к какому типу вы относитесь.
4. Отправляйтесь в путешествие за информацией.
5. Поблагодарите своего хранителя.

Упражнение 2. Балансировка для людей головы

При бесконечном анализировании попытайтесь отвлечься от проблемы и заняться чем-то иным. Пусть ваше тело придет в движение. Послушайте эмоциональную музыку, спойте, нарисуйте картину.

Люди головы, как правило, уделяют внимание пятому или шестому туннелям своего духовного тела. Но их второй, третий | четвертый туннели часто заблокированы. Вот что вы должны исследовать и расчищать с помощью своих *животных сил*.

Упражнение 3. Балансировка для людей сердца

Когда вы слишком сентиментальны, субъективны или не выбраться из трясины эмоций, начинайте двигаться, тряситься, ползайте на животе как пресмыкающееся. Задумайтесь над чем-то,

решите, почему происходит так, а не иначе. Пусть ваша энергия опустится в живот или поднимется к голове. Немного поболтайте.

Люди сердца обычно на «ты» со вторым, третьим и четвертым туннелями своего духовного тела, но плохо знакомы с пятым и шестым туннелями. Если вы ищете равновесия, вот где вам следует путешествовать.

Упражнение 4. Балансировка для людей солнечного сплетения

Когда вы чрезмерно деятельны, не испытываете при этом никаких чувств и не пытаетесь увидеть в этом смысл, обратите внимание на область груди. Дышите глубже. Остановитесь и подумайте. Поговорите с кем-нибудь о том, что намерены де лать. Выражайте свою сексуальность сердцем.

Люди солнечного сплетения чувствуют себя лучше всего в первом, втором и третьем туннелях и слабо знакомы с четвер тым, пятым и шестым туннелями. Изучение этих малознакомых пространств поможет им обрести равновесие.

Магнетический и динамический: Женский и мужской принципы

Ко всему прочему люди различаются по своей половой роли.

Это разделение придает жизни неповторимые возможнос ти и переживания. С другой стороны, с точки зрения шаманов такая поляризация привела к тому, что мы являемся лишь частью целого, и это приводит к дисбалансу существования. Это относится не только к различию половых признаков, но и к сексуальной ориентации личности, занимающей то или иное тело. Если личность относится к женскому полу, это еще не означает, что ода обладает магнетическим типом мышления, а от мужчины мы не всегда ожидаем динамического типа мыш ления. Существуют более магнетические мужчины, чем иные женщины, и более динамичные женщины, чем добрая половина мужчин. С точки зрения шаманов, важным является состояние относительного равновесия личности.

Для шаманов состояние равновесия между мужским и женским, магнетическим и динамическим, *Инь* и *Ян* само по себе имеет исключительное значение. Многие шаманы считают, что для того, чтобы стать действительно непрезойденным шаманом, человек должен совмещать в себе эти полярности в гармонии и равновесии. Существует множество историй о шаманах которые носили одежду противоположного пола, и некоторое время, а иногда и постоянно жили как лица иного пола. Существует предание о ритуальном слиянии полов у шаманов Северной и Южной Америк, Северной Азии и Индонезии. Это вызвано не сексуальной распущенностью, а целенаправленным желанием обрести равновесие. Шаманы ищут высшее внутреннее единство, при котором мужской и женский аспекты сочетаются священным браком. Они настолько глубоко посвящены этой цели, что порой принимают очень рискованные меры для обретения равновесия. Вот пример подобного процесса.

Мантук был могучим мужчиной, очень крупным для эскимоса, и к тому же прекрасным охотником и рыболовом. В прошлом году он выиграл состязание, в котором участвовали силачи из нескольких деревень, в беге с санями, груженными рыбой, и по ловле рыбы гарпуном. Но это было до того, как он заболел оспой и пролежал в коме много дней, погруженный в сновидения. За ним присматривал Пестак, деревенский шаман, и постепенно к Мантуку стало возвращаться здоровье. И хотя силы полностью возвратились к нему, Мантук каким-то образом понимал, что жизнь его в корне изменилась. Он охотился и рыбачил, как и прежде, но его сердце не участвовало в этом. Он знал, все дело в видениях, которые приходили к нему во время комы. В одном из видений к Мантуку явилась прекрасная женщина и сказала, что он выздоровеет, но после этого он должен избрать путь шамана. И для этого ему следует подвергнуться тяжелому испытанию, более суровому, чем эта болезнь. Она сказала, что он должен стать подобным ей. Он не понял, что женщина имела в виду, но та каждый раз при встрече повторяла те же загадочные слова.

Выздоровев, Мантук решил вести тот же образ жизни, что и раньше, но не смог. Наконец он рассказал о своем видении Пестаку. Шаман некоторое время провел в раздумье. Затем он сказал: «Перед тобой открылся путь, но ты не пошел по нему. Ты знаешь, что проиграешь, пытаясь состязаться с этой женщиной. Единственно верное решение — согласиться с ее требованием и стать

подобным ей. Это означает, что ты должен распрощаться с охотой и начать вести иную жизнь. Ты должен научиться исцелять и воспитывать. Ты должен стать чувствительным и восприимчивым. Тогда ты обрешь могущество и возвратишь силу, и она не сможет тебя победить».

Мантук пришел в ужас, но он знал, что Пестак прав. Весь следующий год он не охотился, а жил в юрте Пестака и одевался, как женщина. Он обучился целительству. Это было действительно самым суровым испытанием в его жизни, это было тяжелее, чем тянуть сани, груженные рыбой, и мучительнее, чем болеть оспой. Мантук стал великим шаманом.

Вам не нужно принимать столь решительные меры, чтобы прийти к состоянию внутреннего равновесия. Но если вы хотите стать сильной и удачливой личностью, то должны подружиться со своей полярностью. Вы должны лучше изучить ту свою сторону, которая угнеталась более сильной стороной. Мы не предлагаем вам превратиться, скажем, из мужчины в женщину. Мы скорее советуем вам оценить соотношение магнетической и динамической энергии, присущей вам. Это соотношение подскажет вам, на чем следует сконцентрироваться для обретения равновесия.

К примеру, если вы женщина, но обладаете преимущественно динамической энергией, то вам следует подумать о магнетической ориентации. Таким же образом, если вы слишком уж женственная женщина, то вам следует развить мужскую сторону своего «я». То же касается и мужчин, у которых развита только одна сторона личности.

Упражнение 5. Как определить свое динамико-магнетическое равновесие

Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте мандалу или магическое колесо в трех футах перед собой. Вообразите, что оно разделено на две части вертикальной линией. Обозначьте одну сторону словом «магнетизм», а другую — «динамизм». Пусть каждая сторона окрасится своим цветом. Это абсолютное равновесие: 50 процентов энергии *Инь* и 50 процентов энергии Ян. Попросите свое *животное силы* сместить в сторону разделяющую линию, чтобы круг отражал ваш личный баланс.

Видите, одна сторона увеличилась, а другая уменьшилась? Которая из них больше? Выразите это соотношение в процентах. Это подскажет вам, какая из сторон требует большего внимания.

Упражнение 5. Шаги

1. Закройте глаза и расслабьтесь.
2. Вообразите магическое колесо.
3. Разделите его пополам.
4. Обозначьте каждую часть и окрасьте их по-разному.
5. Попросите свое животное силы сдвинуть линию в соответствии с соотношением вашего динамизма и магнетизма.
6. Определите процентное соотношение

Если вы мужчина, воспитанный в западной культуре, то вас, очевидно, приучали с детства становиться настоящим «мужиком» и подавлять свое магнетическое начало. Шаманы говорят, что это нездоровый принцип, так как это приводит к подавлению самых мощных орудий шаманизма: созидательности, воображения, интуиции, эмоций и гибкости. Для совершенствования этих орудий вы должны оставить сверхдинамическую позу и открыться для женского начала.

Это не означает, что вы станете бесхребетным мягкотелым человеком, чего вы, очевидно, опасаетесь. Помните, ваша цель — обретение равновесия, а не пародирование противоположной крайности. Сила всегда занимает срединное положение, а не устремляется к крайним полюсам.

Если вы подобны большинству женщин Запада, то вы наверняка подавили в себе утверждающее динамическое начало, чтобы занять примирительную, подчиненную позицию. Очевидно, наша стереотипная мужская культура предлагает вам свою защиту и покровительство, но при этом вы лишаетесь важнейших средств, необходимых для нашего процесса. Вы забыли о своей силе и о своих

способностях брать от жизни то, что вам хочется. Вам нужно искать центр, найти в себе долго скрываемую динамическую сторону.

Упражнение 6. Как уравновесить динамическую и магнетическую стороны

Вот список того, что вам необходимо сделать для развития своего подавленного начала. Первый список относится к слишком «мужественным» людям, второй список относится к слишком «женственным» людям. Помните, что имеется в виду энергия, а не пол. Мы уверены, что вы внесете свои дополнения в списки.

Если вы сверхдинамичны:

- Ищите компанию людей, у которых обе эти стороны хорошо уравновешены. Общение со слишком «мужественными» людьми только ухудшит ваше положение. Обычно люди зрелого возраста находятся в лучшем равновесии, чем молодые. У них было больше времени, чтобы преодолеть социальные стереотипы и прийти в устойчивое положение.
- Заведите привычку слушать музыку и смотреть фильмы, вызывающие к вашим чувствам. Вы обнаружите, что горе — это та эмоция, которую вы более всего подавляли. Вам просто необходимо немного поплакать. Возможно, все ваши попытки быть сильным вызовут у вас грусть. Вы также откроете для себя, что первая эмоция, которую вы готовы проявить, — это гнев. Необходимо поупражняться, чтобы крошечная в глубине грусть всплыла на поверхность.
- Откажитесь от наркотиков, пива и алкоголя, это они обычно подавляют ваш гнев и горе и помогают вам справиться со страхом.
- Гуляйте на природе и отмечайте детали. Осознайте, что все, на что вы смотрите, живет своей жизнью, даже камни и те говорят вам что-то.
- Избегайте захватывающих вас сцен насилия: жестоких фильмов, бокса и прочего. На некоторое время откажитесь от занятий спортом.
- Найдите старого человека, ребенка или животное, о которых вы могли бы заботиться. Прислушивайтесь к ним.
- Пойте.
- Готовьте пищу и делитесь ею. Придите на вечеринку с блюдом собственного изготовления.
- Достаньте старые семейные фотографии. Подумайте, что вы ощущаете, перебирая их. Заговорите мысленно с отцом, матерью, братьями и сестрами, а также со всеми родными и близкими, глядящими на вас с фотоснимков. Вы скажите им все, что вы хотели сказать, но так и не сказали. Достаньте носовой платок.
- Рассказывайте кому-нибудь каждый день о том, что чувствуете. Молчать, конечно, по-мужски, но это убьет вас и разрушит шаманскую практику.
- Вы, очевидно, научились прятать свои страхи даже от самого себя. Признайтесь себе в них и расскажите о них кому-то другому. В этом нет ничего зазорного.
- Научитесь принимать помощь от других. Вы не остров. Вы не можете обходиться без поддержки.
- Поменьше делайте, побольше просто существовайте.

Если вы сверхмагнетичны:

- Практикуйте прямоту. Если вы хотите чего-то, отправляйтесь к человеку, который может вам действительно в этом помочь, а не к тому, кто погладит вас по головке и успокоит. Избегайте сплетен.
- Поменьше болтайте, побольше делайте.
- Ежедневно занимайтесь аэробикой для укрепления мышц и увеличения внутренней силы.
- Составьте список того, в чем вы беспомощны. Сделайте все возможное, чтобы вы могли с этим справиться. Возможно, вам для этого придется обучаться автомеханике. Замените шины, почините выключатель, испачкайте при этом руки. Если у вас не набилась под ногти грязь, значит, вы недостаточно поработали.
- Посмотрите несколько фильмов, которые удручают вас своей жестокостью. Сходите на просмотр эротических фильмов. отождествляйте себя с «атакующей стороной».
- Займитесь с друзьями каким-то делом. Постройте что-нибудь вместе. Начните доставлять пищу старикам и бездомным. Действуйте.
- Перепачкайтесь, измажьтесь по-настоящему и некоторое время не мойтесь.

- Попробуйте всевозможные занятия. Посещайте места, в которых раньше не бывали. Отправляйтесь на поиски приключений.
- Когда вам плохо, единственное, что вы испытываете, — это подавленность. Обычно вы подавляете или игнорируете гнев, так как боитесь его. Повысьте голос на человека, вызвавшего ваш гнев. Избегайте пассивных актов агрессии: скажем, вы договариваетесь о встрече, а -затем не появляетесь, так как сердитесь на этого человека.
- Совершайте поступки ради собственного удовольствия, не думая о том, насколько они понравятся окружающим.
- Составьте список людей, от которых вы зависите, а затем список причин этой зависимости. Посмотрите, сколько вещей вы сможете сделать сами, в следующий раз обходитесь без посторонней помощи.
- Побольше делайте, поменьше просто существуйте.

Упражнение 7. Путешествие за целостностью

Отправляйтесь в путешествие, используя старую технику. Объясните своему духу-хранителю, что хотите привести в равновесие магнетическую и динамическую стороны своей личности, и просите его помочь вам в этом. Неплохо также попросить его отвести вас к месту, где вы бы смогли столкнуться со своим антиподом.

Если вы высокомагнетичны, то ваша динамическая сторона может показаться вам пугающей и примитивно-агрессивной. Вам придется предпринять много попыток, прежде чем вам удастся с ней слиться. Употребите свою сдержанность. Если вы высокодинамичны, то ваша противоположность покажется вам ведьмоподобной, злобной и загадочно-опасной. И снова вам предстоит предпринять много попыток, прежде чем вы породнитесь.

Полагайтесь на своего друга-защитника, который поможет вам советом и делом. Но основная тяжесть столкновения с антиподом ляжет на ваши плечи.

Возвращайтесь и примените советы в своей практике.

Упражнение 7. Шаги

1. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Отправляйтесь в путешествие.
3. Попросите своего хранителя или животное силы помочь вам прийти в равновесие.
4. Попросите их отвести вас к вашему антиподу и к вашей слабой стороне
5. Приблизьтесь и слейтесь с этой стороной.
6. Обратитесь за советом к своему хранителю.
7. Возвращайтесь.
8. Поблагодарите хранителя. Примените советы в своей практике.

Упражнение 8. Как нарисовать в воображении свою противоположность

Используя воображение, увидите себя лицом противоположного пола. Как бы вы выглядели, будучи мужчиной? Женщиной? Как бы вы действовали? Какие бы люди вас привлекали? Что бы вы предпочитали? Как это изменило бы вашу жизнь? Смогли бы вы заниматься теми же вещами? Если у вас хватит смелости, вообразите себя лицом противоположного пола. Как он/она выглядит? Как он/она движется? Это должно напомнить вам, как в вас вселилось ваше *животное силы*.

Это может, доставить вам неудобства, но не причинит вреда. Это может принести вам прозрение того, как вы ориентированы и как вы подавляете свою собственную половину. Чтобы понять другого, нужно пройти мимо в его мокасинах. Это вариация индейской поговорки: «Не суди меня, пока не прошел мимо в моих мокасинах».

Используя две классификации, мы описали вам, как вы можете стать слишком «типичны». И дали вам серию упражнений, благодаря которым вы сможете обрести равновесие, не обходимое для шаманской работы. Это требует больших изменений в вашей жизни. Итак, проделав эти

упражнения, вы открылись для величайших перемен. Возвращайтесь к главе седьмой и перечитайте все, что касается перемен. Пусть некоторые рекомендации помогут вам сейчас. Шаманская жизнь ни в коем случае не статична и требует от вас большой гибкости.

Глава 10. Преобразующая сила ритуалов и церемонии: практики

Собрание проходило в наряженной атмосфере. Комната Мэриан была достаточно просторной, чтобы в ней свободно размещались пятнадцать человек, и она не возражала, чтобы здесь происходили ежемесячные обсуждения проектов общины. Ей только не нравилось то ощущение, которое она испытывала в комнате после того, как та пустела. Мэриан заметила, что она с трудом заставляет себя входить в эту комнату, даже через несколько дней после подобных собраний. Казалось, что все споры и разговоры продолжают жить в этой комнате еще долгое время после того, как все разошлись. Но вскоре произошли перемены.

В этот раз Мэриан распахнула окна только что опустевшей комнаты и внесла в нее глиняную чашку, наполненную листьями и стеблями шалфея. Она собственноручно насобирала эти листья во время своих каникул в пустыне Юты. Мэриан вспомнила, как она просила у кустов шалфея позволить ей сорвать несколько листочков. Кусты были щедры и с готовностью откликнулись на ее просьбу. Они отдавали Мэриан свои ветви и рассказывали при этом об особых свойствах шалфея и о том, как следует очищать атмосферу дома.

Мэриан стала посреди комнаты и на вытянутых руках подняла чашу до уровня глаз. Затем, медленно поворачиваясь вокруг, она изобразила движения воображаемого магического колеса. Поворачиваясь лицом к каждой из сторон света, Мэриан на мгновение останавливалась, призывая их. Затем она подняла чашу над головой и опустила ее вниз, призывая Небо и Землю. Мэриан позволила струям дыма омывать ее тело, направляя их руками к груди, к голове и к остальным частям туловища. Затем она обнесла чашу вокруг комнаты, уделяя особое внимание всем углам, где воздух казался особенно застоявшимся.

Несмотря на то что дым был густым и пахучим, Мэриан вдруг почувствовала, что снова может свободно дышать. Тело ее расслабилось. «Спасибо тебе, Шалфей, за твою очищающую силу», — подумала она. Ее комната снова стала пригодна для жизни.

Ритуалы и церемонии — это древние шаманские практики, распространенные во всем мире, помогающие получить доступ к силе и выразить почтение миру духа. Для шаманов ритуалы — это способ сближения духовного мира и мира обыденной реальности. При этом они пользуются обычными природными элементами: шалфеем и травами, огнем, кристаллами, шестью направлениями и кругами. При ритуалах и церемониях задействованы все чувства, что обогащает переживания и усиливает их преобразующее воздействие.

Когда шаманы хотят проявить силу, они обращаются к ритуалам и церемониям. Ритуалы напоминают им об источнике силы духовного мира и о шаманской перспективе, которую они должны сохранять. Ритуал помогает им сфокусироваться на своей цели, попросить о помощи в ее достижении и соединиться с паутиной Силы.

Давайте рассмотрим общие черты ритуалов и церемоний всего мира. Большинство этих элементов можно обнаружить в современных церемониях, базирующихся на древних традициях. Подумайте о церемониях открытия крупных спортивных соревнований, политических событий или международных съездов. Посмотрите на религиозные или праздничные ритуалы. И хотя древние традиции довольно сильно разнятся, но все они содержат следующие элементы:

Ритуалы и церемонии:

- Призывают силу звука — музыку и пение.
- Призывают силу движения — жесты, позы, движение рук, танец.
- Призывают силу запаха — воскурение благовоний, шалфея, солей и т. д.
- Призывают силу энергетических зон — они происходят в традиционно-священных местах или в тех местах, которые обрели силу благодаря постоянно проводимым ритуалам и церемониям.
- Призывают силу хранителей, союзников и *животных сил*, так как их просят о присутствии, участии и помощи.
- Призывают силу всех присутствующих лиц, соединяя их внимание в единый фокус. К тому же

ритуалы и церемонии

- Посвящены заметным датам и проходят во время равноденствия, солнцестояния, новолуния, полнолуния, в день памяти умерших и т. д.
- Посвящены значительным событиям, таким, как рождение, достижение половой зрелости, бракосочетание, смерть, и проводятся во время посвящений.
- Посвящены открытию и закрытию важных собраний.
- Посвящены изменению состояния сознания при начале путешествия и при входе в транс.
- Посвящены празднованию важных событий, таких, как заключение мира или подписание соглашений, рождению и смерти великих вождей, обретению независимости и успешной охоте.
- Посвящены телесному или духовному выздоровлению.

Из рассказа о Мэриан вы узнали, что шалфей сжигается для очищения помещения и пространства до и после важного события, происходящего там. Часто в подобных ритуалах соединяются несколько элементов. Призыв четырех сторон света (или шести, включая Небо и Землю) — обычный способ начинать путешествие или созывать собрание любого рода. Призыв шести сторон света придает вес событию и отводит ему центральное место в космосе.

При проведении ритуалов, о которых мы вам расскажем, желательно использовать древний шаманский инструмент — трещотку. Для западного человека трещотка — это забавный инструмент, так как чаще всего мы ассоциируем ее с детской игрушкой. Однако трещотка имеет древнюю историю, и ею пользовались шаманы всех континентов. Вот почему ей отводится особая роль в мире шаманизма.

Трещотки обычно изготавливают из сушеной тыквы, внутри которой находятся бобы или мелкие камушки. Они хранятся в священном месте. Сами тыквы прикрепляются к палке и украшаются всевозможными способами. Часто им придают вид животных духовного мира, так как шаманы верят, что звук трещотки помогает открыть дверь в духовный мир. Трещотка призывает на помощь союзников и хранителей. Таким образом, если бубен уносит шамана в мир духов, то трещотка поможет приблизить этот мир и его обитателей к обыденной реальности.

Трещотки являются своего рода направляющим устройством, чем-то вроде жезла мага. Посредством их вы можете посылать энергию в окружающий мир. Трещотка может описать священный круг и распределить целительную энергию в теле больного.

Звук трещотки обладает высокой частотой и нередко может вызвать измененное состояние сознания. Исходя из личного опыта мы считаем, что трудно не реагировать на этот треск. Он создает особую атмосферу, предчувствие, что неизбежно произойдет что-то необычное. Мы рекомендуем применять трещотки при церемониях, так как они являются проверенным орудием для подготовки сцены и открытия дверей силе и творчеству.

Простой ритуал открытия

Воскурите немного шалфея и сделайте то же, что и при очищающем ритуале в истории о Мэриан. Если вы находитесь в обществе, то можете передать курильницу по кругу, чтобы каждый человек очистил себя дымом, направляя его руками. (Для этого хорошо применять и перья.)

Ритуал открытия для путешествий и других шаманских процессов

Пользуясь трещоткой, станьте в центре комнаты лицом на восток. Поворачиваясь по часовой стрелке, опишите круг, потрясая трещоткой. Если вы в компании, то можете обойти комнату по часовой стрелке, потрясая трещоткой над головой каждого из присутствующих.

Снова станьте в центре комнаты и, повернувшись лицом к востоку, призовите силу духа востока. Потрясите трещоткой над головой, обращаясь к верховному миру. Затем потрясите на уровне груди, обращаясь к срединному миру, затем опустите трещотку ниже и опишите ею круг у талии, обращаясь к нижнему миру.

При этом вы можете говорить что-то очень простое, вроде: «Дух востока, весенний сезон и место восхода солнца, пожалуйста, передай вдохновение и созидательность нашему собранию».

Спасибо тебе за твой свет».

Повернитесь по часовой стрелке лицом на юг и, потрясая трещоткой, скажите что-то, например: «Дух юга, летний сезон, место роста и плодоношения, пожалуйста, передай энергию и продуктивность нашему собранию. Спасибо тебе за твою теплоту».

Повернитесь по часовой стрелке лицом на запад и, потрясая трещоткой, скажите: «Дух запада, осенний сезон, место подготовки, внеси дух наблюдательности в наше собрание. Спасибо тебе за твою проницательность».

Повернитесь по часовой стрелке лицом на север и, потрясая трещоткой, скажите: «Дух севера, зимний сезон, место очищения, пожалуйста, внеси силу обновления в наше собрание. Спасибо тебе за твоё терпение».

Если вы пожелаете, то можете обратиться к Небу и Земле, как к пятой и шестой сторонам света. Если вы собрались группой, то можно попросить добровольцев занять положение, соответствующее сторонам света. Добровольцы должны выбрать то направление, которое имеет для них наибольшее значение в настоящее время. К примеру, кто-то может почувствовать вдохновение, а это относится к востоку. Другой может испытать прилив продуктивной энергии, относящейся к югу; иной ощущает в себе наблюдательность, а это соответствует западу, и еще один может осознать, что находится в состоянии обновления и поэтому займет северное положение. Каждый из добровольцев должен стать лицом к центру круга, следовательно, спиной к той стороне света, которую они себе избрали. Каждый из них должен сказать несколько сердечных слов о своей стороне света.

Ритуал открытия: Шаги

1. Пользуясь трещоткой, станьте в центре комнаты. Лицом к востоку.
2. Повернитесь по часовой стрелке, опишите круг, потрясая трещоткой.
3. Снова станьте лицом к востоку. Призовите его дух и силу.
4. Потрясите трещоткой, обращаясь к верховному, срединному и нижнему мирам.
5. Повернитесь по часовой стрелке лицом на юг, запад, север.
6. Потрясая трещоткой, обратитесь к Небу и Земле как к пятой и шестой сторонам света

Песни силы

Существует множество традиционных песен для сопровождения шаманских церемоний, но у каждого шамана есть своя венная песня. Эти песни, как правило, приходят к ним сами и иногда становятся неотъемлемой частью их работы. Обычно эти песни шаманам сообщают их хранители для защиты или воззвания к высшей силе. Песни силы могут быть длинными и южными, но чаще всего это простенькие вирши или серии звуков, имеющие определенный ритм. Их можно петь под аккомпанемент бубна. Вот два примера простых песен силы.

1

*О вода, ты мой друг,
О вода, ты мой друг,
Ты несешь мет в своем лоне,
Ты наполняешь меня силой,
Ты окружаешь меня, ты ведешь меня.
О, вода, о вода, о вода.*

2

*Ах—эй, ах—эй, эй, эй, эй.
Ах—эй, ах—эй, эй, эй, эй.
Неси меня, медведь, носи меня, медведь,*

*Неси меня на небо.
 Неси меня, медведь, носи меня, медведь,
 Я всегда слышу твоё имя.
 Неси меня, медведь, носи меня, медведь,
 Наполни меня своей силой.
 Неси меня, медведь, носи меня, медведь,
 Окружи меня своим мехом.
 Ах—эй, ах—эй, эй, эй, эй.
 Ах—эй, ах—эй, эй, эй, эй.*

Эти песни силы напоминают шаманам о том, что они защищены от зла своими духами-хранителями. Распевая их, шаманы оказывают почет своим союзникам и призывают их к защите и помощи. Песни также напоминают им, что они находятся в контакте с духовным миром, а не просто потеряны в «сновидениях» обыденной реальности. Песни силы дают им могущество и уверенность.

Песни силы обычно распевают во время церемоний, при обрядах и в тех случаях, когда необходима помощь. К примеру, песню силы следует пропеть, приступая к обряду лечения или перед путешествием за информацией для решения какой-либо проблемы. Вы можете пропеть песню силы перед важным интервью, встречей, экзаменом, там, где нужна сила. Очень важно пропеть эту песню, если вам предстоит перенести хирургическую операцию.

Вот несколько намеков, как вы можете найти собственную *песню силы*.

- Отправьтесь в путешествие с целью найти свою песню. Скажите своему союзнику, что именно вы ищете. Позвольте своему союзнику отвести вас туда, где вы можете ее отыскать или где вам могут ее сообщить. По возвращении практикуйте ее, пока к вам не придут все слова, ритм и мелодия
- Начните бить в бубен, расслабьтесь и представьте себе, что *песня силы* сама ищет вас. *Песня силы* найдет вас благодаря звукам бубна, если вы откроетесь для нее. Услышав отрывки слов и звуков, постепенно изменяйте ритм ударов, приспособив его к новой песне. Не расстраивайтесь, если у вас возникнет ощущение, что вы сами сочиняете ее — это характерно для начала любой шаманской работы. Возьмите на себя смелость отсеивать все лишнее, что-то да останется. Будьте настойчивы, но не совершайте усилий.

Вы можете оставить это занятие, как любую работу, и возвратиться к нему через некоторое время. Не существует предельного количества *песен силы*, но, как правило, вы можете полагаться на одну или две любимые. *Песни силы* очень важны, так как обогащают ваш опыт новым элементом. Пение помогает избавиться от вашей привычной болтовни ума, из-за которой вы теряете силу, а также позволяет вам иначе настроить свои мысли перед ответственным заданием или испытанием. *Песни силы* служат напоминанием о ваших скрытых возможностях. Они говорят вам, что вы не одиноки.

Шаманские танцы

Танцы — неотъемлемая часть многих шаманских ритуалов и церемоний. И это не случайно. Танцы — прекрасный метод для достижения равновесия и гармонии между паутиной Силы и обычным физическим миром. Движения шаманских танцев предназначены как для выражения, так и для высвобождения эмоций и являются преобразующим орудием. Они позволяют танцору мгновенно перейти из одного состояния в другое и способствуют вхождению в транс, столь ценный в шаманской практике.

Шаманские танцы исполняют ряд важных функций. Во-первых, посредством танцев можно рассказать историю и выразить многие чувства перед зрителями. Танец трансформирует атмосферу так, что каждый зритель становится участником охоты или иного приключения. Каждый из участников, в том числе и зрители, подвергается преобразующему процессу и таким образом подготавливается к общению с духом.

К тому же сам рисунок танца — позы и жесты — создают брешь, сквозь которую проступает мир духа. Благодаря шаманским танцам исполнитель готовится к более глубоким внутренним переживаниям. Посредством изменчивых движений танца шаманы освобождают могучую энергию,

скопившуюся в их телах. Энергичный поток движений открывает энергетические шлюзы всех суставов. Это очень важно, так как в позвоночнике находятся семь основных туннелей и в других суставах располагаются более мелкие центры. Танцы способствуют установлению равновесия и гармонии в теле, выстраивают в ряд и освобождают от блоков туннели. Танцы создают фундамент для продолжительных путешествий.

Танцы во время и после путешествия помогают людям облечь свои переживания в форму, способствующую запоминанию происшедшего. Танцуя, вы не только делитесь переживаниями с остальными, но и увеличиваете сходство видений с их манифестацией в реальности. Станцевав сцену удачной охоты, вы увеличиваете шансы на успех следующей охоты.

Формы шаманских танцев разнообразны, они включают в себя и методичные групповые движения и неистовое самопроизвольное вращение, отражающее личные экстатические переживания. Часто самопроизвольные движения возникают после того, как танцоры сделали ряд традиционных шагов, создавших подходящую атмосферу для вхождения в транс.

Мы рекомендуем вам вначале изучить танцы самостоятельно, затем, если пожелаете, вы можете подключить к этому других людей. Танцы, которые мы вам рекомендуем, не имеют определенного порядка движений. Они просты, и в них вы можете выразить что угодно. В шаманских танцах не имеет значения, как вы выглядите, важно то, что вы чувствуете. Они, кроме всего прочего, помогут вам поддерживать спортивную форму.

Ритуал танца 1. Подготовительный танец

Создайте обстановку там, где вас не должны потревожить. Расчистите место для движения, так чтобы вам не грозило столкновение с предметами. Лучше, когда в комнате полутьма. Вы можете произвести ее очищение дымом шалфея, призвав шесть сторон света.

Под звук шаманского бубна или трещотки (или магнитофонной записи) начните производить простые движения, подражая африканским танцорам. Вам не следует передвигаться по комнате, это что-то вроде бега на месте. Хорошо, если музыкальное сопровождение будет громким.

Полузакрыв глаза, сконцентрируйтесь на звуках бубна или трещотки. Уделяя небольшое внимание своей позе и прекратив бить в бубен, мысленно переноситесь в то место, где вы чувствовали себя сильным. Это может быть побережье, лес, луг, горы, пустыня, пещера или другое место, укрепляющее ваш дух.

Продолжайте двигаться таким образом сколько хотите, но не менее пяти минут.

Шаманы могут заниматься этим часами, но они обладают огромной выносливостью. Вам не стоит следовать их примеру, но со временем вы разовьете свою выносливость и сможете легко танцевать на протяжении пятнадцати минут.

Отметьте окончание танца тремя сильными ударами и отдохните около пяти минут. Затем, если желаете, отправляйтесь в шаманское путешествие, фокусируясь на чем угодно. Вы увидите, как помогают танцы путешествиям.

Ритуал танца 1. Шаги

1. Создайте обстановку.
2. Начинайте «музыкальное сопровождение». Начинайте двигаться.
3. Мысленно перенеситесь к месту, где вы чувствуете прилив сил.
4. Продолжайте двигаться, сколько пожелаете (но не менее пяти минут).
5. В конце сделайте три сильных удара.
6. Отправляйтесь в путешествие, если хотите.

Преимущество этого танца состоит в том, что он помогает вам стоять одной ногой в мире обыденной реальности, а другой — в мире духа. Во многих ситуациях вы не сможете танцевать, но вы разовьете в себе способность пребывать в двух мирах одновременно.

Ритуал танца 2. Танец путешествия

Создайте обстановку, как вы это делали при первом танце. Если желаете, воспользуйтесь трещоткой. Хорошо, если бы вам кто-то аккомпанировал на бубне. Или воспользуйтесь

магнитофонной записью. Вы можете подыскать себе определенную ритмическую музыку, но желательно, чтобы она не была ориентирована на особые эмоции.

Станьте в центре комнаты с закрытыми глазами и призовите *животное силы* или духа-хранителя. Расскажите им о своих проблемах, задайте им вопрос, следуйте их советам.

Переживая путешествие, начните танцевать, демонстрируя происходящее движениями рук и жестами. При помощи трещотки изображайте события видения. Важно при этом не потерять полностью самосознание, так как вы абсолютно поглощены этим переживанием.

Позвольте путешествию достичь высшей точки и приходите к естественному заключению. Отметьте окончание тремя сильными ударами.

Ритуал танца 2. Шаги

1. Подготовьте обстановку.
2. Начинайте «музыкальное сопровождение».
3. Сообщите о цели своего путешествия хранителю.
4. Следуйте его инструкциям.
5. Начинайте изображать в танце свои переживания во время путешествия.
6. В конце сделайте три сильных удара.
7. Поблагодарите своего хранителя.

Использование Кристаллов Кварца для защиты и обретения силы

Среда всех камней кристаллы наиболее широко применяются в шаманской практике.

Шаманы убеждены, что кристаллы обладают наибольшей чувствительностью и особыми свойствами, необходимыми для работы шаманов.

Большинство шаманов носят кристаллы с собой в своем магическом свертке. Кристаллы необычайно помогают увеличивать чудодейственные способности человека, придают ему провидительность и являются незаурядными энергетическими передатчиками. К тому же кристаллы славятся своей способностью усиливать энергию, так как по воле шамана они могут направлять энергию с одного места на другое. Кристаллы полезны при целительстве, так как передают энергию духа хранителя в соответствующие части тела. Их также можно приложить ко лбу, желая увидеть происходящее на большом расстоянии, точно так же, как хрустальный шар прорицателя.

Как раздобыть и подготовить Кристалл

Обычно шаманы считают, что наибольшей силой обладают те кристаллы, которые они нашли сами или получили в дар от другого шамана. Однако, учитывая условия сегодняшнего дня, кристаллы легче всего купить в соответствующем магазине. Купленный кристалл перед использованием следует очистить.

Сила и особые свойства кристалла зависят от его чистоты, величины и формы. Шаманы особо почитают чистые кристаллы кварца без надломов и внутренних трещин. Кристалл должен быть заостренным, а его грани равны по величине и форме. Чем меньше надломов и неровностей, тем выше передающие свойства кристалла.

Шаманы предпочитают прятать свои кристаллы, а не носить их на шее, выставляя на всеобщее обозрение, как поступают люди со своими ювелирными изделиями. Кристаллы кварца являются усилителями, и шаманы не желают усиливать все свои переживания. Они любят хранить свои кристаллы чистыми и свежими, чтобы воспользоваться ими, когда понадобится. Омоложение в океанской воде, хранение в соли, окуривание дымом шалфея, охлаждение — все это методы очистки, способствующие накоплению в кристаллах энергии. Охлаждение особенно действенно, так как оно помогает кристаллам освободиться от отработанной энергии. Этот процесс аналогичен очистке

магнитофонной ленты или компьютерного диска от ненужных записей.

Настройка вашего кристалла кварца

Вы можете настроить кристалл на свой собственный дух следующим образом.

Оставьте свой кристалл в морозилке или положите его в снег (если вы живете в соответствующей климатической зоне) на несколько дней. Поднесите свежий кристалл к своему лбу острием вверх и скажите что-то вроде: «Здравствуй, Дух Кристалла. Я рад, что Ты пришел ко мне. Спасибо тебе за помощь. Обладаешь ли ты особыми свойствами, о которых я должен знать?» Дождитесь мысленного ответа или зрительного образа. Затем продолжайте: «Я хочу настроить тебя на свою духовную энергию. Мое имя...» Спроецируйте свое имя три раза на кристалл. После этого вы можете использовать кристалл для различных целей: он может усилить остроту вашего шаманского зрения; он сможет сообщить силу духа-хранителя вашим проектам; вы можете воспользоваться им как средством исцеления, и он поможет вам во многом ином. Помните, что его следует применять только во благо себе и другим.

Поднесите кристалл к области сердца, острием вверх, и наполните его положительными эмоциями, которые вы к нему испытываете.

Сейчас ваш кристалл настроен на вас. Помните, что вы должны проделывать эту процедуру всякий раз, очищая кристалл. Очищайте кристалл, когда вы сами почувствуете, что для этого пришло время.

Создание чистого и защищенного и могущественного места

Возможно, вы захотите, чтобы ваше рабочее место или место постоянных медитаций было чистым и мирным. Возможно, кроме очистки места дымом шалфея, вы захотите усилить его энергетическую чистоту. Вы можете добиться этого, расположив кристаллы кварца в различной конфигурации. Их усиливающие свойства помогут вам более ясно мыслить и вдохновенно работать. Вы также увидите, что это поможет вам в путешествиях. Ваши путешествия станут более ясными, прозрачными и мощными, чем вы мечтали. Вот одна из многих возможных конфигураций кристаллов:

Для этого ритуала вам нужно по крайней мере четыре кристалла. Они могут быть любого размера в зависимости от размера поля, которое вы хотите создать. Чем больше поле, тем крупнее должны быть кристаллы. Четырех двухдюймовых кристаллов достаточно для поля площадью в сто квадратных футов.

Очистите кристаллы, настройте их и сообщите, что вы планируете сделать с ними. Скажите, что вы хотите создать с их помощью защищенное энергетическое поле, где вы сможете работать или играть. Испросите позволения продолжать.

Обозначьте круг или четырехугольник вокруг своего рабочего места (стола, офиса, мастерской, темной комнаты, места встречи и т. д.).

Расположите кристаллы острием к каждой из сторон света. Если у вас шесть кристаллов, поставьте два из них в центре, так, чтобы один указывал острием вверх, а другой — вниз, на Верхний и Нижний миры.

Таким образом вы создали усиливающее рабочее место, где ваша продуктивность многократно возрастет. Не посещайте это место, если у вас приступ цинизма или негативного отношения к чему бы то ни было.

Создание собственного места силы

Создание *места силы* напоминает ритуал по созданию защищенного рабочего места. Это место также известно под названием магического круга или колеса. Это место, которое вы можете использовать снова и снова для ритуалов, путешествий и собраний. Нахождение в этой личной миниэнергетической зоне придаст вам сил.

Выберите плоское место, желательно вне дома, свободное от транспорта и суеты.

Соберите камни, сосновые шишки или другие предметы, вызывающие к вам, и обозначьте ими круг.

Круг должен быть около девяти футов в диаметре (это оптимально для троих, но вы можете сделать его любого размера). Очистите всю зону дымом шалфея. Каждый, кто участвует в создании круга, может также очиститься дымом.

В центре круга либо выройте яму для костра, либо установите большой объект, обладающий силой. Призовите духов Неба и Земли.

Положите крупные камни или иные предметы соответственно четырём сторонам света; призовите силу каждой из сторон. Если вы желаете, то сможете расположить кристаллы в этих местах. Положите также камни по следующим направлениям: северо-восток, юго-запад, северо-запад и юго-восток.

Вы можете расположить дополнительные камни по кругу. Пользуйтесь этим кругом для путешествий или просто для усиления собственной энергии. Вы заметите, что это место будет привлекать птиц и мелких животных, особенно кошек; они очень чувствительны к энергетическим полям.

Поиск видений

Поиск видений — это вневременное символическое путешествие в личное *место силы* за внутренним советом и разъяснением. Обычно в поиске видений вы испытываете и развиваете свою личную силу, тренируя терпение и настойчивость в ожидании видений. По всему миру существует множество различных форм поиска видений. Некоторые из них предполагают годы отшельничества — испытание не только духовной мощи, но и способностей к выживанию. Иногда искателю следует добраться до *мест силы*, где он проводит три дня в ожидании видений. Некоторые люди проводят несколько дней подряд в темной запертой комнате. Но поиском видений можно заняться и днем на склоне холма или на берегу реки.

Какую бы форму ни принял ваш поиск видений, он может преобразить всю вашу жизнь, если вы поставите перед собой цель и примете случившееся с покорностью. Нам известно из личного опыта, что множество совершенно разных людей, как молодых, так и старых, воспользовались невероятным благом этого освещенного веками ритуала. Он поможет вам успокоиться, сфокусироваться и настроиться на паутину Силы, чтобы получить ответы на самые трудные вопросы. Благодаря ему вы даже сможете составить план величайших заданий, которые вы должны выполнить, прежде чем умрете.

Для поиска видений существуют традиционные необходимые условия, которые следует выполнять независимо от того, насколько страстно вы желаете к нему приступить. Всегда помните об этом.

Выбор места

Выберите уединенное место вдали от городской толчеи. Найдите место, которое вас всегда привлекало. Всегда сообщайте кому-нибудь, куда вы идете и когда намерены возвратиться. Лучше даже отправиться с кем-то, кто собирается заняться поиском видений в той же местности и приблизительно в то же время, что и вы.

Выбор времени

Решите, как долго будет длиться ваше путешествие. Дольше — не значит лучше. Если вы не знаете, сколько времени вам понадобится, обратитесь за советом к своему *животному* *силы*. Если вы собираетесь удалиться на сутки или на несколько дней, вам нужно взять с собой больше вещей, чем для дневного поиска. Выберите свободное время. День рождения и другие значительные даты обычно хороши для поиска, если вы не договоривались праздновать их в компании.

Выбор вопроса

Поразмышляйте о том, что вы собираетесь строить. Ищете ли вы общее направление своей жизни или собираетесь найти ответ на частную проблему? Спросите совет у своего духа-хранителя. Поразмышляйте над этим вопросом несколько дней, прежде чем отправиться на поиск.

Подготовка к поиску

По традиции перед поиском и во время поиска необходимо поститься. Это рассматривается, как личная жертва и как признак серьезности ваших намерений. Пост не должен быть слишком суровым, так как это может повредить вашему здоровью, если вы недостаточно подготовлены. Просто на несколько дней сократите свой рацион и воздержитесь от приема алкоголя и наркотиков. Во время самого поиска вы можете ограничиться только соком или даже водой. Помните, что ваш рацион должен зависеть от состояния вашего здоровья.

Что нужно взять с собой

С собой вам нужно взять совсем немного: воду, бубен, трещотку, шалфей, куртку, одеяло, солнечные очки, дневник, ручку или портативный магнитофон.

Иногда люди берут с собой вдохновляющие книги, поэмы, карты Таро и т. п. Но следует помнить, что чем меньше отвлекающих факторов, тем лучше. Оставьте радиоприемники и жевательные резинки дома.

Что нужно делать

Когда вы прибыли туда, где будет происходить поиск, отыщите точное место, где вы должны сесть, при помощи трещотки. Потрясая перед собой трещоткой, позвольте ей вести вас к тому месту, которое она не захочет покидать. Вы также можете воспользоваться тем же способом, благодаря которому находили *места силы*. Это, конечно, очень субъективно, но эффективно.

Призовите шесть сторон света и создайте вокруг себя круг силы, обозначив его веточками, мелкими камешками или шишками. Таким образом вы создаете вход, через который может проявиться мир духа.

Усадьтесь удобно и поздоровайтесь со всем, что вас окружает: с деревьями, растениями, жучками и всеми присутствующими элементами. Попросите их помочь вам в поиске. Не плохо бы уделить этому побольше времени.

Можете отправиться в путешествие или используйте любой метод, описанный в этой книге во время поиска видения. Танцуйте, пойте или сидите тихо, вслушивайтесь и всматривайтесь в природу.

Некоторые люди бодрствуют всю ночь или ночи, тогда как другие предпочитают поспать несколько часов. Решайте, что больше подходит вам.

Что нужно искать

Уделите некоторое время изучению местности. Присматривайтесь ко всем мелким знакам, которые дарует вам духовный мир. Возможно, это важные послания, относящиеся к вашему вопросу: перо, упавшее к вам на колени, визит мелкого животного или бабочки; проплывающая над головой туча, крик койота. Все это приобретает особый смысл и значение в необычной атмосфере поиска видений. Помните, что мир духа часто использует природные явления для общения с вами и для ответа на ваши вопросы. Не ожидайте, что над вами разверзнутся небеса или к вам явятся существа, сотрясающие землю. Мир духа почти неуловим и уж никак не сверхдраматичен. Учитесь прислушиваться к тишине. Для того чтобы научиться чему-нибудь, не нужны удары по голове.

Препятствия

Во время поиска вы можете почувствовать скуку, а также физическое и умственное беспокойство. Вас могут отвлекать воспоминания, болтовня ума и беспокоить тысячи вещей, которые вас ожидают по возвращении домой. Вы можете устать и задать себе вопрос «Что я здесь делаю, среди ночи, когда дома так хорошо и уютно?». Может случиться, что все ваши мысли будут только о еде: лимонаде, пиве и шоколаде. Вы даже сможете решить поехать в город, чтобы перекусить.

Лучше всего игнорировать эти типичные мысли и сказать про себя что-то вроде: «И такое бывает». Это поможет вам вспомнить, что мыслям и чувствам не следует сопротивляться, а просто отметить их, а

затем отпустить. Если вы будете бороться с этими отвлекающими факторами, то только ухудшите свое состояние. Мы обнаружили, что те члены наших групп, которые придерживались изначального плана, достигали гораздо больше, чем те, кто убегали. Эти препятствия являются частью переживания и не должны вызывать вашей отрицательной реакции.

Завершение поиска

Когда время вашего опыта истекло, поблагодарите духов этого места за поддержку и приведите все вокруг в порядок. Уничтожьте все следы вашего пребывания здесь. Уберите весь мусор, оставленный здесь до вас.

Не огорчайтесь, если вам не удалось получить отчетливых ответов и посланий во время этого поиска. Озарения могут не сразу проникнуть в ваше физическое тело, и лишь спустя не сколько дней вы станете изумляться ясности своего мышления и собственной проницательности. Озарения могут прийти только через недели, месяцы и даже годы. Помните, что время шаманов иное, чем то, к которому мы привыкли.

Как делиться с другими

Вы можете поделиться своими переживаниями и озарениями с другом или группой людей, которым вы доверяете. Попросите их не анализировать и не интерпретировать услышанное со своей точки зрения. Это может помешать вам воспользоваться плодами опыта в полной мере. Но вы увидите, что сам рассказ о поиске придаст ему реальность и поможет вам полнее понять пережитое. Конечно, очень полезно обо всем этом написать.

Но иногда стоит скрывать свой опыт и не делиться ни с кем. В некоторых шаманских традициях рекомендуется делиться, в других же советуют скрывать. Мы считаем, что в разное время и при различных обстоятельствах следует поступать по-разному. Ищите ответ на этот вопрос в себе.

Сила, которую несет свет

Шаманы всего мира установили особые отношения с Солнцем, с его теплом и светом. И хотя большинство шаманской работы производится в темноте — ночью или с закрытыми глазами, свет для них очень важен. Обычно шаманы проводят долгое время на солнце, наслаждаясь им и копируя его энергию для ночных дел. Многие древние шаманы были солнцепоклонниками и смотрели прямо на солнце, чтобы почерпнуть его мощь. Они хотели, чтобы как можно больше света попадало в их глаза.

Но при каких обстоятельствах вы не должны смотреть прямо на солнце, так как это может привести к неизгладимым последствиям. Учитывая разрушение озонового слоя, вы также не должны сидеть под солнцем обнаженным. Однако можно впитывать в себя энергию солнца, проводя долгое время под сенью деревьев.

Вы узнали о многих ритуалах, церемониях и практиках, которые шаманы применяют в поиске Силы и самопознания. Помните, что эти ритуалы имеют множество форм и являются предметом бесчисленных личных интерпретаций. Не забывайте также, что шаманизм — это глубоко личная практика, без догм и жестких правил. Эти практики должны работать для вас.

Глава 11. Шаманская игра силы: большая картина

Старенький фольксваген прыгал по ухабам пустынной дороги, еле различимой при заходящем солнце декабрьского дня. Древняя машина замедлила ход, взбираясь по крутому подъему Долины Смерти. Дождь забивался в щели откидной крыши, и вода капала на пассажиров.

«Итак, в Долине Смерти никогда не бывает дождя», — проворчала Лина, протирая тряпкой стекло. Она косо посмотрела на Джоза, молчаливо ведущего машину. «Мои руки замерзают, и это совсем не то, чего я ожидала», — и Лина указала на первый снег, выпавший на дорогу. «Ничего страшного, недаром же я купил цепи», — пробормотал Джоз, пытаясь отогреть стекло собственным дыханием.

Он был уверен, что им придется проехать не больше мили, когда возникнет необходимость воспользоваться цепями. Джоз оставил машину, открыл багажник и радостно закричал: «Ага, вот и они».

Через несколько минут Лина услышала проклятия, доносящиеся из-под машины. «Что случилось?» — спросила она раздраженно. Похоже, им придется провести холодную ночь под мокрым тентом.

Джоз подошел к окну, он выглядел растерянным. «Цепи не подходят, слишком малы, я, наверное, взял не те. Вот несчастье: у нас хватит бензина только чтобы добраться до Лоун Пайна. Мы не можем повернуть назад».

Лина посмотрела на мужа с недоверием:

— Я думала, ты примерил их.

Она выбралась из машины, хлопнула дверью и присела на запорошенную снегом землю в отчаянии:

— Ужасная ситуация! — простонала она и ударила по снегу каблуком. Ей было очень жалко себя.

Через несколько минут внимание Лины привлекли следы зверей. «Хм, и что это такое? — подумала она и стала их исследовать. — Все не так уж плохо, животные живут здесь и как-то приспособиливаются к снегу, который тут в диковинку». Затем она стала думать о другом, вспомнила о своем *животном силы* и о неволеванной силе природы. Злость и отчаяние испарились, и на смену им пришли спокойствие и уверенность, столь знакомые в шаманской практике.

Она услышала крик птицы и снова вспомнила о своем *животном силы* — большой ушастой сове — о союзнике, которого она может призвать. Она закрыла глаза, позвала сову и спросила: «Что бы ты делала, окажись в нашей шкуре?»

Сова уселась на толстую сосновую ветку, пристально посмотрела на Лину и сказала: «Ты не ошиблась, почувствуй силу в этих пустынных горах. Они несут тебе исцеление. Но куда ты торопишься? Ты хотела исцелить свои эмоции, и сейчас ты в том месте, где можно почерпнуть силу от минералов. Пусть они помогут тебе восстановить равновесие. Когда ты побудешь здесь достаточно времени, ты найдешь обратный путь». Лина засмеялась: «Ты думаешь, это действительно несет исцеление?»

Сова покачала головой и ответила: «Возможно!» Лина задумалась на несколько мгновений и сказала: «Хорошо, думаю, что поняла тебя. Сейчас время избавляться и получать».

В это время Джоз понял, что попытки надеть цепи на колеса тщетны. Разразившись проклятиями, он отшвырнул цепи в сторону и решил прогуляться по дороге. Мысли его были беспокойны, надвигающаяся тьма не предвещала ничего хорошего. Ни одной станции техобслуживания не было рядом, ни одна машина не проехала мимо. И ему не давало покоя то, что он втянул в эту авантюру Лину. Ему потребовалось несколько мгновений, чтобы прийти в себя.

«Хорошо, — подумал он, — я бывал и не в таких передрягах. Мы обязательно выберемся и будем вспоминать обо всем этом с удовольствием. Посмотрим, что мне удастся обнаружить». Он застыл на несколько мгновений, советуясь со своим проводником-оленем.

Олень сказал: «Ты должен быть доволен, так как продемонстрировал силу. В конце концов исполняется твое давнишнее желание. Забыл уже? Ты всегда хотел увидеть дождь или снег, идущий в Долине Смерти. Почему ты не радуешься этому? Ты можешь обрести большее могущество, когда твоя мечта сбылась, и подготовиться к следующему шагу».

«Мне кажется, я перепутал эти цепи не случайно, — подумал Джоз. — Мое духовное «я» хотело убедиться, что я проведу здесь достаточно времени. И зачем тревожиться? У нас хватит воды и еды на несколько дней. Нам нужно только подождать».

Двумя часами позже Джоз и Лина, достигнув заснеженного гребня горы, смотрели, как тихо падают снежинки на огромную долину. Неожиданное движение привлекло их внимание. Старый

снегоочиститель прокладывал свой путь через пустыню.

Ничего не могло быть прекраснее этой поездки через заснеженные горы. Их машина медленно ползла позади снегоочистителя; достаточно медленно, чтобы ее пассажиры могли впитать в себя все впечатления. Джоз и Лина смеялись над своей собственной глупостью. Большая картина всегда воспринимается именно так.

Давайте пересмотрим принципы шаманистского под хода, чтобы вы смогли восстановить в памяти ключевые моменты этой мощной практики. Начинающие должны помнить, что шаманизм — это древняя личная стратегия само познания и обретения Силы. Ее может применить любой, необ ходимы только дисциплина и практика. В шаманизме не сущес твует ни догм, ни иерархий. Но существуют определенные усло вия, так называемые правила игры, которые мы перечислим. Зная эти правила, вы сможете полнее наслаждаться жизнью. История, которую мы вам только что рассказали, иллюстрирует, как возрастает ваш энтузиазм при более ответственном отно шении к собственной судьбе.

У шаманов такие правила игры:

- Существует обычный мир, в котором все происходит по за конам физики и химии.
- Существует необычный, духовный мир, в котором действу ют совершенно другие, более гибкие правила.
- Существует три главных условия духовного мира: Нижний мир — царство испытаний, тайн и столкновений со страхом;

Верхний мир — царство вдохновения и космического знания; Средний мир — царство равновесия и целостности.

- Существуют карты духовного мира, позволяющие шама нам определить свое местопребывание в нем. Магическое колесо или мандала, древо жизни — это карты всех уров ней духовного мира, которые у вас всегда под рукой.
- Обыденный мир обязан своим существованием миру духа. Источник всех форм физического мира находится в мире духа. Элементы, камни, растения, животные и люди обла дают духовным телом и покоряются его законам.
- Поток энергии течет из духовного мира или паутины Силы в привычный нам мир.
- Шаманам важно знать, как непосредственно управлять своим духовным телом в духовном мире, так как это залог успеха и могущества.
- Входы или туннели, ведущие в духовный мир, могут открываться при помощи специальной шаманской техники. Когда двери открыты, законы духовного мира преобладают над законами обычной реальности. Таким образом вы сможете манипулировать пространством и вре менем и создавать реальность по своему желанию.
 - Воображение и концентрация — ключи к двери мира духа.
- Когда вы путешествуете по духовному миру в поисках знания и информации, вам необходимо заручиться поддержкой союзника, хранителя или *животного силы*. Установ ление хороших отношений с ними — неотъемлемая часть ваших успешных путешествий.
- Пользуясь Силой, вы можете помочь и себе, и другим, от этого ваша сила приумножается.
- Знание о *местах Силы* и объектах Силы усиливает ваши ду ховные способности.
- Созидание и разрушение — две стороны одной медали.

Для успешной работы вы должны знать об этих принципах. Для того чтобы создавать, нужно овладеть искусством уместно го разрушения, так как для возрождения необходима смерть. Вы должны поменять старые убеждения на новые и воплотить их в жизнь.

- Вы должны разрушить старые рамки и обрести способ ность к росту.
- Рост означает совладать с переменами.

Существует слишком много возможностей перемен вашей материальной формы. Вы должны делать шаг за шагом, осто рожно продвигаясь к своей цели. Если вы идете слишком быс тро, то сможете потерять свою силу и свои преимущества.

- Для реализации целей необходима их четкая и доступная формулировка.
- Для успеха необходимо понимание человеческих типов и искусство общения с ними. Чтобы обрести силу, вам нужно научиться уравнивать свои магнетическую и динамическую стороны, а также

голову, сердце и солнечное сплетение.

- Танцуя, играя, смеясь и распевая песни, вы открываете доступ к энергии.

Как узнать о собственных успехах в шаманской практике

Установив хороший контакт с духовным миром и получив заряд энергии, вы обнаружите важные признаки того, что находитесь на верном пути. Во-первых, произойдет ряд замечательных совпадений, которые вы можете счесть за крупное везение. Все будет работать на вас или происходить так, как вы хотите. Препятствия одно за другим будут исчезать с вашего пути, в то время как окружающие вас люди увязают в вечной борьбе.

Характерны также «неожиданные» встречи с различными людьми в замечательных местах. Во время своих азиатских поездок Джоз регулярно упражнялся в шаманизме. Путешествуя по Непалу, он наткнулся на свою старую калифорнийскую знакомую-иглотерапевта, когда зашел в холл гостиницы в Катманду. Она держала путь в уединенный монастырь, чтобы повидаться со своим учителем, тибетским ламой. Это очень заинтересовало Джоза, который в глубине души надеялся на подобный случай. Он очень хотел познакомиться с хорошим учителем в Непале. Знакомая пригласила Джоза отправиться с ней, и это приключение полностью изменило его жизнь на несколько недель.

Подобные совпадения случаются с каждым, но только тогда, когда вы практикуете шаманизм, чудесные события происходят часто и регулярно. Шаманы считают это добрым предзнаменованием.

Затем вы заметите, насколько возросли ваши интуиция и осознание. Вы начнете замечать препятствия прежде, чем они приобретут угрожающие размеры, и сумеете выбирать верный путь, чтобы получить удовольствие от жизни. Вы будете предчувствовать, что замышляет тот или иной человек, будете знать, что происходит вокруг, и сумеете вовремя отреагировать.

Другой признак успешной шаманской практики—это рост творческих способностей. Вы отметите, что легко находите решение проблем, которые раньше ставили вас в тупик. Увидите, что препятствия — это всего лишь стимул к развитию.

Вы ощутите потребность творить и начнете искать пути, чтобы отразить волшебство и щедрость жизни.

Вы станете сострадательнее к окружающим и не сможете равнодушно смотреть на несчастье ваших братьев по планете, будь то люди, звери, растения или минералы. Ваша способность любить возрастет до такой степени, что вы будете желать успеха всем. Вы начнете облегчать страдания других, когда это возможно. Вы будете чтить людей, а не осуждать их, так как осознаете, что они, подобно вам, являются ранимыми частицами паутины Силы.

К тому же, возрастет и ваше самоуважение. Вы будете бережно относиться к своему телу, упражнять его и давать ему необходимую пищу, обеспечивающую его жизненной энергией. Ваше здоровье заметно исправится, и вы сможете более успешно использовать силу, которую почерпнули из шаманской практики.

Преуспев в шаманизме, вы поймете, что стали видеть мир в ином масштабе. Ваш опыт обогатится дарами, которые вы получите, занимаясь шаманизмом. Вы научитесь смирению, осознав, что ваше «я» является не источником силы и света, а всего лишь одним из множества проводников. Вы позволите работе и энергии Вселенной проходить сквозь вас.

Как продвинуться дальше

Открыв для себя проверенные временем шаманские техники, вы, возможно, захотите заниматься шаманизмом более серьезно для обретения большей силы и развития способностей. Для этого вам следует подыскать себе учителей или наставников. Мы не можем вам посоветовать, кого именно следует выбрать, так как это глубоко личное дело. Тем не менее вам уже известны шаманские способы призывать подходящих учителей как духовного, так и физического миров. Возможно, вы найдете, что лучшими вашими учителями являются животные, растения и духи-проводники, с которыми вы встречались в путешествиях. С другой стороны, вы можете захотеть заниматься с человеческим существом, имеющим физическое воплощение, которое поможет вам продвигаться по вашему пути.

Помните, что существует множество самых различных людей, которые называют себя экспертами в шаманизме и с удовольствием подскажут вам, что следует делать. Но лучшие шаманы нашего времени обычно не называют себя так и не принимают традиционных шаманов. С другой стороны, традиционный шаман может больше устраивать вас. Поэтому вы должны смотреть не на внешность, а вглубь.

Возможно, вы захотите изучать шаманизм в другой стране, в экзотической и стимулирующей обстановке. Иногда уход от привычного быта позволяет очень стремительно открыть дверь, ведущую к вашим собственным внутренним силам. Но вам будет трудно перевести прочитанное в иностранном контексте на язык родной культуры. Ваши способности подвергнутся настоящему испытанию, когда вы опять окажетесь в стрессовой обстановке родной страны.

Не думайте, что вы многое узнаете о шаманизме во время двухнедельного турне. Настоящая наука требует длительной практики и дисциплины.

Сегодня в различных лагерях существуют противоречивые мнения о том, кто может быть шаманом, а кто нет. Некоторые считают, что белый человек среднего класса не может заниматься шаманизмом, так как за ним не стоит традиция. Другие находят, что шаманизм доступен независимо от расы и культурной среды и никто не обладает исключительным правом доступа к знаниям Силы. Мы советуем вам поразмыслить обо всем этом, хотя считаем, что каждый человек вправе знать и изучать больше.

Вот несколько подсказок, как оценить и подобрать себе учителя.

Мы рекомендуем искать себе учителя, который:

- Имеет чувство юмора.
- Помогает вам смеяться над собственными промахами.
- Всегда готов играть.
- Обладает мощной личной силой.
- Проявляет внимание ко всему живому.
- Оказывает уважение окружающей среде.
- Показывает пример самоуважения.
- Проявляет доброту и сострадание.
- Способен учить на собственном примере.
- Обладает широким взглядом на мир.
- Считает, что «все мы одна команда».
- Скорее терпим, чем избирателен.
- Прощает ошибки.
- Имеет хорошую репутацию
- Не является совершенством.
- Гибок.
- Не боится эмоций.

Мы рекомендуем избегать «учителя», который:

- Относится ко всему свысока.
- Пренебрегает членами определенных рас или социальных групп.
- Делит людей на «мы» и «они»: «Им далеко до нас» или «Мы лучше».
- Проявляет нетерпимость и фанатизм.
- Проявляет близорукость.
- Часто бывает агрессивен, бесчувствен или слишком серьезен.

- Пьет или употребляет наркотики.
- Неблагодарен.
- Чрезмерно контролирует.
- Не позволяет задавать много вопросов.
- Любит унижать или ставить кого-то в пример.
- Просит много денег вперед.
- Имеет ассистентов и старших учеников, которые ведут себя несоответствующим образом и которых вы должны слушаться.
- Считает, что ритуальная форма важнее результатов.
- Претендует на совершенство.
- Сверхидеалистичен и непрактичен.

Не важно, какой учитель вас привлечет и с кем вы будете заниматься, вы обязательно научитесь всему, чему пожелаете. В определенном смысле вы не можете ошибиться, так как вы просто занимаете временное положение на магическом колесе и будете постоянно смещаться по направлению к центру. Даже если вы заключите, что шаманизм не для вас, вы примете верное решение. Шаманы довольны тем местом, которое они занимают, своим присутствием в настоящем. Однако они преследуют определенные цели, изменяя свое положение на магическом колесе, и это приносит им удовлетворение и знание.

Мы надеемся, что книга, написанная нами и нашими помощниками, окажется небесполезной для вас. Надеемся также, что вы обратитесь к своим волшебным внутренним ресурсам и станете сильны и могущественны. Мы верим, что вы всегда будете применять свои силы во благо себе и другим.

И хотя в этой книге говорится о духах, союзниках, помощниках и других, мы хотим подчеркнуть, что, несмотря на множество форм, которые принимает духовный мир, мы верим, что существует единый дух — источник всей энергии. Мы уверены, что помогаем творить этому Великому Духу, частью которого являемся. Сейчас вы можете отправиться по дороге правды, дороге красоты, дороге любви и могущества.

Приложение

Орудия шамана

Бубны, трещотки и другие инструменты: существует множество разновидностей бубнов, трещоток, кристаллов, магнитофонных записей, полезных в шаманской работе. Вам не следует выдумывать что-то невероятное или искать древности для вашей практики.

Бубны. В принципе, вам подойдет любой бубен или барабан. Барабан 16 дюймов в диаметре и 8 дюймов высотой из сыромятной кожи производит прекрасный звук. Барабаны в 16 дюймов высотой дают более глубокий звук и лучше подходят для групповых занятий. Водяные барабаны имеют богатый, глубокий резонанс, но за ними требуется уход и знания в обращении с ними.

Кассеты с записью прекрасно подходят для практики путешествий. Мы использовали их с хорошими результатами.

Когда вы покупаете бубен или барабан, выбирайте тот, у которого самое глубокое звучание. Проба барабанов — прекрасный ритуал, которым вы будете наслаждаться. На холоде кожа, натянутая на барабан, обычно провисает. Но если вы внесете барабан в теплую комнату, она снова натянется.

Трещотки: индейские и другие национальные трещотки обычно изготовлены из высушенной тыквы, внутри которой находятся камешки или семена. Наши любимые — ярко раскрашенные в виде животных трещотки племени Хоппл. Помните, трещотки обычно очень хрупки и могут треснуть при неосторожном обращении.

Кристаллы и другие минералы: кристаллы и другие камни вы можете отыскать в специализированных магазинах. В девятой главе дана информация о том, как следует выбирать

крис таллы. Нет необходимости тратить много денег на покупку целебных камней и минералов. Между прочим, лучшие из кам ней, необходимых для наших целей, не очень-то привлекают ювелиров и их можно приобрести по весьма разумной цене. Флюорит — прекрасный тому пример, он недорогой и обладает прекрасными очищающими свойствами.

Шалфей. Его легко приобрести в любой аптеке. Он прекрасно очищает и обновляет атмосферу. Немного древесного угля поможет ему тлеть. Для этих целей пользуйтесь глиняным горшком или чашей. Помните об опасности возникновения пожара.

Путь внутренней мудрости

На протяжении всей истории человечества шаманы обла дали властью, позволяющей им путешествовать внутрь себя и открывать источник мудрости и информации Вселенной. Пре одолевая камни преткновения внешнего, материального мира, они совершенствовали методики общения со скрытым духов ным миром, обнаруживая ответы на извечные вопросы, предс казывая будущее и достигая глубочайшего понимания универ сальных принципов.

Психолог Джоз Стивенс и его жена Лина демонстрируют, как древние методы шаманизма могут быть приспособлены к потребностям и заботам современной жизни. Серия простых упражнений, уроков и ритуалов показывает, как приходить в общение с внутренними духовными руководителями — и достигать профессионального успеха, психологического просвет ления и личного счастья. Шаманизм поможет вам обнаружить в себе такие способности, о существовании которых вы никогда не подозревали. Этот захватывающий образ мышления и вос приятия способен полностью изменить всю жизнь человека.

ДЖОЗ СТИВЕНС — всемирно известный учитель, пси холог и консультант по управлению организациями, живущий в Санта-Фе, штат Нью-Мексико. Он получил дипломы Кали форнийского университета в Беркли и Калифорнийского ин стигута интегральных наук и является соавтором известного «Руководства Майкла», труда, посвященного единению личности и духа, ускоряющему эволюционное развитие человека, и книги «Загадка личности: тайна нашего Я»; автором книг «Земля — Дао» и «Дао — Земля» — мощных руководств по секретам здоровья, человеческих отношений и духовного раз вития.

ЛИНА СЕДЛЕТСКИ-СТИВЕНС — художница, известная в мире как учитель, целитель и консультант. Она ведет множество семинаров по шаманизму, развитию интуиции, учению «Май кла» и интуитивному подходу к бизнесу. Сферой ее особого интереса является работа с женщинами и их внутренними си лами.

Джоз и Лина Стивенс проводят свои занятия по всему миру — в Соединенных Штатах, Канаде, России, Южной Америке и Европе.