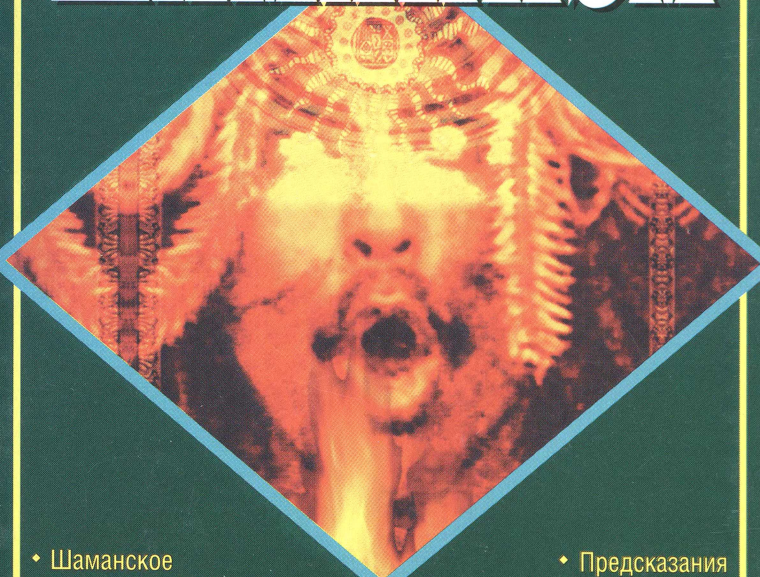


Вся  
ПРАВДА  
О

Амбер Вольфе

# ШАМАНИЗМ



- ♦ Шаманское целительство
- ♦ Исследуйте иные миры

- ♦ Предсказания
- ♦ Измененные состояния сознания

## Следуете ли вы по пути шамана?

Ощутите жизнь как приключение Духа и настройтесь на ритм вашего собственного существования.

Шаманизм — это древняя система духовности, берущая свое начало во времена зарождения человечества. Своей популярностью он обязан своему глубокому уважению к жизни и возможности дать ответы на вопросы, издавна волнующие людей.

Можно быть христианином, буддистом, таоистом или мусульманином и в то же время следовать пути шамана. До тех пор пока вы взаимодействуете с энергиями Природы и находитесь в гармонии с ними, вы следуете пути шамана. Эта книга даст вам общее представление о базовых принципах и техниках шаманизма:

- ◆ мудрость Лакоты;
- ◆ предметы силы;
- ◆ обряд предмета силы;
- ◆ измененные состояния сознания;
- ◆ шаманское целительство;
- ◆ путешествия Духа;
- ◆ гармония с Вселенной;
- ◆ методы достижения миров шамана;
- ◆ предсказания по знакам и природным явлениям.

Шаманизм — это не просто образ мышления или действий, это образ жизни, путь гармоничного сосуществования со всем, что нас окружает.

ISBN 5-17-027786-5



9 785170 277865

## Шаманизм сегодня

Каждый из нас может следовать по пути шамана. По мере того как усиливается наша сонастроенность с мудростью Земли, мы, подобно шаманам, начинаем свое путешествие в этом таинственном мире и устанавливаем взаимосвязь с Природой.

Шаманизм — древнее созидательное искусство. мудрость, дошедшая до нас из глубины веков и помогающая войти в контакт с трансформирующими энергиями природы. Для того чтобы следовать по пути шамана, нам нужно только открыть свои сердца мудрости, окружающей нас. Шаманизм поможет нам установить связь — без суеверного страха, но искренне — с самим собой, природой и духом.

Если вы можете совместить фокусированное понимание бодрствующего сознания со свободным потоком грез, внутренних видений и бессознательного, то вы обладаете сознанием шамана. Это особое измененное состояние сознания, в котором вы можете видеть окружающий вас мир как необычную реальность.

Почему вы решили начать практиковать шаманизм и следовать этому пути — не имеет значения. У каждого из нас есть возможность стать шаманом эпохи Водолея. Эта книга покажет вам некоторые приемы и методы, которыми пользовались шаманы древности и настоящего.

## Об авторе

Амбер Вольфе - частный психотерапевт. В течение 25 лет она успешно сочетала занятия психологией, антропологией и социологией с изучением мира Природы и постижением мудрости Земли. Многочисленные путешествия помогли Вольфе познакомиться с мировыми культурами. Подобно старым шаманам, она создала свой «рецепт счастья», смешав мудрость с жизненным опытом, и густо приправив их психологическим ростом и духовным развитием. Амбер призывает читателей выбрать свой путь в жизни и следовать по нему, во что бы то ни стало.



Амбер Вольфе

# ШАМАНИЗМ

Москва  
АСТ • Астрель  
2005

УДК 1/14  
ББК 86.41  
В72

*Оформление*  
Дизайн-студия «Дикобраз»

*Перевод с английского*  
Все права защищены  
Перевод с издания  
The Truth About Shamanism  
Amber Wolfe

Подписано в печать 15.10.2004. Формат 70х90/32  
Гарнитура «Ньютон». Бумага газетная. Усл. печ. л. 1,0  
Тираж 5000 экз. Заказ № 5993

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№77.99.02.953.Д.000577.02.04 от 03.02.2004 г.

**Вольфе, А.**

**В72** Шаманизм: пер. с англ. / Амбер Вольфе. — М.: АСТ: Астрель, 2005. — 31,[1]с.: ил. — (Вся правда о...).

Шаманизм — это древняя система духовности, берущая свое начало во временах зарождения человечества. Своей популярностью он обязан своему глубокому уважению к жизни и возможности дать ответы на вопросы, издревле волнующие людей.

ISBN 5-17-027786-5 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-10593-8 (ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 0-87542-889-4 (англ.)

**УДК 1/14**  
**ББК 86.41**

**ISBN 5-17-027786-5 (ООО «Издательство АСТ»)**  
**ISBN 5-271-10593-8 (ООО «Издательство Астрель»)**  
**ISBN 0-87542-889-4 (англ.)**

© Llewellyn Publications, 1994  
© ООО «Издательство Астрель», 2004

## ПУТЬ ШАМАНА В ПРОШЛОМ И В НАСТОЯЩЕМ

Недавно я услышал замечательное простое и краткое определение слова *шаман*: «Шаман — это тот, кто помогает людям в общении с другими мирами».

Эти другие миры находятся повсюду. Это миры духовного видения и чистых природных энергий Земли. В шаманском миропонимании эти уровни представляли верхний мир небес, или духов, и нижний мир земли и природы. Человечество находится в среднем мире между этими двумя. Благодаря своей способности изменять состояние своего сознания шаманы могли исследовать эти миры и воспринимать видения и знаки, а также интерпретировать их, чтобы обычные люди могли понять их.

Один из древнейших символов, обозначавших шамана, — растущее дерево. Оно символизировало шамана как живой мост между землей и небом, между человечеством и духом. Шаманы могли путешествовать между мирами благодаря своей связи с хаотическими энергиями природы и духа. Считалось, что только шаман может управлять энергиями других миров. Эта способность развивалась путем многолетней практики. Этот многосторонний опыт давал шаману мудрость и широкое видение, необходимые для работы со всеми мирами природного, духовного и человеческого планов. Шаман был носителем знания, недоступного большинству людей.

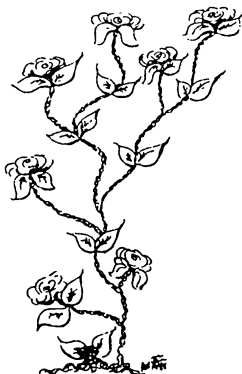
Как правило, магические (приемы) шаманов держались в секрете от посторонних. Знания, полученные в результате проникновения в иные миры, открывались только для избранных учеников, которые были готовы к путешествиям по другим мирам. В культурах многих народов знания шаманов ревностно охранялись, простые соплеменники не имели к ним доступа. Однако некоторые шаманы пытались сделать больше, чем просто донести свои выводы, основанные на полученных видениях. Эти шаманы возвращались из других миров, неся людям магические приемы и техники для того, чтобы помочь им достичь знания собственными силами.

Главная мудрость, которой учили шаманы, заключается в следующем:

**Нет иных путешествий, кроме путешествия к самому себе. Каждый должен совершить путешествие внутрь себя либо в миры, окружающие нас, либо в миры духов и природных энергий.**

Шаман как проводник должен был показать (магические) приемы и обозначить все опасности на пути. Шаман мог помочь в развитии таких аспектов духа и личной силы, о существовании которых люди даже не подозревали. Шаман мог пробудить высшие способности человека, что позволяло людям осуществлять собственные поиски знаний и силы. Таким образом шаманы помогали людям напрямую взаимодействовать с мирами собственного «Я», природы и Духа.

В древние времена условия жизни были настолько суровы, что для большинства людей главным, а зачастую и единственным занятием была борьба за выживание. У очень немногих находилось время или желание исследовать духовные миры или наблюдать за скрытым взаимодействием сил природы. Люди древности обращались к шаману за объяснением тайн природы, за помощью в общении с духовным миром. Шаманов защищали, уважали и зачастую боялись той силы, которой они обладали.





Хотя в жизни общины шаман играл значительную роль, его жизнь проходила отдельно от людей. Шаманы обладали мудростью и знаниями, которые ставили их в особое положение. К тому же уровень открытости силам природы и сонастроенности с тонкими энергиями, с которыми шаманы взаимодействовали, затруднял нахождение среди простых людей. Одно из значений слова «шаман» — «аскет». Аскеза — это путь уединения и самоотречения во имя высших целей.

Иногда шаману требовался другой человек, обладающий знаниями, который мог бы исполнять роль посредника между шаманом и людьми. Зачастую такими посредниками выступали лекари, чьи знания и опыт близко соприкасались с шаманскими. В то время как сам шаман выбирал себе жилье подальше от людей, посредники жили среди общины. Лекари играли очень важную роль в жизни племени. Неудивительно, что шаман являлся объектом благоговения и страха, а врач — близкой и понятной частью сообщества.

Во многих культурах сохранились предания о том, что шаманы страдали от ран, нанесенных ими самими или духами из других миров. Шаманы возвращались из путешествий израненные, после чего излечивали сами себя. Испытав ужасы других миров, они приобретали и опыт великого сострадания. Шаманы испытали на себе ужасы и прелести других миров. Шаманы пребывали между мирами, готовые в любой момент начать путешествие в мир духа ради исцеления другого человека.

Задача шамана заключалась в том, чтобы поддерживать связь с другими мирами и уравнивать хаотические энергии, окружающие человечество. Шаман должен был оставаться хозяином собственной силы, не подвластной чужому влиянию. Различия в традициях или философии не имели никакого значения для шаманов. Энергии, с которыми им приходилось сталкиваться, и миры, которые они посещали, находились выше любых разногласий. Шаманы взаимодействовали с чистейшей безграничной энергией природы. Когда они исцеляли кого-либо, то входили в резонанс с нужными энергиями, пропуская их сквозь себя и сквозь пациента. Процесс исцеле-

ния был и остается процессом, основанным исключительно на взаимодействии и сотрудничестве. Смысл: шаманская пляска — это действие, в котором участвуют оба — и целитель, и пациент. Отвергнуть вклад одной из сторон — значит, упустить момент исцеления.

Шаманы знали, что как любой путь — это путь к себе, так любое исцеление есть самоисцеление. В присутствии шамана людям часто удавалось освободиться от тревог и сомнений, мешавших им достичь мудрости и самоизлечения. Большинство людей, особенно в древности, приписывали исцеление магическому воздействию шамана. Когда пациенты получали опыт путешествий в иные миры во время сеанса исцеления, они чаще всего не считали его собственным достижением. Как правило, они думали, что это эффект используемой шаманом магии.

Все украшения, атрибуты и раскраска шаманов не убеждали человека в том, что он обладает способностями самоисцеления. Их назначение заключалось в том, чтобы человек поверил в возможность излечения и открылся целительным энергиям. Проще говоря, излечение при помощи веры есть самоизлечение. Шаман, прошедший через страдания, был и есть исключительно самоцелителем. Шаманские инструменты использовались как символы, необходимые для достижения глубоких уровней исцеления с помощью энергий природы. Эти инструменты были их тотемами и сокровенными помощниками. Они были связующим звеном с силами и мирами, находящимися за пределами формы. Они указывали путь и давали шаману возможность встретиться с духом того, кого он лечит. Во время такой встречи возможности для исцеления и трансформации были поистине безграничны.

*И до сих пор таковыми и являются.*

В настоящее время мы гораздо лучше осознаем свои невероятные возможности, в том числе самоисцеления. Мы прикоснулись к огромной сокровищнице знаний, скрытых в доселе неизведанных аспектах собственной сущности. Подобно древним шаманам, мы осознали себя в центре великого космичес-

кого танца миров, энергий и духов природы. Шаманизм, каким мы видим его сегодня, указывает нам путь к природе для того, чтобы мы могли расти и развивать наше видение.

Все мы имеем возможность следовать пути шамана. По мере того как усиливается наша сонастроенность с мудростью земли, мы, подобно шаманам, начинаем свое путешествие в этом таинственном мире и устанавливаем взаимосвязь с природой. Верхний, нижний, срединный и духовный миры сменяют друг друга во время нашего танца с Природой и собственной сущностью. Наше расширяющееся сознание и взаимоотношения с мирами минералов, растений, людей и животных стали центром нашего единения с природой.

По мере того как мы подходим все ближе к центру нашей собственной сущности, мы начинаем понимать, что вся мудрость и опыт наших жизней подобны великому шаманскому путешествию. Любая традиция или философское воззрение, которых мы придерживались до того, как начать изучение шаманизма, могут рассматриваться как часть путешествия к себе. Путь шамана воистину является путем к себе.

По мере того как возрастает интерес к шаманизму, все мы можем черпать из бездонного источника мудрости и энергий природы. Возможности, продемонстрированные шаманами, могут пробудиться и пробуждаются в каждом человеке, кото-



рый желает пользоваться мудростью и духовным видением из самого сердца Земли. Мы готовы для более полного соединения с иными аспектами самих себя и чистейшими энергиями природы. Путь шамана дает такую возможность, демонстрируя великие дары силы и гармоничности, которые мы можем получить на благо всем.

Путь шамана есть постоянно движущийся, изменяющийся танец жизни. Во вселенной шамана все наделено энергией, вибрацией, сознанием и собственной силой. Такой взгляд на мир называется анимизмом. Задачей шамана является достижение сонастроенности с этими вибрациями и гармонии с духом. Достижение определенного уровня сонастроенности и гармонии дает шаману силу.

Даже получая эту силу и власть над вибрациями и энергиями, шаман знает, что сила — это дар. Что бы ни было сделано в погоне за этой силой, это исключительный дар духа сущности. Зная это, шаманы могут позволить энергиям всех миров течь через них. *Шаман непоколебимо стоит в центре всех миров, в гармонии с жизнью. В этом суть пути шамана.*

Последние несколько страниц я посвятила рассмотрению традиционных взглядов на шаманизм по нескольким причинам. Во-первых, с усилением интереса к шаманизму слово «шаман» приобрело несколько более широкое значение, нежели шаман как уникальная, особенная личность. Во-вторых, исторические описания этого феномена могут помочь нам в настоящем. И наконец, поняв, как воспринимали шаманов в древние времена, мы можем увидеть, насколько мы продвинулись вперед как в восприятии шаманизма, так и самовосприятии.

Когда мы осознаём суть пути шамана, мы сможем лучше применять шаманские методы и опыт в собственном развитии. Не следует забывать, что наше развитие идет параллельно с развитием всей планеты. По мере того как растут наши сила и мощь, планета и все ее обитатели также ставятся сильнее. *Наша сонастроенность с глубинными энергиями природы исцеляет и саму природу.*

*Исцелите себя — и вы исцелите саму матушку-Землю.*



## МУДРОСТЬ ЛАКОТЫ

Одним из самых прекрасных аспектов возрождения шаманизма в наши дни является его синхронность, сонастроенность с развитием человеческого сознания и потенциала. Шаманы древности могли полагаться исключительно на жесткий опыт, полученный ими в результате физических и психических травм, для того чтобы войти в иные миры и настроиться на них. Теперь же мы достигли той ступени развития, когда можем исследовать глубинную мудрость и черпать чистейшую энергию.

Те методы, которые использовали шаманы древности, могут быть адаптированы к современным условиям. В древности небольшие первобытные племена трепетали перед шаманами, теперь же нас множество и мы можем исследовать и развивать новоприобретенные способности. Каждый из нас может настроиться на центр своей Сущности, с чувством благоговения прикоснуться к духу, природе и замысловатым переплетениям наших судеб.

Мы обретаем гармонию со всеми энергиями природы и духа, полностью открывая себя *всему*, что окружает нас. Все ас-

пекты жизни видятся шаманами как колеса внутри колес, постоянно движущиеся и вращающиеся. Следуя пути шамана, мы погружаемся в эту, казалось бы, хаотическую вселенную вращающихся колес. С верой и готовностью обращаемся мы к каждому отдельному колесу. Любой опыт нашей жизни, любой аспект природы, каждое путешествие духа можно рассматривать как колесо.

Большие колеса мира животных, растений, минералов и людей содержат в себе меньшие колеса отдельных аспектов знания и силы. Великие колеса основных элементов: воздуха, огня, воды и земли — проходят сквозь все миры. Дух, присутствующий везде, помогает нам продвигаться по пути шамана. Подобно шаманам, мы соединяемся со *всем* во вселенной, сначала соединясь с каждым аспектом по отдельности. Это называется управлять колесом жизни. Действуя так, мы открываем отдельные стороны каждого колеса и различные вибрации энергий, которые помогают нам оставаться сбалансированными.

Следуя пути шамана, мы находимся в центре колеса жизни. Будучи в центре, мы обнаруживаем, что движущая сила всех колес, которыми мы управляем, источник всех энергий, с которыми сталкиваемся, и смысл путешествия, которое мы совершаем, — это наша внутренняя сущность. *Путешествия в верхние, нижние и срединные миры есть странствия сущности. Зная это, мы можем изменить само колесо жизни, в котором мы находимся.*

Как и древние шаманы, мы можем сонастроиться со всеми мирами и достичь гармонии с духом. Кроме того, когда наше колесо жизни сбалансировано, мы также помогаем сбалансировать весь мир. Но начинаем мы с одного аспекта сущности, одного элемента, одной части природы, одного мира — одного колеса за один раз. И так мы и идем — от одного колеса к другому, каждое из которых вращается внутри великого колеса жизни. Это продолжается до тех пор, пока мы не прикоснемся к каждому из них. Затем мы начинаем все заново, так как шаман, подобно Шуту в колоде Таро, все время находится



в начале пути. Идущий по пути шамана не должен забывать об этом, так как это чревато утратой равновесия энергий, помогающих шаману оставаться хозяином собственной силы.

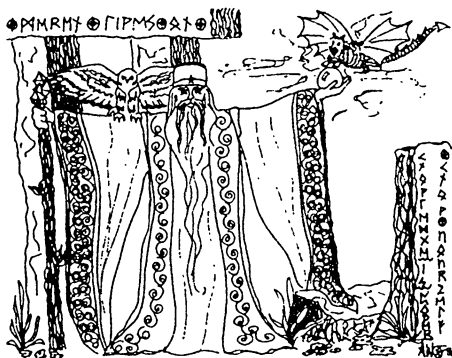
К счастью, каждое путешествие, каждый поворот колеса дают нам мудрость и силу преодолеть следующий виток. Впервые за всю историю человечества нам дано столько возможностей для того, чтобы встать на тропу шамана. Каждое путешествие и каждый новый опыт, который мы приобретаем, стремительней и глубже предыдущих. Приближаясь к центру собственной сущности, мы видим, как под влиянием различных энергий радикально меняется наша жизнь и трансформируется личность. Вот почему нам требуется время для того, чтобы отдельно осознать каждый наш шаг по пути шамана. По этой же причине мы учимся призывать внешние и внутренние силы для помощи и поддержки во время пути. Мы учимся использовать дары союзников и собственные силы для того, чтобы пройти наш путь безукоризненно и сделать каждый свой шаг по Земле истинным и уверенным.

То, как применять методы шаманов и следовать этому пути, — личное дело каждого. От шаманов древности мы научи-

лись великому искусству распоряжаться личной силой. Огшельничество шамана мы трансформируем во внутреннее уединение. Негативный опыт шаманов мы можем обнаружить в нашем собственном прошлом. Обратившись к своему сердцу, каждый может найти там сострадание целителя, испытавшего страдания на собственном опыте. Ибо кто из нас не соприкасался с болью и наслаждением? Весь опыт шаманов доступен нам в глубокой трансформации собственной сущности. Выбор пути шамана означает воззвание к исцелению и преобразованию сокровенного центра нашей сущности. В этом центре мы связаны с чистейшими энергиями Вселенной, мирами собственной сущности, природы и духа.

Древние шаманы дали нам ключ к развитию нашей шаманской сущности, эгоцентричности в лучшем смысле этого слова, к личной силе. Каждый идет по собственному пути. Можно избрать путь аскета, считая себя шаманом в первоначальном смысле слова, со всеми особенностями этого пути. Или же можно жить в центре собственного и мирового сообщества, продолжая традицию лекаря, всегда находившегося в центре событий в качестве активного участника.

В современном мире смешения философий мы можем идти по пути шамана, исполняя при этом роль врачей. Совмещая эти





два состояния, мы обнаруживаем, что глубокий опыт самоисцеления может дать необходимую силу лекарю. Лекаря может утомлять задача служения людям, исполняемая им в человеческом сообществе, в котором действуют собственные хаотические энергии. С другой стороны, для последователя древней шаманской традиции, избравшего путь уединения, энергии сообщества могут показаться позитивными. Пути шаманов, как (и) (судьбы) каждого из нас, могут быть идти параллельно, а могут и пересекаться с другими путями, оставаясь при этом глубоко личными и индивидуальными. Можно использовать символы и атрибуты любых философий из любых источников, смешивая их, чтобы создать свои собственные методы исцеления.

Мы можем называть себя любым именем и следовать любой традицией, оставаясь при этом на пути шамана *до тех пор, пока мы остаемся в гармонии и единении с энергиями природы.*

Можно быть буддистом, индуистом, христианином или мусульманином и при этом идти по пути шамана. Природа одна на всех, и одни и те же энергии текут повсюду. Каждый может стать шаманом эпохи Водолея. Мы создаем собственный неповторимый путь, совмещая разносторонний опыт и объединяя различные философии в одно живое целое.

Благодаря тому что наши возможности и понимание расширились, нам доступны неисчерпаемые источники. Они открылись нам сейчас, поскольку мы обладаем мудростью и расширенным сознанием, о которых шаманы древности могли только мечтать.

Возможно, древние шаманы не просто смутно предвидели будущее, в котором мы живем сейчас. Возможно, они видели великое смешение различных философий, знаменующее собой наступление эпохи Водолея. Они могли предвидеть и то, что сознание человечества расширится до пределов, которые нам самим трудно охватить. Возможно, они чувствовали, как работает мозг каждого человека, создавая новые возможности всеобщего разума; они ощущали великую волну духовного единения, понимания природы, проходящую сквозь нас, пробуждая давно забытую память предков.

Тогда, возможно, они поняли, что весь их опыт не был напрасным, потому что они увидели новое поколение человечества, пришедшее им на смену. Ибо видели они многих, а не малых числом, пришедших во всеоружии, готовых к исследованию иных миров, за достижение которых шаманы столько выстрадали. Возможно, они посмеялись, глядя, с каким трудом мы осваиваем их древнюю мудрость, подобно ребенку, впервые выбирающемуся из яслей. Возможно, они испытали легкую грусть, глядя, как мы изучаем их предметы силы как ученые, антропологи и, наконец, ученики.

Возможно, увидев (как мы делаем) наши первые неуверенные шаги по тропе шаманов, они призвали всех своих духов-защитников и вернулись в места своей аскезы. И там, собрав воедино энергии природы и духа, они отправили их сквозь время и пространство, чтобы помочь нам в нашем человеческом и планетарном пути.

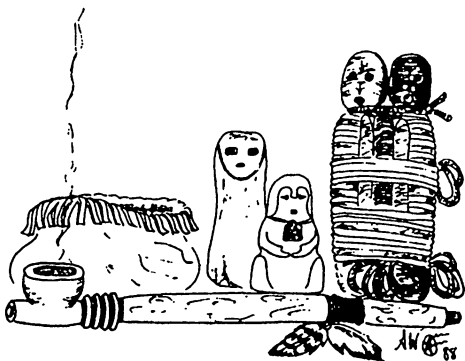
## АСПЕКТЫ ШАМАНИЗМА

### I. Предметы силы

В шаманской философии все объекты вселенной наделены особой силой и энергетическим потенциалом. Развитие связей между объектами природы и духа для использования их энергии называется развитием тотемической связи. Предметы силы — это тотемы для шамана.

Важно помнить, что сила не сосредоточена в предмете. Сила любого тотема раскрывается в результате взаимодействия между шаманом и вещью. Самым сокровенным из всех предметов силы является собственная сущность. *Тотемы осуществляют символическую связь между шаманом и высшими аспектами сущности, природы и духа.*

Предметы силы приобретаются разными путями. Камни, перья, растения и другие природные объекты шаманы чаще всего находят при необычных обстоятельствах или в



значимые для них моменты. Предмет, обладающий тотемическим потенциалом, будет притягивать вас. Подобно людям, имеющим духовную общность, шаман и его тотемы нераздельны.

В случае, когда речь идет о тотемах-животных, иногда называемых союзниками, первое знакомство происходит, как правило, во сне или медитации. Согласно древней шаманской традиции, предмет силы должен проявить себя пятью различными способами. Это могут быть сны, видения, дары, природные явления или появление в неожиданных местах. Главное заключается в том, что связь между предметом и человеком сильна, позитивна и проявляется немедленно. Другой путь развития тотемических связей заключается в рассмотрении уже существующих отношений с предметом или духом. Для усиления этой связи и установления доверительных отношений вы можете провести соответствующий обряд, который усилит вашу связь с предметом. Можно провести простейший обряд обращения к сторонам света, вызывая к энергиям и силам каждого направления: юга, запада, востока и севера. Делается это для пробуждения и усиления тотемных энергий в предмете силы. Простейшая форма этого обряда приведена ниже.

## ОБРЯД ПРЕДМЕТА СИЛЫ

Нарисуйте круг (реальный или воображаемый), двигаясь по часовой стрелке. Вступите в круг.

Если можете, то держите предмет силы в руках либо поместите его в круг рядом с вами. Если предметом является дух-проводник или дух тотемного животного, удерживайте его образ в воображении или возьмите что-нибудь, представляющее его, например фигурку.

Встаньте лицом к югу.

Юг несет свойства веры, силы и защиты, которые ваш предмет силы передает вам. Представьте, как энергии веры, силы и защиты вливаются в круг, наполняя ваш предмет силы и вас самих.

Поблагодарите энергии юга.

Затем повернитесь направо, лицом к западу.

Запад несет свойства внутреннего видения, самоисцеления и гармонии, развить которые поможет ваш предмет силы.

Представьте, как вы открываетесь свойствам внутреннего видения, самоисцеления и гармонии.

Почувствуйте, как эти энергии вливаются в круг, заполняя вас и ваш тотемный объект силы.

Поблагодарите энергии запада.

Опять повернитесь направо, лицом на север.

Север несет свойства мудрости, практичности и терпения.

Представьте, как вы соединяетесь с энергиями мудрости, практичности и терпения. Почувствуйте, как они вливаются в круг, заполняя вас и ваш предмет силы.

Поблагодарите энергии севера.

Еще один поворот направо — и вы окажетесь лицом на восток.

Восток несет творчество, вдохновение и восприятие. Представьте, как вы соединяетесь с энергиями творчества, вдохно-

вения и восприятия. Почувствуйте, как они вливаются в круг, заполняя вас и ваш предмет силы.

Поблагодарите энергии востока.

Теперь повернитесь направо еще раз, и вы окажетесь лицом к югу, как в начале.

Вы совершили обхождение полного круга энергий, необходимых (вам) для работы с вашим тотемным объектом.

Теперь посмотрите *вверх*, символизируя связь шамана с высшим миром духовного видения.

Представьте себе мост между вами и энергиями духа. Расширьте его, чтобы укрепить связь с вашим предметом силы. Почувствуйте, как энергии духа вливаются в круг, заполняя вас и ваш предмет силы.

Поблагодарите энергии духа.

Теперь посмотрите *вниз*, символизируя связь шамана с нижним миром энергий Земли.

Представьте себе связь через ваши «корни» с энергиями Земли. Расширьте эту связь энергий Земли с вашим предметом силы. Почувствуйте, как энергии Земли вливаются в круг, заполняя вас и ваш тотемный объект.

Стоя лицом к югу, поднесите ваш предмет силы к сердцу или представьте его внутри сердца.

Почувствуйте, как энергии и свойства всех сторон света наполняют ваше сердце через тотемный объект.

От юга возьмите веру, силу и защиту.

От запада возьмите внутреннее видение, самоисцеление и гармонию.

От севера примите мудрость, практичность и терпение.

От востока возьмите творчество, вдохновение и восприятие.

От высшего мира примите чистые энергии духа.

От нижнего мира примите поддерживающие энергии Земли.

Почувствуйте внутри себя новую связь со всеми сторонами и мирами сущности, природы и духа.

Осознайте, что теперь ваш предмет силы стал символическим связующим звеном между вами и позитивными энергиями, окружающими вас.

Поблагодарите все энергии, поддерживающие и дающие вам силу в вашем продвижении по пути шамана.

Обряд закончен.

Выйдите из круга, ощущая себя в гармонии со всем миром.

Проводя простые обряды, подобные описанному выше, вы соприкасаетесь с символами вашего пути по тропе шаманов. **Круг обозначает вас, находящегося в центре вселенной. Призывая энергии всех сторон света, а также верхнего и нижнего миров, вы уравниваете собственную силу.** Подобные обряды можно проводить как с тотемным объектом, так и без него. Он помогает вам пребывать в гармонии с собственной силой, поддерживать связь с энергиями вселенной вокруг и внутри вас.

## **II. Сознание шамана**

Чтобы узнать сокровенные пути проникновения шамана в другие миры, необходимо сначала понять, что такое шаманское сознание. Сознание обычно подразделяется на два основных вида:

1) бодрствующее сознание, в котором мы воспринимаем и осознаем все, что нас окружает;

2) спящее сознание, когда мы либо видим сны, либо не воспринимаем окружающую действительность.

*Проще говоря, сознание шамана совмещает в себе (направленное) внимание бодрствующего сознания и свободное течение видений и внутренних образов.*

Хотя сокровенные миры шаманов иногда называют призрачными мирами или снами, сознание шамана гораздо более сфокусировано, чем сознание спящего человека. Именно благодаря особому состоянию сознания шаман может интерпре-

тировать визуальные образы, полученные во время путешествий в иные миры.

Шаманское сознание — это особое измененное состояние сознания, пребывая в котором, шаман может воспринимать окружающее как необычную реальность. Шаманам известно, что существуют определенные уровни реальности, принадлежащие к повседневному миру людей. Они также знают о существовании абстрактных миров природных и духовных энергий.

Сознание шамана позволяет ему воспринимать все уровни вселенной одновременно. Именно это подразумевают, когда говорят, что шаман находится между мирами. Как конкретный (человеческий), так и абстрактный миры одинаково значимы для шамана, а достоверность их существования не подвергается сомнению. Шаман может черпать информацию и мудрость с обоих уровней, не смешивая их при этом между собой.

Некоторые современные психологи и ученые считают путешествия шаманов по другим мирам ментальной иллюзией. Тем не менее шаманы определенно обладают способностью разделять вещественное и абстрактное, используя знания из обоих уровней, что не позволяет считать данное явление галлюцинацией. Шаманам свойственна внутренняя объектив-



ность, помогающая правильно интерпретировать видения и путешествия к иным мирам.

Другие психологи признали уникальность сознания шамана и попытались адаптировать древние шаманские методы к психотерапии. Одним из наиболее известных методов является управляемое воображение. Благодаря участию шамана, в том числе и на расстоянии, опыт путешествий в иные миры может быть тесно связан с активным использованием управляемого воображения. Иными словами, шаманское путешествие можно рассматривать как особую форму самостоятельно управляемого воображения. Или, возможно, более правильно было бы сказать, что воображение управляется высшими аспектами сущности. Именно упорное исследование сознания позволяет шаману совершать путешествия к иным мирам и возвращаться, неся мудрость себе и другим.

Карл Юнг, великий западный психоаналитик и мистик, однажды сравнил человеческий ум с большим многоквартирным домом. В то время как большинство людей знает несколько этажей и знакомы лишь с несколькими другими жителями здания, очень немногим известны они все. Шаман как экспериментатор и исследователь ума и сознания «наносит визит всем обитателям всех этажей и возвращается домой не потерявшись». В своем сокровенном путешествии по иным мирам шаман прежде всего исследователь и экспериментатор. Изучая их, он становится каналом связи между мирами сущности, природы и духа.

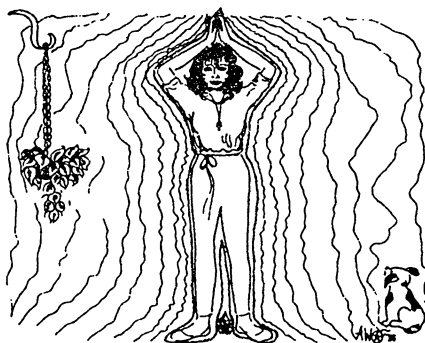
Подобно растущему дереву, шаман укоренен в обычном сознании, путешествуя по мирам абстрактного. Можно продолжить это знакомое сравнение шамана с деревом. Ствол дерева представляет собой отношения шамана со срединным миром человечества, а также является связующим каналом между высшими и нижними мирами. Корни символизируют чистые энергии природы, с которыми шаман соприкасается, исследуя мир земли. Верхушка дерева символизирует постижение шаманом высших аспектов духа во время видения. Места, в которых корни дерева соприкасаются с землей, символизируют



мощь и равновесие, необходимые шаману, чтобы распоряжаться собственной силой.

Для осуществления перехода в иные миры шаманы используют несколько различных приемов погружения в измененное состояние сознания. В некоторых традициях в число таких методов входили: насильственное погружение в транс, суровая аскеза, использование галлюциногенов. Жесткость этих методов обусловлена убежденностью некоторых шаманов в том, что иные миры полны ужасов и опасностей. Шаман должен был быть предельно осторожен, чтобы избежать угрозы. Этот путь они называли «Путем воина», чтобы подчеркнуть, что жизнь — это постоянная битва.

В других традициях принято считать, что жизнь — это череда переплетающихся и взаимодействующих событий, в ряду которых путешествия к иным мирам есть волнующая и неотъемлемая часть. Это «Путь искателя приключений». Следует заметить, что на этом пути используются очень мягкие приемы для достижения измененных состояний сознания, такие как релаксация и направленное воображение. В обеих традициях используются барабаны, бубны и другие простейшие музыкальные инструменты для создания постоянного ритма, способствующего достижению измененного состояния сознания.



Безусловно, можно использовать опыт обеих традиций для создания собственных методов достижения сознания шамана. Суровый Путь воина может научить нас серьезно относиться к нашим исследованиям сознания. Опасности можно рассматривать как мудрого советника, напоминающего нам о том, что с собственной силой и энергиями стоит обращаться очень осторожно. Воин может стать воином духа, ищущим мудрости, осознанности и самоисцеления, использующим позитивные методы на благо всех и каждого.

Путь искателя приключений дарит радость поиска собственного пути и переживание своего неповторимого жизненного опыта. Мягкие методы направленного воображения идеально соответствуют увеличившимся возможностям разума. Идущий путем шамана воспринимает жизнь как духовный поиск, движение в ритме собственного творчества.

Исследуя измененные состояния сознания или совершая путешествия к иным мирам, последователь пути шамана должен *помнить, что шаман стремится соединиться с Землей, а не отделиться от нее.*

### **III. Шаманское целительство**

Шаманское целительство было долгое время окружено ореолом таинственности, непонимания и суеверий. По мере того как мы начинаем лучше понимать жизненную философию шаманов, необходимо также внести ясность в вопрос, касающийся этой особой формы целительства. Начнем с того, что шаман видит цель земного существования в духовном развитии и достижении гармонии. Это означает, что дух человека, или душа, находится в гармонии со всеми сторонами сущности, природы и духа.

*Здоровая душа, или дух, находится в гармоничных отношениях со всеми энергиями вселенной. Равновесие и сонастроенность разума, тела и духа влекут за собой физическое здоровье и внутреннюю целостность.*

Шаманские представления о паутине жизни, или ткани существования, в которую вплетено все, отражают понимание сложных взаимодействий энергий, составляющих вселенную. Для шамана не существует различий между разумом, телом и духом, нет разделения миров или уровней сознания, кроме тех, которые были произвольно созданы для того, чтобы дать каждому из нас индивидуальность и форму. Каждый человек рассматривается как нить в тканом узоре, сплетенном в гармоничный рисунок. До тех пор, пока человек находится в гармонии, его нить органически вплетается в общий рисунок. Когда возникает дисбаланс, появляется дисгармония или болезнь.

Для шамана больной — это человек, чей дух утратил естественную сонастроенность с энергиями вселенной. Этот дисбаланс вызывает утечку силы через дыру в защитном энергетическом коконе, окружающем человека. Эти дыры наносят вред вселенскому узору жизни.

Если рассматривать больного человека как слабое звено в цепи, (то) с ним необходимо работать для того, чтобы укрепить целое. Процесс исцеления осуществляется для того, чтобы вновь соединить человека со всеми энергиями вселенной. По этой причине первое, что необходимо сделать шаману в процессе исцеления, это укрепить личную силу больного. Для этого шаман сначала устраняет утечку энергии исцеляемого. Только после этого можно будет напрямую взаимодействовать с болезнью.

На обеих стадиях излечения — укреплении личной силы и действий, направленных против болезни, — шаман использует методы и препараты, направленные на то, чтобы вдохновить больного (его тело, разум и дух) на участие в процессе исцеления. **Шаман выходит на уровень измененного сознания и активно воображения (для того), чтобы разделить опыт болезни и исцеления.** Умело управляя энергиями, шаман становится катализатором, необходимым для начала процесса исцеления человека.

В процессе исцеления шаман внушает объекту своего воздействия идею (о) взаимосвязанности всех аспектов жизни. Задача шамана состоит в том, чтобы больной человек осознал всю значимость заболевания. Через переживание и осознание



больной достигает духовного понимания причины и последствий болезни. Повторю, что шаман рассматривает любую болезнь как болезнь духа.

В процессе (шаманского) исцеления шаман и исцеляемый достигают уровня сознания, на котором могут общаться их души. На этом уровне больной может стать здоровым, перенаправив внутренние энергии и восстановив связь с энергиями вселенной. Именно больной должен сделать этот выбор, потому что для шамана не существует разницы между мирами сущности, природы и духа, между жизнью и смертью. И то, и другое являются для шамана частями одного процесса духовной сстроенности и развития.

Яснее будет сказать, что шаман не делает предпочтений в процессе исцеления. Жизнь и смерть являются одинаково важными решениями для возвращения человеку сонастроенности с духом. Как и когда соединиться со своей сущностью — выбор самого человека, а не шамана.

Естественно, что такое отношение вызывает непонимание, особенно на Западе, где лечение рассматривается с точки зрения успеха или неудачи. Правильнее всего воспринимать шаманское целительство как процесс осознанного вы-

бора. Исход лечения рассматривается больным или шаманом скорее как результат сделанного выбора, нежели как успех либо неудача.

Задача шамана состоит в том, чтобы устранить все препятствия на пути к осознанию и прекратить утечку энергии для того, чтобы позволить естественному процессу самоисцеления идти своим чередом. Независимо от используемых методов и препаратов, *шаман должен помнить, что это только вспомогательные средства для того, чтобы создать условия для процесса самоисцеления.*

Действия шаманов, изгоняющих болезни и удаляющих опухоли из тела больного, являются по большей части символическими и ритуальными. Эти обряды символизируют возможности шамана и исцеляемого изгнать истинное заболевание. Эти ритуалы следует считать не трюками, а инструментами для фокусировки сознания больного на процессе самоисцеления.

Что касается документально подтвержденных случаев физического удаления опухолей и новообразований из тела больного, то ученые стараются найти систему, в рамках которой можно понять, объяснить (и) описать этот процесс. Хотя эти случаи крайне редки, но все же они имеют место и требуют соответствующего объяснения. Возможно, что в процессе исцеления взаимодействие шамана и больного происходит на таком уровне, что нам остается лишь строить метафизические предположения.

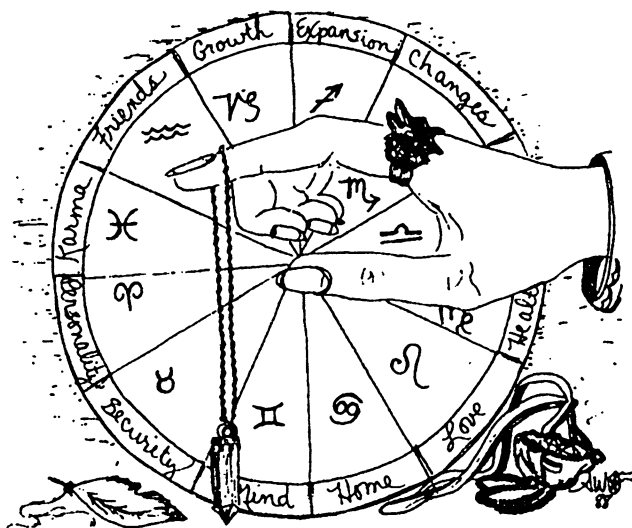
Для того чтобы лучше понять феномен шаманского целительства, необходимо помнить (одно): **шаман ищет разъяснения, а не доказательства.** Каким бы странным ни казался процесс шаманского исцеления, важно понимать (для себя) его роль. Если он направлен на то, чтобы помочь человеку обрести ясность и знание о своих возможностях самоисцеления, (то) его роль положительна. Если же цель состоит в том, чтобы удивить окружающих трюками и феноменальными возможностями, то это действие может приобрести негативный смысл.

Процесс самоисцеления — это очень сложный феномен. Мы узнаем о нем все больше и больше по мере того, как растут наши возможности и способности к восприятию. Для тех, кто идет по пути шамана, «чудесные» случаи исцеления должны быть напоминанием об их собственных способностях. Также важно помнить о том, что самоисцеление становится возможным благодаря взаимодействию тела, разума и духа. Для того чтобы по-настоящему понять и пережить на собственном опыте исцеление при помощи шамана, сначала необходимо объединить и привести в гармонию энергии разума, тела и духа. Именно с этого нужно начинать изучение возможностей шаманского целительства.

#### **IV. Символы шаманов**

Исполняя функции священника, целителя и связующего звена между мирами, шаман обращается к уникальным возможностям предсказания. Предсказание — это использование восприятия и сонастроенности для интерпретации знаков и символов. Предсказания шаманов (очень) похожи на современную диагностику в том виде, в каком она применяется медиками, и психоанализ, который используют психологи. Точно так же, как доктора на основании физических симптомов диагностируют болезнь, психиатры рассматривают особенности поведения для определения психического заболевания, шаманы в своих предсказаниях истолковывают знаки всех аспектов тела, разума и духа. В современной медицине и психологии процессу лечения предшествует период диагностики. По сходному принципу шаману необходимо осуществить предсказание для того, чтобы начать процесс взаимодействия с энергиями природы и духа.

Многие современные формы предсказания используют сложные и замысловатые системы, наподобие карт Таро и астрологии. Эти системы предсказания, как и многие другие, вероятнее всего ведут свое начало от шаманства. Одна-



ко сложность системы символов увела их от высших и нижних миров, оставив связь в основном со срединным миром человечества. Уникальная форма шаманского предсказания основывается на толковании знаков природы. Миры людей, животных, растений, минералов интерпретируются непосредственно самим шаманом. Их природные свойства символизируют соответствующие человеческие качества.

Например: орел, облетевший поселение, а затем улетевший в направлении отдаленной горы. Шаман может истолковать это как знак того, что пришло время духовного лечения. Такая интерпретация знаков природы, или предсказание, является результатом наблюдения и знания того, что символизирует каждый аспект природы. Орел, летающий выше, чем любая другая птица, символизирует высшие формы силы. Его полет

проходит близко к вышнему миру Духа, поэтому его сила духовная. То, что приближено к духу, наделено большей целебной силой, поэтому орел символизирует духовное исцеление. Из того, что он парит над поселением, можно заключить, что люди нуждаются в духовном исцелении. То, что орел улетел в направлении горы, означает, что шаману стоит отправиться к этой горе и вернуть людям здоровье. Или, возможно, это может символизировать необходимость достичь более высоких уровней духовного сознания путем проведения обрядов и ритуалов.

Шаманское прорицание не похоже на точную науку с предсказуемыми причинно-следственными отношениями. При толковании знаков природы задача шамана заключается в том, чтобы быть гибким и постоянно открытым новым знакам и информации.

Благодаря тому что шаманы рассматривают жизнь как взаимодействие вибраций всех аспектов существования, им не составляет труда ясно видеть смысл знаков. Сейчас мы можем услышать послания, которые шлет нам природа, потому что начинаем восстанавливать нашу связь с ней. В те времена, когда человечество было отделено от природы, тех, кто «видели знаки», часто высмеивали. Однако теперь люди все больше начинают осознавать, насколько важным является для нас взаимодействие с природой. Почувствовав связь с природой или получив какой-либо знак, мы начинаем искать его значение для себя. В этом суть шаманского предсказания.

И хотя у большинства знаков и явлений появились традиционные трактовки, прежде всего следует интерпретировать их с точки зрения собственного восприятия. Все важные знаки и явления природы, духа и сущности служат для того, чтобы помочь последователю пути шамана. Если наши предсказания или истолкования имеют значение для кого-то еще, то это потому, что его путь привел к этому.

Подобно шаманам древности, мы можем нести людям рост и знания до тех пор, пока не начнем навязывать свой путь другим.



**Шаман делится знанием, но не стремится обладать им. Ибо знание есть сила, а сила — это дар.**

Шаманизм — древнее созидательное искусство, путь мудрости, дошедший до нас из глубины веков и помогающий войти в контакт с преобразующими энергиями природы. Для того чтобы следовать пути шамана, нам нужно только открыть свои сердца мудрости, окружающей нас. Шаманизм поможет нам установить связь — без суеверного страха, но искренне — с самим собой, природой и духом.



*Научно-популярное издание*

Вся правда о...

**Амбер Вольфе**

**ШАМАНИЗМ**

Ответственный редактор *Г.В. Щелокова*  
Технический редактор *Э.С. Соболевская*  
Корректор *И.Н. Мокина*  
Компьютерная верстка *М.В. Поташкина*

**ООО «Издательство АСТ»**

667000, Республика Тыва, г. Кызыл,  
ул. Кочетова, 28

**ООО «Издательство Астрель»**

129085, Москва, проезд Ольминского, 3а

Наши электронные адреса: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

E-mail редакции: [magistr@astrel.ru](mailto:magistr@astrel.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов  
во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14