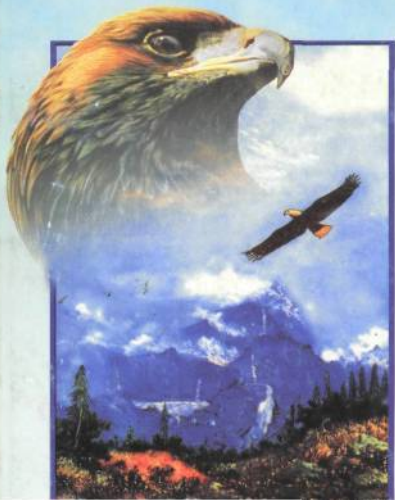




*Кеннет Медоуз*

# **ТАМ, ГДЕ ЛЕТАЮТ ОРЛЫ**

*Шаманский путь к мудрости*



*КЕННЕТ*

*МЕДОУЗ*

*ТАМ,  
ГДЕ ЛЕТАЮТ ОРЛЫ*

**ШАМАНСКИЙ ПУТЬ К МУДРОСТИ**



Москва  
1999

ИЗДАТЕЛЬСКО-  
ТОРГОВЫЙ ДОМ  
**ГРАНД** 

# WHERE EAGLES FLY

A SHAMANIC WAY  
TO INNER WISDOM

*Kenneth Meadows*

ББК 86.4  
М42

### **Медоуз К.**

М 42 Там, где летают орлы: Шаманский путь к мудрости /Пер. с англ. К. Савельева,— М.; ФАИР-ПРЕСС, 1999.— 352 с.: ил.— (Жемчужина).

ISBN 5-8183-0084-6

Орел — символ духовного озарения, воспарения над бренным миром, способности восприятия реальности вне рамок материального, стремления к свободе неограниченных возможностей, Кеннет Медоуз приглашает нас заглянуть в обитель орлов, где хранится экстракт древней мудрости, смысл которой в красоте и гармонии. Книга подскажет, как обрести гармонию с Природой и с самим собой, осознать свое истинное «я» и свою целостность. Мы отправляемся в удивительное путешествие с целью открыть смысл нашего бытия, узнать, кто мы такие и почему мы здесь, вместе с опытным проводником — Кеннетом Медоузом, который проведет нас шаманской тропинкой знаний.

Для широкого круга читателей.

**ББК 86.4**

© Element Books Limited, 1995  
Text © Kenneth Meadows, 1995

ISBN 5-8183-0084-6

ФАИР-ПРЕСС 1999

Благодаря способности орла летать выше, чем любое другое существо, а значит, и ближе к Солнцу, он был символом духовного озарения и просвещенного разума на всем протяжении истории человечества. В культурах коренных народов орел олицетворял способность к восприятию реальностей за пределами материального мира и пониманию истинной природы вещей, наблюдаемых из более широкой перспективы. Древние греки и римляне считали орла единственной птицей, которая могла воспарять над бренным миром к Источнику света и жизни — месту, где летают орлы.

Кеннет Медоуз

## ОТ АВТОРА

Выражаю искреннюю и глубокую благодарность всем, кто так или иначе способствовал моей подготовке к созданию этой книги, — людям, без которых она не была бы написана.

Моим индейским учителям и наставникам, направившим меня на шаманский путь самопознания.

Трем даосским монахам, открывшим мне дорогу к озарению и пониманию древней мудрости Дао.

Роду Николсону, объехавшему полсвета, чтобы «напомнить» мне о том, что я должен был знать, — об истинной природе феномена, мешающего нашему восприятию реальности.

Австралийцу Гэю Райту, позволившему мне нанести мост через пропасть между Востоком и Западом, испытать откровение движущей силы энергии *ци* и разрешившему поделиться этой фундаментальной истиной с другими людьми.

Инохе, чья полинезийская духовность во многом сходна с шаманскими принципами, — за «подтверждения», полученные в его духовных исканиях.

Серебряному Медведю, моему главному наставнику, и Кили, чье гавайское имя означает «Ласковый Дождь», открывшим мне Воду Жизни.

Моим англосаксонским и европейским предкам, от которых я много узнал о своих корнях.

Моим ученикам разных национальностей, разделившим необыкновенный смысл учения, изложенного в этой книге. В свою очередь они научили меня многим вещам, пока я наблюдал, как меняется их жизнь и сияющая красота их индивидуального духа выходит наружу.

Моим помощникам и проводникам по духовной экологии, пауке о живых существах из животного, растительного и минерального царства — существах, разделяющих с нами чудо жизни на Земле, однако жестоко эксплуатируемых людьми, до сих пор не знающими, что это тоже наши «родственники».

И наконец, но не в последнюю очередь, — моей жене Верил, верной спутнице и товарищу на пути знания.

## КАК БЫЛА НАПИСАНА ЭТА КНИГА

Слова — это орудия, помогающие передавать наши идея и понятия другим людям, описывающие наши переживания и жизненный опыт. В процессе создания книги иногда передается суть того, что не принадлежит разуму, так как не является плодом интеллекта или воображения. Суть исходит от Духа и передается духу того, кто читает слова с открытым сердцем.

Так была написана эта книга.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Любой жизненный опыт — это возможность узнать что-то новое и совершить перемены ради вашего высшего блага

**Ш**аманизм связан с восприятием необычного в обычной жизни. Я ввел термин «шаманистика» для описания способа, позволяющего расширить ваше осознание, поднять его на новый уровень восприятия и обогатить вашу жизнь во многих отношениях. Это способ увеличения жизненной энергии, эмоциональной уравновешенности, высвобождения скрытого потенциала и развития творческих способностей. Он может привести вас к гармонии с благотворными энергиями Природы и космическими силами Вселенной.

Шаманистика является современным выражением древней мудрости и сущностью открытий, сделанных шаманами — духовидцами, мистиками и мудрецами всех культур и народов. Они хранили и передавали свое знание в устной традиции, ожидая то время, когда его можно будет открыть всем желающим. Теперь это время настало. Шаманистика снимает покров тайны со «скрытых» истин, выражает их ясным и доступным языком и адаптирует к повседневной жизни. Поэтому любой человек, проявляющий интерес к

шаманизму, имеет в своем распоряжении эффективное средство, чтобы жить *в* согласии с Природой, со своими ближними и с самим собой.

Шаманистика не является религией или философией. В ней нет доктрин, в которые нужно верить, нет концепций, которые можно оспаривать, нет духовных лидеров, требующих преданности себе, нет иерархии и строгого подчинения. Она преодолевает ограничения веры, так как это процесс приобретения знаний посредством личного опыта. Ответы на некоторые из самых сложных загадок нашей жизни находятся за рамками исторических, общественных и политических убеждений, существующих в каждой культуре. Шаманистика определяет их общую суть, извлекает ее из культурного, религиозного и расового контекста и выносит на порог XXI века для универсального использования ради общего блага.

Шаманистика не имеет сходства с системами совершенствования разума, которые обусловлены конкретной методикой и требуют приверженности строгому дисциплинарному кодексу для эффективного выполнения. Это не попытка «алгеброй поверить гармонию», а естественный процесс, позволяющий вам распоряжаться собственной жизнью в духе, найти в ней смысл и ясную цель, обрести истинное удовлетворение.

Шаманистика — это способ связи с природой и с тем, что дано вам от рождения; поэтому она не только наиболее естественная, но и наиболее практичная из всех метафизических систем. В отличие от язычества, в ней практикуется не *преклонение* перед Природой, а *почитание* Природы.

Истинный вызов нашего времени заключается в том, что мы должны открыть свое сокровенное «я» — узнать, кто мы такие на самом деле, — и в результате придать своей жизни реальный смысл. Шаманистика помогает нам понять, что такое настоящая духовность, далекая от религиозности. Духовность проявляется в *обычных* делах, связанных с повседневностью и не имеющих ничего общего с верой. Даже рутинное занятие, вроде приготовления еды, покупок в магазине или чистки обуви, может обладать большей духовной ценностью, чем повторение молитвы в церкви, медитации в домашнем святилище или выполнение мистического ритуала. Духовность заключается в гармонии с нашим высшим «я», которое состоит из духа.

Шаманистика ведет разум к единству с телом и духом. Она дает жизненный опыт для динамичных и гармоничных отношений между телом, разумом, душой и духом, что приводит к осознанию нашей *многомерной* природы. Этот процесс *подтверждается* на практике нашими собственными органами восприятия. Таким образом, шаманизм можно рассматривать как науку духа.

Возрождение шаманизма в последние годы указывает на растущую потребность человечества вновь сродниться с Природой и обрести смысл своего бытия на Земле. Однако подражание обычаям, ритуалам и традициям коренных народов лишь заменяет одну систему верований другой и служит основой для возникновения очередного культа. Мы не можем двигаться вперед, если пытаемся жить в прошлом, но, извлекая уроки из прошлого, мы можем обеспечить лучшее буду-

шее на основе решений, которые принимаем сейчас. Если мы хотим восстановить свою связь с Природой и подняться к новым высотам осознания, изменяя уровень восприятия реальности, мы должны преодолеть ограничения племенного шаманизма и культурных традиций, освободиться от навязанных взглядов и представлений.

Наша цивилизация развивалась в соответствии с принципом, согласно которому прогресс может быть достигнут лишь посредством манипуляций и эксплуатации природных сил или живых существ. Этот принцип лежит в основе политического, экономического, научного... и религиозного мышления. Всех нас учили, что люди в первую очередь *думающие* существа, что они обладают превосходством над всеми остальными существами и могут изменять окружающую среду, подгоняя ее под свои стандарты. Однако те проблемы, с которыми мы сейчас сталкиваемся на личном и общественном уровнях, возникли не из-за наших *мыслей*, а из-за нашего *выбора*. Шаманистика предлагает другой подход: выбирать *сердцем* и вкладывать *душу* во все, что мы делаем. Выбор, сделанный в соответствии с побуждениями духа, всегда отличается от выбора *эго*, озабоченного лишь своим благополучием. Чувство собственной важности заставляет человека интересоваться в первую очередь собственными прихотями и желаниями. Он убажает свое *эго*, что проявляется в эгоизме, неосмотрительности, безразличии, невежестве, нетерпимости, алчности, догматизме и так далее.

Таким образом, перемены в нашей жизни и в жизни других людей происходят вовсе не благодаря способности формулировать мысли и соз-

давать идеи. Все зависит от нашей способности *делать выбор*. Именно в этом заключается настоящая сила. Все мы испытываем на себе последствия нашего личного или коллективного выбора. Отчасти в этом и состоит цель человеческой жизни: мы учимся на опыте, созданном нашими решениями или решениями других людей.

Смятение и беспорядок в современном мире — следствие решений, принятых разумом без оглядки на дух. Наша планета страдает от загрязнения и эксплуатации из-за *внутреннего* загрязнения человеческой души, которое начинается с раннего возраста. Внешний мир есть лишь проекция внутреннего мира, существующего в каждом из нас. Если мы хотим жить в лучшем мире, нам нужно сделать свой внутренний мир лучшим местом обитания для нашего духовного «я». Внешнее преобразование возможно лишь при условии внутренних перемен. В шаманистике человек сначала меняется сам, потому что это естественный путь — путь Природы. Перемены начинаются *изнутри*.

Естественное состояние стремится к гармонии. Гармонию можно описать как сочетание определенных качеств, создающих красоту. Когда индейский шаман обращался к своему племени с призывом «вершить путь в красоте», он поощрял людей выражать свои мысли и чувства естественным образом, чтобы нести в мир красоту. Красота происходит от того, что прекрасно по своей внутренней сути. Хаос и уродство происходят от того, что игнорирует естественность и устанавливает собственные правила, действующие «от внешнего к внутреннему».

Большинство из нас живет, не зная, что нам нужно от жизни. Однако мы почему-то уверены: чем бы это ни было, его у нас нет. Наш ненасытный аппетит к материальным вещам стимулируется расточительным обществом, живущим по принципу «попользовался и выбросил», и поощряется потребительской системой, скрыто и явно приучающей нас покупать, покупать и покупать, поддерживая желание купить еще. Те, кто учил нас, руководил нами и заведовал нашим духовным воспитанием, на самом деле привели нас к такому состоянию! Живое тело Земли задыхается от промышленных отходов, изранено беспощадной эксплуатацией, страдает от человеческой глупости, алчности и невежества. Не признавая Землю как Мать, которой она является на самом деле, мы считаем ее неодушевленным объектом, предназначенным для "использования".

Восстановление равновесия и исцеление Земли может произойти лишь после того, как мы освободимся от власти манипуляторов и отправимся на поиски истины по зову *сердца*, в ответ на крик *души*. Истина о нашей духовной природе столь значительна, что на нее нельзя повесить бирку с ценой. Предлагаемая бесплатно, она может быть отвергнута как не имеющая никакой ценности. Однако если бы цена была назначена, ни у кого не хватило бы средств, чтобы заплатить ее. Поэтому сама истина не так важна, как ее *понимание*. Понимание есть бесценное сокровище. Лишь поняв истину, мы можем оценить ее по достоинству.

Вы держите в руках экстракт древней мудрости, направленной на достижение красоты и гармонии. Он был составлен из эзотерических

источников Запада, из даосского учения Востока, из мистической традиции северных народов, из духовных наставлений американских индейцев, из глубинных знаний гавайских шаманов-кахуна и австралийских аборигенов. Его цель — помочь в восстановлении «утраченного» аспекта человеческого бытия, знания о нашей истинной личности, которое позволяет нам подняться на новый, более высокий уровень осознания.

Покров тайны, некогда окутывавшей это знание, так что оно оставалось уделом немногих избранных, теперь приподнимается благодаря просвещению все большего числа отдельных людей и целых групп, на первый взгляд никак не связанных между собой. Знание становится доступным для многих, чей разум и сердце достаточно открыты, чтобы принять его. Исполняется пророчество американских индейцев о том, что Время Откровения наступит, когда Священный Огонь, которому старейшины племени символически посвящали *Учение* перед истреблением своего народа, будет зажжен вновь в других странах, людьми разных культур и национальностей, даже потомками их угнетателей. История гласит, что Время Откровения наступит, когда сама Земля будет содрогаться в муках, а жестокость и алчность превысят всякое воображение. Это время настало сейчас.

Духовная истина так неуловима, что вы не можете доказать ее, не применив сначала на практике, как при проведении экспериментов для проверки научной теории. Дело в том, что истина, которую вы собираетесь «доказать», неотделима от вас. Вы не просто наблюдатель, объективно следящий за ходом эксперимента *со сто-*

роны. Истина является частью вашего существа, и вы, в свою очередь, являетесь ее частью. Она находится *внутри*. Вы подтверждаете достоверность духовной истины, проверяя ее на деле!

Эта книга дополнена не утомительными упражнениями, а увлекательными возможностями для открытия вашей личной истины через серию *опытов*. Вес эти опыты были неоднократно опробованы многими людьми и доказали свою действенность. Таким образом, шаманистика уводит вас с тропы бесконечных *исканий* и открывает путь, где вы можете постоянно испытывать радость *открытий*.

*Откройте* гармонию с Природой и с самим собой.

*Откройте*, что Земля является живым существом, питающим и поддерживающим вас; почувствуйте свою связь со всеми живыми существами, которые разделяют с вами среду обитания.

*Откройте* способы сближения с вашей душой и объединения всех аспектов вашей личности, действующих на разных уровнях бытия.

*Откройте* свое истинное «я» и придите к осознанию целостности самого себя.

*Откройте*, что шаманистика — это не «система» или "метод", а *процесс* трансформации, изменяющий ваше восприятие жизни, так что вы встречаете каждый день с радостным предчувствием, как в детстве, когда жизнь казалась великим приключением, полным волнующих открытий.



## ГЛАВА 1

# ЧУДО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Перемены сами по себе не болезненны,  
Лишь сопротивление переменам причиняет  
нам боль

**М**ы с вами отправляемся в увлекательное и волнующее путешествие. Это путешествие с целью открыть истинный смысл нашего бытия: узнать, *кто* мы такие и *почему* находимся здесь. Но прежде чем мы начнем, давайте на несколько минут задумаемся о чуде — о великом чуде человеческой личности.

Вы живое существо, воспринимающее и осознающее свое восприятие. Вы можете видеть, слышать, осязать, обонять и пробовать на вкус окружающую реальность. Вы видите небо, облака, деревья, цветы и травы. Вы чувствуете прикосновение ветра к своим волосам и брызги дождя на своем лице. Вы слышите пение птиц и шум городского транспорта. Вы можете прикоснуться к растению, ощутить шероховатость его листьев и вдохнуть нежный аромат его цветов. Вы можете открыть книгу, прочитать слова и предложения, написанные человеком, которого вы никогда не видели, и разделить его сокровенные мысли. Вы можете двигаться в любом пап-

равлении, так как ваше тело автоматически реагирует на невысказанное желание. Ваше тело — чудесная живая машина, которую нужно лишь снабжать «топливом» и содержать в чистоте, чтобы она могла поддерживать свое существование. Оно самовосстанавливается и постоянно обновляет себя.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Ваше физическое тело — сложный организм, состоящий примерно из 100 миллионов миллионов (100 000 000 000 000) клеток. Клетки, как и люди, отличаются друг от друга, но обладают чертами сходства. Они объединяются в «семьи», работают группами и сообществами ради благополучия целого — точно так же, как люди, несущие ответственность за свою семью и работу, вносящие свой вклад в благополучие общества, в котором они живут.

Каждая микроскопическая клетка целостна сама по себе. Ее жидкое "тело" заключено в пористую «кожу». Она даже обладает индивидуальным восприятием и осознает свою функцию; однако вместе с мириадами других клеток она является частью большого организма, в котором обитаете вы! Функции клетки направляются и контролируются через центральное ядро. Там, в субстанции ДНК, хранится огромный объем информации (ДНК — дезоксирибонуклеиновая кислота, двойная спираль сахарофосфатных молекул, поперечно связанных с нуклеиновыми кислотами), содержащий основной план «строительства» вашего организма. В ядре каждой клетки доста-

точно информации, чтобы заместить все человеческое тело! Однако какой бы ни была ее главная цель и специальные функции, каждая клетка действует лишь согласно инструкциям, заложенным в нее для достижения этой цели и самовоспроизводства.

Мягкие ткани тела поддерживаются в должном положении костным скелетом, который также защищает внутренние органы, контрольные центры и системы жизнедеятельности. Все движения тела обеспечиваются мышцами. Каждая из этих волокнистых связей — всего их более шестисот — выполняет конкретную функцию. В общем и целом, существует два типа мышц. Активность произвольных мышц стимулируется сознательным и подсознательным аспектами разума; они напрягаются и расслабляются в соответствии с сигналами, получаемыми от центральной нервной системы — коммуникационной сети человеческого организма. Непроизвольные мышцы выполняют свои функции автоматически, на бессознательном уровне, и регулируются собственными импульсами. Непроизвольные мышцы никогда не расслабляются. Контролирующую роль выполняют железы внутренней секреции, обеспечивающие вместе с нервной системой гармоничное функционирование всего организма.

Каждая клетка получает питательные вещества и кислород из системы кровообращения — вен, артерий и капилляров, переносящих эти субстанции в растворенном виде. Кровь прокачивается по замкнутой системе сосудов благодаря постоянной работе сердца — мышечного органа, расположенного в грудной клетке. Сердцебиение обеспечивает возвратный кровоток, уносящий от-

ходы: углекислый газ выводится в легкие и уходит из организма вместе с дыханием, а токсичные вещества направляются к другим органам, составляющим «фабрику по переработке и удалению отходов». Печень очищает и перерабатывает побочные продукты жизнедеятельности, а почки и кишечник справляются с удалением ненужных веществ. Пищеварительная система действует как разборочная линия. Съеденная пища разлагается на составные компоненты, питательные вещества извлекаются и абсорбируются, обеспечивая эффективное функционирование всего организма.

Органы чувств физического тела являются средством, доставляющим в мозг информацию о внешнем мире для дальнейшей обработки и анализа. Зрительная информация передается через световые вибрации на сетчатку глаза, которая затем посылает их в мозг посредством электрических импульсов. Эти «сообщения» мгновенно расшифровываются и интерпретируются.

Кожа снабжена специальными рецепторами, реагирующими на холод, тепло и давление. Это еще один источник информации о физическом царстве, а также способ предупреждения о возможной опасности.

Органы слуха воспринимают звуковые колебания: вибрации направляются в канал, ведущий к барабанной перепонке, откуда импульсы тоже передаются в мозг. Человеческое ухо может воспринимать звук частотой от 16 до 20000 герц.

Обоняние помогает организму различать запах физических веществ, с которыми он встречается. Это происходит в результате химической реакции между слизистой оболочкой носа и сенсор-

ными рецепторами, которые затем посылают нервные импульсы в мозг для анализа. Другие рецепторы, называемые «вкусовыми почками» и расположенные в различных зонах языка, позволяют нам различать кислое, сладкое, горькое и соленое, а также испытывать удовольствие от приема пищи, необходимой нам для получения энергии. Язык также передаст информацию о температуре и текстуре вещества, попадающего в рот, а слюна помогает растворять твердую пищу.

Главным средством общения с другими формами жизни является речь. Рот издает звуки, производимые движением голосовых связок, расположенных в дыхательных путях горла. Голосовые связки активируются дыханием и мышечными сокращениями согласно импульсам, поступающим от мозга.

Физическое тело обладает автоматическим механизмом самозащиты. Если ему угрожает опасность, происходит выброс адреналина в кровеносную систему; мускулы «подзаряжаются», позволяя телу двигаться более проворно, чтобы избежать опасности, или укрепляя его перед лицом возможной угрозы выживанию. В то же время сердце начинает биться быстрее, включается автоматическая эмоциональная реакция, пробуждающая гнев или страх. Восприятие обостряется, человек становится более подготовленным для борьбы за жизнь в чрезвычайной ситуации.

Тело не только восстанавливается, поддерживает и регулирует свою деятельность, но также обладает встроенной репродуктивной функцией для продолжения рода.

Забойтесь о своем теле. Уделяйте ему хотя бы столько же внимания, как своему автомобилю.

Наслаждайтесь им. Но не слишком «привязывайтесь» к нему, иначе это превратится в одержимость. Слушайте то, что тело говорит вам о самом себе, но не путайте его сообщения с желаниями разума, иначе ваше эго захватит контроль, и все усилия окажутся тщетными.

Уважайте свое тело. Это мост между вашей душой и разумом. Тело связывает вас с Землей. Оно ваш друг и спутник на Земном Пути. Поэтому вы должны лелеять его и думать о его благополучии. Тело — ваш друг, а не противник, так зачем причинять ему страдания?

## РАЗУМ

Как «рабочее снаряжение», ваше физическое тело обладает определенным сходством с персональным компьютером, па котором я пишу эту книгу, хотя оно гораздо более сложное и замечательное. Компьютер называется персональным, потому что он принадлежит мне, а я — его оператор. На компьютерном сленге, мое тело является «железом» (аппаратным обеспечением) в системе моего персонального компьютера. Прежде чем это «железо» сможет работать, ему необходим «софт» (программное обеспечение), показывающий, что нужно делать. Программным обеспечением для вашего физического тела является ваш разум, программирующий «живой компьютер» и позволяющий ему действовать эффективно на физическом уровне. Разум генерирует слова, мысли и образы, используемые в повседневной жизни.

Что можно сказать о разуме, контролирующем движения вашего тела, мыслящем, анализирующем и упорядочивающем события, которые происходят вокруг? Разум помогает формировать ваше личное восприятие реальности. Разум позволяет накапливать воспоминания о жизненном опыте и мгновенно использовать их при необходимости через биокomпьютер вашего мозга. Таким образом, разум — это функциональный центр физического тела, хотя и «отделенный» от него.

Мозг является физическим органом, который регулирует и контролирует все произвольные и непроизвольные функции тела. С помощью электрохимических импульсов он одновременно передает и принимает сообщения через нервную систему, хранит и обрабатывает информацию. По, в отличие от компьютера, сделанного человеком, мозг может перепрограммировать себя, если вы сориентируетесь на новое направление в жизни и избавитесь от ненужного балласта. Именно разум позволяет вам изобретать новые планы и воплощать их в действительность. Ваши мысли, идеи и убеждения принадлежат вам, но они не в большей степени являются I «вами», чем физическое тело. Вы — это не разум. Разум есть нечто, чем вы пользуетесь.

## ДУША

Итак, если *вы* — не тело и не разум, то что же *вы* такое? Может быть, душа? Возможно, вас учили, что у каждого человека есть душа, но вам вряд ли говорили, что это такое. Причина в том, что люди, рассказывавшие вам о

душе, сами не понимали, чем она является. В конце концов, душа обычно считалась чем-то, во что следует скорее *верить*, чем *знать*, так как наука не может описать, определить или обнаружить ее. Душа нематериальна, но психология и другие науки о разуме тоже не могут дать ее точное определение, так как она не принадлежит разуму. Она считалась некой «духовной» субстанцией, а следовательно, находилась в ведении теологов. Но даже теологическое описание грешит неясностью, поскольку душа определяется как газообразная «духовная» субстанция, каким-то образом содержащая моральные, этические и поведенческие установки; душу можно подвергнуть опасности и даже «потерять» ее. Поскольку большинство людей, даже имеющих твердые религиозные убеждения, не ощущают собственной души, то может показаться, что она куда-то улетучилась!

Шаманское понимание гораздо яснее. Душа — это тело *света*. Это внутренний свет, который находится в каждом из нас. Свет является формой энергии, а ваша душа является центром энергетического тела и вашей жизненной энергии. Хотя душа является составной частью вашего существа и пребывает примерно в том же месте, что и ваше тело, это не одно и то же «пространство»; душа существует на ином плане бытия, которое мы называем *измерением души*. Иными словами, ваша душа, как и ваш разум, является нефизическим аспектом вашей целостной личности, служит совершенно иной цели и выполняет иные функции. Не душа является продолжением физического тела, а, наоборот, тело является эманацией души. Одна из причин, по которой душа



не играет заметной роли в вашей повседневной жизни, заключается в том, что вы загнали ее в область *веры*, вместо того чтобы воспринимать ее в обычной *реальности*. Очень жаль, потому что душа так же реальна, как и физическое тело, в сущности, даже более реальна, так как она обладает большей перманентностью.

Мы подробнее изучим природу души в следующих главах, а пока что считайте ее чем-то присущим вашей личности, как тело и разум. Это все еще не *вы*, но уже гораздо ближе. Но если *вы* не душа, не тело и не разум, то что же *вы* такое?

## ДУХ

Вы — это дух! Не тело, обладающее духом, но нечто совершенно противоположное: дух, обладающий физическим телом. Дух, обладающий разумом. Дух, обладающий душой. Существо, состоящее из тела, разума, души и духа, однако «отключенное» от своей целостности, когда тело и разум не имеют осознанного контакта с душой и духом или когда они находятся в разладе друг с другом.

В чем заключается различие между душой и духом? Душу можно считать «светом» индивидуальной личности, в то время как дух есть ее «жизнь» — первичная сущность, которая находится за явленной формой. Каждый индивидуальный дух обладает даром *свободы*. Это свобода выбора. Человек генерирует и направляет свою жизненную энергию либо на достижение гармонии через взаимодействие с другими существами и

совершенствование своей личности, либо на достижение личной власти через принуждение и контроль над другими существами. Гармония является тон основой, которая уравнивает эволюцию Целого с развитием личного: личность, достигшая более высокого уровня развития, начинает помогать другим. Своеволие отделяет личность от Целого, так как человек начинает искать выгоду за чужой счет, генерируя при этом деструктивную энергию, которая на физическом плане принимает облик алчности, жадности, ревности, ненависти, мстительности, злонамеренности, похоти и отчаяния.

Итак, ваше истинное «я» имеет духовную природу, с **физическими** и умственными «придатками». Духовную сущность нельзя увидеть, но ее присутствие можно ощутить, и она осознает свое существование. Вы являетесь духом, осознающим свое бытие, свою уникальную тождественность и свое уникальное место здесь, на Земле, духом, **обладающим** физическим телом, посредством которого он может испытывать последствия своих решений и действий, как индивидуальных, так и коллективных. Земная жизнь - это путешествие духа через «медленные» вибрации физического бытия. Дух выражает себя в мире явлений, формируя собственное будущее — свершая свою *судьбу*.

Являясь сутью вашего существа, дух не имеет возраста. Вот почему, становясь старше, вы не чувствуете перемены «изнутри». Хотя ваше физическое тело постоянно меняется — от рождения и младенчества, через детство и юность к зрелости и старости - и ваш облик тоже меняется, вы остаетесь «собой». Ваша внутренняя личность не

изменяется, невзирая на новые привычки и убеждения. В шестьдесят лет вы остаетесь таким же, как в шестнадцать. Вы всегда останетесь собой, так как цель жизни заключается в выживании и процветании — то есть в *естественном* (органическом) росте через постоянный процесс образования, культивации и совершенствования духа.

Таким образом, ваше бытие имеет цель. Вы обрели жизнь не благодаря «случайному рождению», но для исполнения этой цели — причины вашего существования. Вы тоже можете прикоснуться к *чуду человеческой личности*.

## ГЛАВА 2

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Мы похожи на лягушек в пруду с кувшинками, свободных двигаться в любом направлении. Выбирая, на какой лист прыгнуть, мы определяем свою судьбу

Ваше физическое тело окружено силовым энергетическим полем, которое следует контурам тела; хотя его можно сравнить с тенью, оно больше похоже на «близнеца». Оно невидимо для обычного глаза, но те люди, чье восприятие выходит за пределы зрительного спектра, могут видеть его как голубоватое газообразное свечение — некоторые называют его «эфирным». Я предпочитаю называть его энергетическим телом, так как оно *энергетизирует* и *формирует* физическое тело. Это наиболее плотное из наших тонких тел, расположенное ближе всего к физическому, прямо над кожей. Оно составляет первый слой кокона ауры, окружающего каждого из нас. Энергетическое тело является не только продолжением физического, но и его «матрицей», так как оно позволяет физическому телу поддерживать постоянную форму. Оно наполняет физическое тело энергией, распределяя жизненную силу и заряжая его динамиз-

мом, без которого человек попросту слабеет и умирает. Мы изучим природу этой динамической силы в главе 7,

Энергетическое тело может рассматриваться как промежуточное звено между физической и нефизической реальностью. Оно преобразует тонкие и более подвижные энергии с иных планов бытия. Хотя его обычно нельзя увидеть глазами, оно может быть воспринято через ощущения, как и физическое тело.

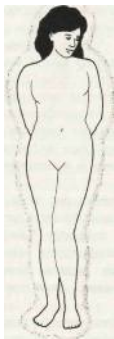


Рис. 1. Энергетическое тело немного выходит за границы физического тела и пронизывает его, Оно создает шаблон, формирующий физическое тело и поддерживающий его примерные очертания

В главе 1 мы уже выяснили, что физическое тело является сложной органической системой, чьи регулирующие, контролирующие и распределительные функции выполняются преимущественно инстинктивно. Каждая часть тела взаимодействует с другими и поддерживает их в тонком равновесии. К примеру, пищеварительный тракт абсорбирует и усваивает съеденную пищу, избавляясь от излишков и отходов. Лимфатическая система, как и система кровообращения, переносит питательные вещества ко всем участкам тела, где они преобразуются в энергию для выполнения той или иной работы. Нервная система является коммуникационной сетью организма, передающей сообщения и координирующей информацию. И так далее. Энергетическое тело открывает доступ к более высоким частотам энергетических вибраций; оно работает как трансформатор, поглощая и преобразуя эти высокие энергии, переводя их на физический уровень. Как и система пищеварения, оно удаляет излишки и избавляется от энергетического «шлака».

Знание энергетического тела имеет жизненно важное значение, поскольку благодаря ему становится возможным озарение «внутренним» светом и накопление личной силы. *Озарение* — это то, что позволяет нам видеть невидимое обычным зрением; этот процесс оказывает влияние и на мыслящий разум.

Состояние энергетического тела тесно связано с состоянием физического тела, и любое нарушение или дисгармония на одном из участков энергетического поля рано или поздно проявляется а соответствующей части физического тела. Сходным образом, любая травма или недомогание физическо-

го тела вызывает связанную с этим утечку энергии из энергетического тела. Медицинская профилактика служит в основном для укрепления энергетического тела.

## ЧАКРЫ

Тонкие энергии втягиваются в энергетическое тело через систему вращающихся дискообразных энергетических воронок, расположенных по вертикали вдоль его центра. Эти спиралевидные диски более широко известны под названием *чакры*. На санскритском языке и Древней Индии слово *chakrum* означало «спиральное колесо», хотя втягивающее движение чакры более сходно с водоворотом, чем с вращающимся диском. Однако чакры представляют собой нечто большее, чем энергетические центры; это врата к новым уровням осознания. Ритуалы инициации, отмечавшие проход неофитов через «врата» в западной эзотерической традиции (школы мистики), на самом деле были попытками получить доступ через чакры к иным уровням осознания. В конечном итоге это давало посвященному право на звание провидца или адепта.

Существует семь главных чакр, перечисленных в индуистской системе хатха-йоги и в буддийской традиции, откуда они были позаимствованы и включены в систему западной мистики, число чакр объясняется тем, что первоначально они были астрологически связаны с энергиями семи известных планет: Сатурна, Юпитера, Марса, Венеры, Меркурия, Солнца (которое на самом деле является звездой) и Луны (которая на самом деле является спутником). Эта традиционная систе-

ма сегодня является неполной, так как с открытием Нептуна, Урана и Плутона были активированы еще три чакры, и перед человечеством открылся новый спектр ранее недоступных космических энергий. К примеру, «дополнительная» чакра, расположенная между лодыжками, связана с движением — быстрое движение очень характерно для современной жизни. Сходным образом, главная функция чакры основания мозга связана с властью, а сегодня даже средний человек обладает поразительной властью благодаря доступности компьютерных технологий, мгновенному общению через телевидение, радио и телекоммуникации, а также сложной бытовой технике, превосходящей воображение людей, живших еще сто лет назад. Корневая чакра, расположенная под ногами, связана преимущественно с воспитанием и заботой о других существах. Люди в современном индустриальном обществе более внимательны к человеческой жизни, чем население древних стран, находившихся под халдейским влиянием, о чем можно судить по международной реакции на голод, засуху, наводнения и другие человеческие трагедии в менее развитых странах.

Эти три «новых» чакры функционировали во время расцвета легендарных цивилизаций Атлантиды и Му, но перешли в латентное состояние вслед за сдвигом земной орбиты и изменением полярной оси; это имело катастрофические последствия для экологии и привело к изменению лика нашей планеты, когда целые континенты исчезали в водах Мирового океана и поднимались новые горные хребты. Технология доисторической цивилизации бесследно исчезла, но частица знания была сохранена немногими выжив-



шими в мифах, легендах и ритуалах, передаваемых из поколения в поколение через устное учение шаманов, а впоследствии включенных в религиозные верования и мистические традиции. Лишь в последние сто лет три «спящие» чакры снова начали функционировать у большинства человеческих существ.

Чтобы понять, как действуют чакры, нужно осознать, что они находятся не в физическом теле, поэтому их нельзя обнаружить при анатомировании или удалить хирургическим путем. Они находятся в энергетическом теле и могут считаться жизненными «органами» этого тела. Их размещение в соответствии с участками физического тела служит лишь *указанием*, хотя некоторые воспринимают его в буквальном смысле. Чакры находятся в том же участке *пространства*, но не в том же физическом *месте*!

Две из десяти чакр — одна расположена над головой, а другая под ногами — являются «терминалами», соединяющими космическое и материальное, небо и землю. Чакра, расположенная над головой, называется *венцовой* чакрой, потому что, как и венец, ее «носят» на голове. Чакра, расположенная под ногами, называется *корневой* чакрой, так как она на самом деле укореняет нас в земле и создает ощущение связи с материальным миром. Остальные восемь чакр расположены по октаве, или структуре восьмеричных циклов, в соответствии с универсальным Законом Гармонии, который лежит в основе учения Шаманического Колеса американских индейцев.

Потоки энергии из космоса — от Солнца, Луны, звезд и планет — улавливаются чакрами и переносятся через вертикальные волокна в энерге-

тическом теле. Эти проводящие каналы (наиболее уместно сравнение с современным оптоволоконным кабелем) иногда называются древним санскритским словом *нади*. Главный канал соединяет чакру основания позвоночника с межбровной, а также с корневой чакрой. Дна других канала, несущие позитивные и негативные потоки энергии, обвивают главный, перекрещиваясь и огибая чакры. Таким образом, потоки энергии чередуются, и каждый из центров силы, от основания позвоночника до межбровного, вращается в противоположном направлении к тем двум центрам, которые находятся над и под ним. Чакры снабжают тонкими энергиями физическое тело и его внутренние органы. В сущности, эндокринную систему можно считать физическим продолжением чакр, а парасимпатическую нервную систему — продолжением каналов *нади*.

Чакры расположены в энергетическом теле, где встречаются или сливаются разные аспекты вашего целостного «я», поэтому они также служат индикаторами различных «уровней» вашего существа. Понимание природы и назначения каждой чакры помогает освоить ее функции по отношению к этим «уровням». Давайте вкратце рассмотрим функции каждой из главных чакр и их связь с физической реальностью.

### ***Корневая чакра***

Корневая чакра расположена прямо у вас под ногами. Ее предназначение — соединять человека с Землей и укоренять его в повседневной жизни. Это напоминание о том, что вы являетесь одним из детей Земли, родившихся от ее плоти и питающихся ее плодами.



Рис. 2. Изображение волновой схемы энергии, протекающей через каналы *нади*, и чередование ее потоков. Положительный заряд *ян* идет сверху (Солнце), а отрицательный заряд *инь* идет снизу (Земля)

Корневая чакра поддерживает вашу связь с Землей, так как именно здесь выражается наша духовность — в повседневной жизни, в физическом смертном теле. Таким образом, она связана со стабильностью и поддержкой, с ростом и развитием органической материи, то есть с Путем Природы. Бел эффективно функционирующей корневой чакры мы становимся неуравновешенными, непрактичными и утрачиваем твердую основу под ногами. Распространенное выражение «витать в облаках» указывает на то, что мы не позволяем своей корневой чакре служить якорем в мире земных дел. Уделяя слишком много внимания разуму, мы утрачиваем душевное равновесие. Есть зерно истины и в другом изречении, которое гласит, что человек может быть очень духовным и религиозным, но никуда не годным в земных делах. Функциональное значение корневой чакры заключается в укоренении, прочной основе и связи с Землей.

### Чакра ног

Чакра ног расположена в области лодыжек. Ее основной функцией является подвижность: сбалансированное движение, позволяющее вам свободно исследовать физический «пласт» вашего бытия, не теряя связи с Землей. Благодаря этой чакре ваш Земной Путь может стать больше похожим на Земной Танец — хореографию энергии и движения, приносящую радость.

### Чакра основания позвоночника

Эта чакра, расположенная у основания позвоночника, между анусом и гениталиями, ассоциируется с плотностью и направленной вниз силой

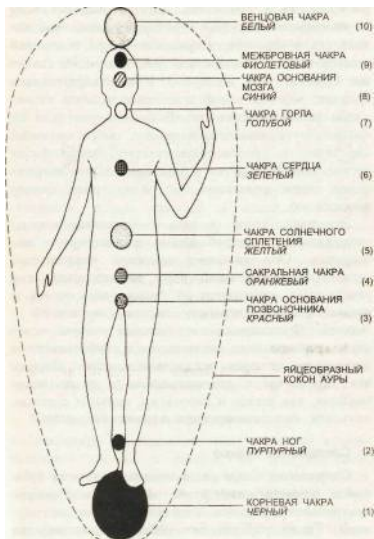


Рис. 3. Цвет и расположение ч к физическому телу

тяготения. По отношению к физическому телу она расположена в том месте, которое поддерживает и уравнивает всю структуру, когда вы находитесь в сидячем положении. Чакра основания позвоночника связана с костями, плотными тканями (такими, как мускулы) и пищеварительным трактом, через который тело освобождается от отходов жизнедеятельности. В физическом теле ей соответствует надпочечная железа, выбрасывающая адреналин в кровеносную систему, когда физическое тело нуждается в дополнительной энергии перед лицом неожиданностей или угрозы своему выживанию.

Эта чакра тесно связана с осязаемым миром, материальными потребностями и инстинктом выживания. Она снабжает энергией седалищный нерв — самый большой нерв нашего тела, чьи ответвления спускаются по бедрам до ступней и связывают всю нервную систему организма с Землей. Функциональное значение чакры основания позвоночника заключается в стабильности и устранении отходов жизнедеятельности. Ожирение, проблемы с позвоночником и такие недомогания, как ишиас и анорексия, связаны с неправильным функционированием этой чакры.

### ***Сакральная чакра***

Сакральная чакра расположена в области брюшины немного ниже пупка и связана с репродуктивными органами — яичниками или тестикулами. Таким образом, это центр воспроизводства и мотивации. Сакральная чакра влияет на движение жидкостей в физическом теле; она ассоциируется с эмоциями, особенно с желаниями, стра-

тями, удовольствиями и "нутряными" чувствами. Наши желания отражают наши потребности и создают мотивацию, ведущую к переменам. Страсть — это интенсивное самовыражение личности, а удовольствие является радостным ощущением своего бытия. Не правда ли, странно, что многие из нас воспитывались в духе религиозного пуританизма, который связывает удовольствие со злом, представляет женщину в образе искустельницы, рассматривает желания как возбуждения плоти, которые нужно подавлять, а нашу жизнь на Земле — как временное существование, юдоль скорбей и невзгод? Именно такое воспитание лишило многих людей возможности воспринимать самые тонкие и возвышенные энергии, преградило им путь к осознанию своей целостности, послужило причиной отчуждения от Природы и Земли в целом.

Функциональное значение сакральной чакры заключается в мотивации и воспроизводстве. Импотенция, фригидность, **нарушения кровообращения**, болезни почек и мочевого пузыря указывают на неправильное функционирование этой чакры.

### **Чакра солнечного сплетения**

Эта чакра расположена между пупком и подвздошной костью; в физическом теле ей соответствует поджелудочная железа, регулирующая метаболизм человека. Ее функциональное значение связано с обеспечением должного контроля над ростом и развитием клеток и тканей. Чакру солнечного сплетения иногда называли «огненной», так как она считалась центром Солнца в физическом теле. Она ассоциируется с огненной

силой, воспламеняющей и зовущей к действиям, с желанием «идти дальше и выше». Через эти врата в энергетическом теле открывается путь к преобразению личности. Чакра солнечного сплетения связана с направлением и использованием энергии, то есть с распоряжением нашей личной силой.

Действие подразумевает ответственность за последствия совершенных поступков. Расстройства пищеварения, язва кишечника и диабет являются физическим следствием нарушенной функции чакры солнечного сплетения,

### **Чакра сердца**

Чакра сердца расположена в центре грудины; в физическом теле ей соответствует зобная железа, или тимус. Она ассоциируется с любовью и состраданием, так как чакра сердца расположена в месте наибольшего воздействия Связующей Силы. Это одна из четырех *Великих Сил* во Вселенной (другие три — Жизнь, Свет и Закон). Связующая Сила объединяет, сочетает и гармонизирует качества Духа, нисходящего свыше, с качествами вещества, восходящими снизу. Эта сила не ведает запретов и ограничений. Она представляет собой сущность любви: слияние энергий и пребывание в гармонии с тем, что любишь. Истинная любовь безусловна, так как она не выдвигает требований. Она стремится не к власти и обладанию, а к гармоничному сосуществованию.

Чакра сердца связана с взаимоотношениями и равновесием между внешним и внутренним, с вниманием и нежной заботой. Функциональное



значение чакры сердца заключается в любви и сострадании. Болезни легких, астма, гипертония и сердечные недомогания связаны с неправильным функционированием этой чакры.

### **Чакра горла**

Чакра горла расположена в середине шеи; в физическом теле ей соответствует щитовидная железа. Эта чакра связана с общением: передачей и приемом информации. Информация приходит к нам в виде энергетических схем, которые интерпретируются и осмысливаются разумом. Чакра горла является звуковым центром, координирующим звуковые вибрации. Она ассоциируется с плечами, руками и ушами — участками физического тела, служащими для общения и самовыражения. Болезни горла, простуды и расстройства слуха указывают на неправильное функционирование этой чакры.

### **Чакра основания *мозга***

Чакра основания мозга расположена в центре головы, примерно на одной линии с переносицей. В физическом теле ей соответствует шишковидная железа — биологические часы организма, расположенные у основания мозга. Эту чакру еще называли «чакрой света», поскольку она регулирует зрительные функции. Хотя большая часть информации о внешнем мире приходит к нам через зрение, на самом деле мы *видим* не глазами. Глаза различают лишь энергетические вибрации световых лучей, отраженные от предметов. На сетчатке создаются образы, отправляв-

мые по зрительному нерву в мозг, где они рас-шифровываются и анализируются.

Чакра основания мозга управляет доступом к внутреннему «банку данных» — хранилищу ранее воспринятых форм и образов, которые можно сравнивать с новыми или вызывать по собственному Желанию. Поэтому ее называли «чакрой воображения» и «престолом озарения», где невозможное становится возможным. Болезни глаз указывают на неправильное функционирование этой чакры.

### **Межбровная чакра**

Межбровная чакра расположена за лбом на одном уровне с бровями; в физическом теле ей соответствует гипофиз. Эта железа дирижирует всеми остальными и расположена в мозге за жестким нёбом, рядом с нёбной занавеской.

Межбровную чакру можно описать как «орган» интуиции и восприятия, но в то время как чакра основания мозга связана с озарением, межбровная чакра связана с намерением, передающим тонкие энергии, и с осознанием, или способностью осмысливать наблюдаемое. Неуверенность, замешательство и нерешительность указывают на неправильное функционирование этой чакры.

### **Венцовая чакра**

Эта чакра, венчающая всю систему чакр и расположенная на макушке головы, также воздействует на гипофиз, так как она связана с «высшей» целью и направлением в жизни — с целью души и нашего высшего «я». Эта чакра иногда называется «тысячелепестковым лотосом»;

она как будто поднимается над веществом и распускается в «высших» измерениях, открывая безграничные возможности. Депрессия, скука и апатия указывают на неправильное функционирование венцовой чакры.

### **«Третий глаз»**

Когда венцовая чакра, межбровная чакра и чакра основания мозга начинают действовать в унисон, энергетическая воронка, образованная их взаимодействием, развивает другой орган восприятия — так называемый «третий глаз», — который в древности символизировался изображением глаза в треугольнике.

Хотя «третий глаз» ассоциируется с шишковидной железой, гипофизом и этими тремя чакрами, он не является ничем из вышеперечисленного. Это



Рис. 4. «Третий глаз» представляет собой энергетическую воронку, создаваемую взаимодействием венцовой и межбровной чакр, а также чакры основания мозга, когда физическое тело обретает гармонию с тонкими энергиями нашего существа и происходит интеграция, необходимая для развития этого органа восприятия

орган энергетического тела, активируемый после того, как физическое тело обретает гармонию с тонкими энергиями других аспектов человеческого «я». Некоторые называют это «духовным развитием», но я предпочел бы говорить об осознании своей целостности, так как в процессе участвуют физические, эмоциональные, ментальные и духовные аспекты нашего целостного существа. Приведенный в действие, «третий глаз» наделяет нас способностью *видения*, которая позволяет проникать в иные измерения восприятия, отличающиеся от «обычной» реальности, где разум является основным критерием познания.

Опасайтесь тех, кто предлагает «помочь» открытию вашего «третьего глаза». Он развивается естественно, в соответствии с процессами, происходящими на всех уровнях нашего целостного существа. Хотя это развитие может совершаться при сознательном участии человека, оно ни в коем случае не должно быть вынужденным. Всякие попытки постороннего вмешательства, даже с благими целями, могут привести к искажению или остановке развития. В определенных случаях такие попытки являются средством контроля над восприятием — иными словами, злонамеренным использованием вашей личной силы.

### **Нарушение функции чакр**

Чакры - активные центры силы, действующие наподобие клапанов. Они раскрываются и закрываются, вбирая энергию и устраняя ненужные излишки. Деятельность чакры нарушается, если она становится *переполненной*; иногда это происходит в результате травмы или потрясения, не-

благоприятного жизненного опыта или просто эмоционального стресса. В таких случаях поток энергии резко уменьшается и происходит утрата жизненных сил в соответствующей области физического тела. Работа чакры нарушается еще и тогда, когда она не может выполнять свою функцию энергетического клапана. Если чакра все время остается открытой, человек становится уязвимым перед всевозможными внешними воздействиями и манипуляциями других людей. В наши дни алкоголь и наркотики являются главной причиной неестественного раскрытия чакр, в результате чего человек отчасти утрачивает контроль над своими мыслями и поступками.

Переполненную чакру можно очистить с помощью методики шаманского дыхания в сочетании с динамичным движением для нормализации потока тонких энергий. Мы подробнее обсудим эту методику в следующих главах. Благополучное разрешение жизненного кризиса, избавление от эмоциональной травмы или отказ от злоупотребления алкоголем и наркотиками позволяет чакре восстановить свою нормальную деятельность естественным образом. Существует несколько видов терапии, помогающих восстановить утраченное равновесие.

### ***Цвета, связанные с чакрами***

Система чакр в индуистской и буддийской традициях и система меридианов в даосской традиции не являются разными интерпретациями одних и тех же процессов. Меридианы распределяют преимущественно *жизненную*, а чакры — *световую* энергию. Поэтому цвета спектра ассо-

цируются с чакрами. Поток чистого света, входит в энергетическую систему человека через венцовую чакру и шишковидную железу; спускаясь к межбровной чакре и гипофизу, он преломляется и распадается на цвета спектра, распределяемые вниз по остальным чакрам. По мере нисхождения свет приближается к противоположному концу спектра; если венцовой чакре соответствует белый, то корневой чакре — черный цвет. Поток света можно сравнить с главным генератором на электростанции, где чакры служат распределительными подстанциями.

Чакры также обозначают уровень восприятия. Цвета яркого конца спектра обозначают движение к высшему этапу осознания, озарению и просветлению. Каждой чакре не обязательно соответствует «чистый» цвет, но на том или ином уровне Преобладает один цвет, указывающий на частоту энергетических вибраций и потенциальное качество сознания, ищущее выражение в физическом мире. Таким образом, сознание является формой энергии, а различные уровни осознания связаны с энергетическими частотами. Вот основные цвета, связанные с чакрами, начиная сверху:

Венцовая чакра	белый
Межбровная чакра	фиолетовый
Чакра основания мозга	синий
Чакра горла	голубой
Чакра сердца	зеленый
Чакра солнечного сплетения	желтый
Сакральная чакра	оранжевый
Чакра основания позвоночника	красный
Чакра ног	пурпурный
Корневая чакра	черный

## Меридианы

Меридианы, о которых упоминалось выше, являются нитевидными каналами для потоков Жизненной Силы, поддерживающих и обеспечивающих все жизненные функции физического тела. Согласно даосскому учению, существует двенадцать пар основных меридианов, каждая из кото-

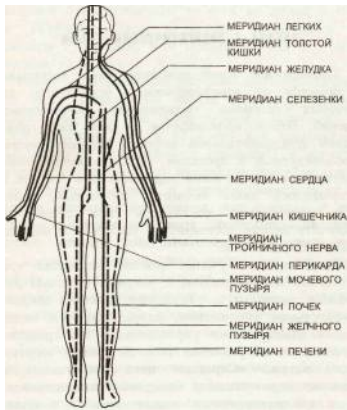


Рис. 5. Двенадцать главных меридианов, каждый из которых проходит через внутренний орган физического тела, снабжая его эссенцией Жизненной Силы

рых проходит через один из внутренних органов, снабжая его жизненной энергией. Недостаток энергии, поступающей из меридианов, и света, поступающего из чакр, может быть вызван стрессом, деструктивными эмоциями, такими, как ненависть, ревность и зависть, хронической депрессией, подавлением чувств и негативным воспитанием.

## РАБОТА С ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТЕЛОМ

Приведенное мной описание чакр несколько отличается от «традиционных» источников, на которых основано большинство современных учений. Это не противоречие, а лишь иная грань одной фундаментальной истины. Многие учения, проповедуемые в прошлом, страдали неполнотой. Внутреннее ядро учения содержалось в секрете и открывалось лишь немногим избранным, которым приходилось доказывать свою готовность получить знание постоянными усилиями и наглядными результатами.

Традиционные учения обычно включали три основных метода работы с чакрами с целью духовного развития и улучшения качества жизни: дыхательные упражнения, визуализацию и медитацию. Дыхательные упражнения — это средство осознанного направления потоков тонкой энергии через чакры. «Скрытая» цель заключалась в прояснении и очищении *намерения* направляющего и контролирующего тонкие энергии в понимании шаманов. Визуализация преподавалась как способ «думания» образами и намеренного управления потоком мыслей. Ее цель заключалась в



приобретении навыков деятельности на подсознательном уровне в бодрствующем состоянии, под контролем воли; на этом уровне осознания язык состоит не из слов, а из образов и впечатлений. Медитации учили как средству контроля над потоком мыслей, чтобы достигать состояния «безмятежной сосредоточенности», когда человек воспринимает собственные мысли и чувства с объективной отрешенностью, то есть не думая о себе. «Скрытая» цель медитации заключалась в контакте с высшим, или истинным, «л» и в обретении гармонии с Духом.

Разум оказывает воздействие на энергетическое тело. Позитивные мысли действуют благотворно, так как они поддерживают гармонию в энергетическом теле, в то время как негативные мысли звучат фальшивыми аккордами в энергетической симфонии. Это внутренние факторы, способствующие болезням и недомоганиям наряду с такими внешними причинами, как токсичные вещества, микробы и вирусы. Энергетическое тело служит щитом, защищающим физическое тело от вредных энергий, во многом так же, как земная атмосфера защищает нашу планету от разнообразного космического «мусора». Некоторые энергии все же проникают внутрь, и тогда с ними борются защитные системы организма.

Тонкие энергии энергетического тела можно ощутить, выполнив простое упражнение. Для этого вам понадобится друг или партнер, готовый послужить объектом для сканирования. Ваш помощник должен встать напротив в расслабленной позе, на расстоянии чуть дальше вытянутой руки.

## Опыт 1. Сканирование энергетического тела

Сначала необходимо подготовить ваши руки, сделав их более чувствительными к тонким вибрациям энергетического тела. Их нужно тщательно отмыть от грязи или жира и вытереть полотенцем. Затем встаньте в расслабленной позе, опустив руки и слегка расставив ноги. Поднимите руки на уровень груди и вытяните их на расстояние около 25 см перед собой ладонями друг к другу. Расстояние между ладонями должно составлять 10—12 см. Сосредоточьте внимание на ладонях, делая медленные, ритмичные вдохи и выдохи, но не напрягаясь. Вы не должны испытывать неудобства. Продолжайте делать вдохи и выдохи, пока не появится особое ощущение в ладонях или на кончиках пальцев. Это может быть ощущение приятного тепла или легкого покалы-

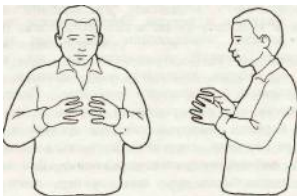


Рис. 6. Сканирование энергетического тела через ощущение легкого давления между ладонями рук

вания. Затем начните очень медленно сводить раскрытые ладони. При этом вы можете почувствовать слабое давление, как будто держите в руках маленький воздушный шарик.

Сближайте и разводите ладони легкими, плавными движениями; повторите это упражнение несколько раз. Не расстраивайтесь, если вы не почувствуете слабого давления между ладонями во время первой попытки. Возможно, вам нужно немного попрактиковаться.

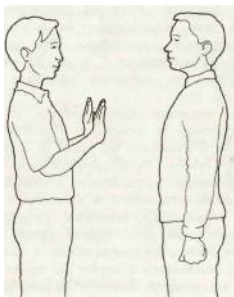
Теперь повернитесь к вашему помощнику. Вытяните руки ладонями вперед, сосредоточьте внимание на ладонях и начинайте медленно двигаться к партнеру. Если вы почувствуете тепло, прохладу или покалывание на кончиках пальцев, немедленно остановитесь. Это может произойти на расстоянии от 1 м до 20 см от партнера. Сейчас вы ощущаете внешнюю мембрану кокона его ауры.

Очень медленно приближайтесь к партнеру, пока ощущение не усилится. Продолжайте концентрировать внимание на руках и ладонях. Вам не нужно думать. Регистрируйте свои ощущения или впечатления, возникающие в сознании. Когда ваши ладони остановятся » нескольких сантиметрах от помощника, начинайте сканировать левую сторону его тела правой рукой, медленно двигая ее вверх, по направлению к голове, а затем вниз, наклоняясь к ногам. Во время этой процедуры вы можете заметить волнообразные колебания в движении своей руки, реагирующей на давление. Затем сделайте то же самое с правой стороной тела, на этот раз пользуясь левой рукой. Встаньте за спину своему помощнику или попросите его повернуться, если в комнате

не хватает места, и повторите процедуру **сзади** — сначала правой рукой, а затем левой, пока не просканируете все тело.

Закончив сканирование, потрясите кистями, как бы стряхивая с рук капли воды. Затем энергично потрите руки, помассировав ладони и тыльные стороны.

Мы должны понять, что во Вселенной существуют тонкие нефизические энергии, которые тоже являются составной частью нашего бытия. При соответствующей подготовке можно наполнить физическое тело тонкой энергией, которая обла-



*Рис. 7.* Вы можете ощущать внешнюю мембрану кокона человеческой ауры, раскрыв ладони и медленно двигаясь к своему помощнику, пока не почувствуете слабое давление, ощущение тепла или прохлады

дает мощной преобразующей силой. Она распространяется по всему телу, открывая энергетические каналы, снимая внутреннее напряжение и оказывая благотворное воздействие на работу жизненно важных органов. Научитесь этому, и ваше восприятие внешнего мира значительно изменится — так ваша реакция на происходящее в обычной реальности обусловлена тем, что происходит внутри. Преображая внутреннюю реальность вашей энергетической системы, вы изменяете мир. Это кажется очень трудным делом, требующим необычайного мастерства. Но в действительности это просто — так просто, что долгое время ускользало от подавляющего большинства людей. Как и все естественное, это почти не требует усилий. Все, что требуется для высвобождения могучей преобразующей силы, — практика *внутренней улыбки*.

Методика внутренней улыбки происходит от даосской традиции Древнего Китая и Тибета. Она гармонизирует энергетическое и физическое тела, создает ощущение счастья. Улыбка есть выражение удовольствия, поэтому, вырабатывая внутреннюю улыбку и направляя ее во все части вашего тела — к внутренним органам, железам, мышцам, нервам и клеткам, — вы доставляете удовольствие самому себе. Жизнь должна быть радостной, так давайте же сделаем ее более приятной, практикуя внутреннюю улыбку.

## *Опыт 2. Внутренняя улыбка*

Сядьте на стул с прямой спинкой или на пол, как вам удобнее. Важно держаться расслабленно, оставаясь бдительным, не отвлекаясь на посто-

ронные вещи и не испытывая физического неудобства.

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Затем расслабьте мышцы вокруг рта и медленно улыбнитесь. Возможно, вам понадобится вызвать в памяти какое-нибудь приятное переживание: радость от общения с человеком, чье общество вам интересно, или память о месте, где вы чувствовали себя счастливым. Тогда ваша улыбка будет не просто мимическим упражнением; созданная вами позитивная энергия укрепит ее и наполнит смыслом.

Теперь сделайте медленный, глубокий вдох и представьте, что вы вдыхаете поток теплой, радостной энергии, который содержится в вашей улыбке. Сделайте паузу и на несколько секунд задержите дыхание, чтобы почувствовать *сияние*. Затем, медленно выдохните, купаясь в ощущении энергетического потока, курсирующего по вашему телу. Прodelайте это несколько раз.

Теперь направьте вашу теплую, солнечную улыбку к каждой части тела по очереди. Наполните улыбкой свой мозг и «третий глаз», расположенный за центром лба, затем глаза, уши и нос. Направьте ее сияние на щитовидную железу, сердце и легкие. Наполните улыбкой желудок, печень и почки, потом направьте ее на кишечник, мочевой пузырь и половые органы. Перейдите к ногам и последовательно спуститесь от бедер до стоп. Таким образом вы приветствуете каждую часть вашего тела и посылаете ей свои любящие мысли.

Наполняя улыбкой свое тело, вы выражаете любовь к нему, которой так долго пренебрегали. Любите свое тело. Оно принадлежит вам.

Это чудесное, удивительное тело, позволяющее вам воспринимать физическую реальность совершенно уникальным образом. *Уважайте* свое тело. *Цените* его. *Любите* его. Выражая любовь, вы пробуждаете свои лучшие качества. *Жизнь в любви* означает восприятие движения жизненной энергии, которая лежит в основе всего. Вам нужна любовь, и эту любовь можно создавать в самом центре вашего существа одной лишь *улыбкой!*

Не торопитесь с выполнением этого опыта. Получайте удовольствие от него. Когда закончите, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и немного походите по комнате, прежде чем вернуться к обычным делам. Ежедневно практикуясь, вы не только произведете более тонкую настройку на ритм своих энергетического и физического тел, но и наполните каждую чакру, каждую клеточку чистым сиянием энергии любви, созданной вами. Чем больше этой энергии вы произведете, тем явственнее почувствуете любовь в своей жизни. Это поможет вам осознать свою истинную ценность как живого, воспринимающего и мыслящего существа. Проявляя уважение к своим уникальным качествам, вы раскрываете свой потенциал для дальнейшего совершенствования на благо себе, другим людям и Земле в целом.

## ИНЫЕ РЕАЛЬНОСТИ

Любящая улыбка—это полукруг, созданный душой. Ответная улыбка завершает круг, созидая радость и гармонию

Чудо вашего бытия заключается в том, что вы действительно существуете в нескольких реальностях одновременно. Это возможно благодаря тому, что у вас есть другие тела, кроме физического и энергетического, о которых мы говорили в предыдущих главах. Физическое и энергетическое тела позволяют вам воспринимать жизнь через *ощущения*. Помимо этого, у вас есть ментальное тело, позволяющее вам действовать в реальности разума, где формируются мысли и идеи, происходит размышление и сравнение, выдвигаются оценки и суждения, а работа воображения создает мечты и видения. Ментальное тело воспринимает жизнь через *впечатления*. У вас есть также тело души, которое испытывает бытие через *экспрессию*, и дух, воспринимающий жизнь через *самосознание*.

## ОСОЗНАНИЕ

Разные тела. Иные реальности. Но прежде чем мы приступим к изучению этих реальное-



тей, давайте обсудим тему осознания, так как это ключ к пониманию шаманистики. Осознание относится преимущественно к сфере духа. Это акт пассивного внимания — скорее опыт *бытия*, чем опыт *делания*. Это состояние недеяния (не путать с бездействием), восприимчивой и динамичной *настороженности*. Осознание — это восприятие ощущений, чувств и впечатлений в режиме объективного нейтралитета. Это добровольная *открытость*, или готовность воспринимать мир таким, какой он есть, а не таким, каким мы хотим его видеть.

Сама простота шаманистики затрудняет ее понимание для некоторых из нас. В силу своего воспитания мы верим, что навыки приобретаются лишь после долгих и настойчивых усилий. Однако осознание не требует усилий, так как оно не является ни физической, ни умственной деятельностью. Это всего лишь *бдительное восприятие* происходящего и *чувствительность* к событиям. Это не способность создавать четкие мысленные образы в сознании и не попытка замедлить ход мыслей.

Осознание не требует умения анализировать или составлять категории предметов. Все это связано с процессом мышления и деятельностью интеллекта. Далее, поскольку шаманская работа совершается преимущественно в духовной сфере, разум и интеллект вовлечены в нее далеко не так активно, как в обычной человеческой деятельности. В шаманской работе активизируется осознание, а не разум, и разум считается слугой духа, а не наоборот.

Испытайте это самостоятельно. Выберите время, когда вас никто не будет беспокоить, и место,

где вы можете расслабиться и посидеть в одиночестве. Вам нужно иметь под рукой записную книжку и карандаш.

### ***Опыт 3. Знакомство с осознанием***

Вытяните правую руку ладонью вверх, положив локоть на ручку кресла или другую ровную поверхность — так, чтобы рука не испытывала напряжения.

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на вашей руке. Какое ощущение вы испытываете там? Изучите это ощущение. Как вы могли бы описать его?

Откройте глаза и занесите свои впечатления в записную книжку, пока они еще свежи в памяти. Затем снова вытяните руку и закройте глаза. Сопоставьте ощущение, которое вы испытываете, с тем, что вы чувствуете внутри: не с эмоцией, а именно с чувством. Приятное ли это чувство? Воодушевляющее или, может быть, беспокоящее? Изучите любое чувство, которое возникает у вас в этом состоянии. Затем откройте глаза и занесите свои впечатления в записную книжку. Если вы ничего не почувствовали, все в порядке — просто напишите об этом.

Снова протяните руку и закройте глаза, но на этот раз, продолжая удерживать внимание на своей руке, регистрируйте мысленные впечатления, возникающие в вашем сознании: визуальные образы, цвета, формы, символы. Внимательно рассмотрите их, изучите подробности, но не пытайтесь анализировать или интерпретировать. Просто наблюдайте. Затем откройте глаза и на-

пишите обо всем, что возникло в вашем сознании, пока вы находились в этом положении.

Вы только что имели опыт осознания, не замутненный разумом. Ваш разум работал в режиме нейтрального восприятия, не имея конкретной задачи. Вы просто регистрировали то, что происходило на разных уровнях, и записывали свои впечатления от происходящего. Это не потребовало никаких особых усилий. Вы самостоятельно произвели сдвиг осознания, в данном случае — из головы в ладонь вашей руки.

С помощью этого простого опыта вы достигли того состояния, которое является целью всевозможных умственных упражнений. Вы узнали секрет достижения того, что некоторые люди называют "измененным состоянием осознания" для этого нужно *отделить* свой разум, сохраняя полную бдительность и контроль над собой. Разум по-прежнему *там*, но он отдыхает. Это можно сравнить с нейтральным положением в коробке передач автомобиля при работающем двигателе. Вы можете поехать в любой момент, но в этом режиме двигатель просто работает на холостых оборотах. Дух активен, а разум находится в состоянии пассивного восприятия. Это и есть осознание.

Осознание нельзя путать с сознанием. Сознание обычно ассоциируется с разумом, с нашими мыслями и интеллектом. Сознание — это состояние бодрствования. Засыпая, мы утрачиваем сознание, но осознаем свои сны, хотя часто не можем полностью вспомнить их после пробуждения. Чело-

век, подвергшийся хирургической операции под общим наркозом, был помещен в бессознательное состояние, чтобы не чувствовать боли, по этот пациент может осознавать происходящее на другом уровне бытия. Осознание независимо от деятельности разума. Это функция духа, позволяющая нам изучать свои мысли и чувства и осознавать наше собственное «я», или нашу индивидуальность. Подобно хрустальному шару, дух может отражать происходящее вокруг в любом измерении своего бытия. Он способен к саморефлексии, то есть к отстраненному восприятию собственного опыта. Продолжая аналогию, мы можем представить многогранный **хрустальный шар**, посылающий свои отражения во всех направлениях, или шарообразную линзу, воспринимающую свет отовсюду одновременно.

Ваш дух — это ваше «я», ваше чувство тождественности и самоосознание, а ваше осознание — это чувство *самости* в любом измерении бытия. Дух неосязаем, но хотя его нельзя увидеть, он может быть воспринят, когда находится в активном состоянии. Дух находится там, куда направлено его *внимание*.

Осознание генерирует вибрацию, которую можно сравнить со световыми вибрациями. Это не физический свет, но он имеет сходные характеристики. Физический свет переносит информацию о том, что происходит в материальном мире; воздействуя на сетчатку глаза, он передается в мозг в виде нервных импульсов, которые затем расшифровываются и преобразуются в визуальные образы для дальнейшего анализа и интерпретации. Внутренний свет тоже переносит информацию о том, что воспринимается на ином

уровне или плане бытия. Он несет «частицы» или компоненты информации. Чем выше частота вибраций, тем больше скорость передачи сведений и тем более расширенным становится наше восприятие. Таким образом, «измененное состояние осознания» является настройкой восприятия на иную частоту энергетических вибраций для приема информации с другого уровня. Фактически вся вселенная является энергетической системой, передающей и принимающей информацию. И вы в том числе!

Для переноса информации с одного уровня на другой *внутренний свет* проходит через крошечные воронки и нитеобразные волокна в субстанции многомерной реальности. Не существует такой вещи, как «пустое пространство». То, что кажется пустым, само по себе является пространственной субстанцией. Энергия не может течь в абсолютной пустоте. Субстанцией физической вселенной является вещество. В иных реальностях, как мы вскоре убедимся, субстанция имеет нематериальную природу. Как и физический свет, внутренний свет может искажаться, поэтому сообщение становится неясным и может быть неверно интерпретировано. Кроме того, внутренний свет может столкнуться с препятствиями, поскольку проводящие каналы оказываются заблокированными тем или иным образом. И наконец, он может быть «погашена так, что никакая информация вообще не доходит до сознания. Поэтому большинство людей не помнит свои сны после пробуждения. Сновидческий опыт не передается в сознание; его сообщение не доходит до адресата.

Осознание на каждом уровне создает качество, присущее данному уровню, поэтому сущест-

еуют разные состояния, или режимы, осознания. Например, осознание физического тела создает *физическое* осознание, которое воспринимается как *ощущение*. Осознание на ментальном уровне создает качество, которое позволяет нам испытывать *впечатления* и пользоваться мыслями. Таким образом, при переходе из одного плана или уровня бытия на другой изменяется *качество* нашего осознания. Осознанно на уровне души открывает нам прямой доступ к источнику творческих способностей и восприятию чистого *чувства* в нашем физическом теле — радости, умиротворения, экстаза, довольства и, конечно, любви.

Интеллектуальные рассуждения о природе нашей души не имеют практической пользы, так как не существует прямого звена между душой и интеллектом. Рассудок имеет дело с отдельными частицами информации, поступающей из «внешнего» мира для анализа, рационализации, постижения и объяснения. Информация, поступающая из «внутреннего» мира, относится к сфере интуиции, поэтому осознание души скорее *интуитивно*, чем рационально. Лишь когда душа и разум объединяются в физическом теле и каждый аспект нашего существа начинает функционировать в гармоничном единстве с остальными, открывается канал связи между душой и разумом. Иными словами, осознание души должно передаваться в материальный мир для расшифровки и анализа с помощью разума. Сходным образом, чтобы осознание разума могло коснуться души, его нужно пропустить через физическое измерение. Именно физическое тело является «трансформатором» для обмена энергией между этими измерениями. Понимаете ли вы теперь важность и

необходимость материального мира? Мышление не принадлежит к путям души, так как она находится за пределами интеллекта. Тибетские шаманы называли это измерение «нсразумом», недоступным для аналитического ума. Душу, как и дух, можно только *воспринимать*.

Чувство «самости», о котором я упоминал раньше, находится в сфере Духа, поэтому обмен информацией между разными уровнями нашего существа становится возможным лишь при расширении осознания. Когда человек приходит к пониманию своей целостности как составного существа в многомерной реальности, происходит сдвиг жизненной энергии, изменяющий его взгляд на мир, - или «скачок напряжения», если сравнить это явление с электричеством. Дальнейшее расширение осознания приводит к кумулятивному эффекту и выходу за пределы пространства-времени, существующие в физической вселенной. Именно так происходят *шаманские путешествия*. Эти путешествия являются метафорой сдвига осознания к другим уровням реальности. Сдвиг осознания позволяет воспринимать их, а внутренний свет передает в сознание информацию о том, что там происходило.

При шаманском сдвиге осознания перемещается не человеческое «я», так как оно остается в центре своей личной реальности. Сдвиг осознания изменяет *восприятие* реальности. Это важный момент. Сдвиг осознания не равнозначен тому, что некоторые люди называют «астральной проекцией». Эта и другие похожие методики, чьей целью является проецирование личности за границы физического тела, могут оставить тело неуравновешенным и беззащитным перед внеш-

ними воздействиями, что приводит к неприятному и даже опасному чувству дезориентации. Вам не нужно проецировать себя за границы своего тела и в другое измерение, поскольку часть или, скорее, один из *аспектов* вашего существа уже находится там. Поэтому я отстаиваю не метод астральной проекции или психокинетические навыки, но обострение и расширение восприятия. Улучшение *качества* осознания представляет собой истинный духовный прорыв, который ведет к развитию сострадания, интуиции, творческих способностей и других «плодов» духа. Это нечто противоположное методам расширения эго, ведущим лишь к суетности и тщеславию.

Прежде чем перейти к сдвигу осознания в другие области нашего существа, давайте сначала займемся различными участками физического тела. Очень важно, чтобы при выполнении этого и следующего опытов вас никто не беспокоил. Воспользуйтесь личной комнатой или выберите место, где вы сможете остаться в одиночестве хотя бы на полчаса; попросите кого-нибудь отвечать за вас на телефонные звонки или отключите телефон. Полезно также записывать на пленку содержание некоторых опытов, приведенных в этой книге. Затем вы сможете вставить кассету в магнитофон и слушать ее, не утруждаясь воспоминанием подробностей и правильной последовательности действий. По этой причине каждое действие в тексте представлено в виде отдельного абзаца. Оставьте паузу хотя бы в 30 секунд между абзацами, чтобы выполнить предписание и проследить за его эффектом. Вы не должны спешить; все нужно делать спокойно и неторопливо.



### ***Опыт 4- Осознание физического тела***

Прежде чем приступить к делу, расстегните пряжки и пуговицы на одежде, чтобы не испытывать физического неудобства, и снимите обувь. Полезно также закрыть глаза носовым платком или свободной повязкой, чтобы не отвлекаться на окружающее. Вы сможете снять повязку в любой момент, когда понадобится сделать записи. Это упражнение выполняют либо лежа на спине, либо сидя на стуле с прямой спинкой для поддержки. Лежачая поза имеет определенные преимущества, так как энергия вашего тела остается хорошо «заземленной». Если вы предпочитаете сидеть, прочно упритесь ступнями в пол. Изменяйте положение тела, пока не почувствуете себя совершенно удобно и расслабленно. Расслабление — предварительное условие для любой шаманской работы. Это не просто отсутствие физического напряжения, но также отрешенность от повседневных дел и забот, освобождение от эмоциональной скованности. Это состояние спокойной восприимчивости, в котором вы можете объективно регистрировать свои ощущения.

Вы собираетесь перемещать свое осознание снизу вверх по физическому телу и при этом наблюдать за любыми ощущениями, впечатлениями, мысленными образами и чувствами, которые вы испытываете, когда ваше внимание сосредоточивается на отдельном участке вашего тела. Как и в опыте 3, от вас не потребуется никаких усилий. Вы не должны напрягать волю, анализировать или интерпретировать смысл своих ощущений. Просто доверьтесь своему восприятию и следуйте за своими ощущениями.

Закройте глаза и переместите внимание в область вашей левой стопы. Пошевелите пальцами ноги, напрягите мышцы, словно пытаетесь устроиться на насесте. Затем расслабьтесь и просто ощущайте свою стону. Заносите любые реакции в спою записную книжку.

Переместите осознание в правое колено. Напрягите мышцы бедра, чтобы коленная чашечка немного сдвинулась вверх, и сразу же расслабьте их. Проверьте свою реакцию и сделайте соответствующие записи.

Теперь ваше осознание перемещается к ягодичам. Напрягите ягодичные мышцы, сосредоточив на них свое внимание. Расслабьтесь и отметьте любые чувства или впечатления, которые вы испытываете. Запишите их.

Переместите внимание вверх по телу, в область брюшины. Медленно втяните живот и сосредоточьте осознание на области вокруг пупка. Расслабьтесь и отмечайте любые ощущения, которые вы испытываете, пока ваше внимание сосредоточено на животе, а также любые образы, формы или цвета, которые вы видите перед своим мысленным взором. Снова запишите свои впечатления.

Перейдем к груди. Сделайте медленный, глубокий вдох, перемещая осознание в эту область тела. Задержите дыхание на несколько секунд, полностью сосредоточившись на грудной клетке. Затем, во время выдоха, проследите за своими реакциями. Добавьте описание этих ощущений к своим записям.

Теперь перейдем к левой руке. Напрягите мышцы левой руки, одновременно сосредоточив на ней свое внимание. Затем расслабьтесь и поместите свое осознание в область локтя и пред-

плеча. Проверьте свою реакцию и снова сделайте пометки в записной книжке.

Теперь — к левой кисти. Сожмите руку в кулак и переместите осознание в левую кисть. Расслабьтесь и позвольте своему вниманию немного задержаться там. Повторите ту же последовательность для правой руки.

Затем сместите осознание к основанию позвоночника. Вы можете напрячь анальную мышцу, чтобы сосредоточить внимание на этом участке. Затем начинайте медленно перемещать осознание вверх по позвоночнику — словно лифт, плавно поднимающийся по позвоночному столбу, — к шее, основанию черепа и, наконец, к основанию мозга в центре черепа. Что вы испытываете, когда ваше осознание плавно перемещается к голове? Запишите свои впечатления.

Сосредоточьте осознание в центре вашей головы. Возникают ли при этом какие-то ощущения в любой части вашего тела? Тепло, прохлада, покалывание или слабая пульсация? Появляются ли перед вашим мысленным взором образы, формы или цвета? Нет ли внезапных вспышек вдохновения? Какие чувства вы испытываете, пока ваше осознание находится в центре головы? Напишите обо всем.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Хорошенько потянитесь и снимите с глаз повязку. Встаньте, еще раз потянитесь и освоитесь с окружающей обстановкой. Затем завершите отчет о своем опыте, пока события еще свежи в памяти, иначе вы забудете некоторые подробности. После этого можно выпить чашку чая или кофе и вернуться к обычной деятельности.

В этом опыте по осознанию физического тела мы открыли, что фокус нашего внимания можно смещать к любому участку тела. Мы также испытали, что осознание пробуждает *реакцию* иногда в других частях тела и не только в виде физических импульсов, так как осознание может стимулировать разум и чувствна. Такое смещение осознания расширяет и обогащает наше восприятие реальности.

Теперь давайте изучим, как меняется реальность в соответствии с тем, где преобладает наше осознание.

### ВИДЫ ВОСПРИЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ

Согласно определению из словаря, реальность — это «то, что стоит за внешними явлениями». Иными словами, реальность — это то, что мы *воспринимаем*, а не только то, что мы *видим*. Это интересное замечание, поскольку в современном обществе нас учат верить, что реальность сводится к материальному миру и ко всему, что мы видим в нем. В конце концов, мир находится *здесь*. Мы можем видеть его, слышать его, прикоснуться к нему, ощущать его запахи и даже пробовать на вкус. Стул, на котором вы сидите, когда читаете эту книгу, безусловно, материален. Вы можете ощущать прочность его основы и упругость сиденья. Если вы встанете, то ощутите твердость пола у себя под ногами, а поблизости будет стена, к которой вы можете прикоснуться в любой момент. Вы можете открыть дверь, выйти на кухню, приготовить кофе

и ощутить его аромат. Если вы закроете глаза и попытаетесь вернуться в свою комнату, то, вполне вероятно, ударитесь о какой-нибудь выступающий угол и посадите синяк на голени — еще одно доказательство того, что мир достаточно реален! Однако, в соответствии с законами квантовой физики, материальные предметы, которые мы видим и чувствуем вокруг себя, вовсе не являются сплошными и состоят в основном из пространства. Каждый предмет в физическом мире, включая и ваше тело, состоит из вихревых флуктуации энергии — мельчайших частиц, исполняющих танец движения с такой быстротой, что создается общее впечатление «плотности». Однажды мне сказали, что если бы было возможно изъять все пространство между атомами, составляющими мое физическое тело, то остаток пришлось бы изучать под микроскопом!

Все, что мы видим, — это энергетические схемы, упорядоченные тем или иным образом. Реальность, в нашем понимании, есть нечто постоянное, но на самом деле это лишь преходящий облик вещей. Учения шаманов и мистиков из разных культур во все времена, по сути дела, более соответствуют открытиям современной квантовой физики, чем традиционным материалистическим концепциям, на которых воспитывалось большинство из нас.

Я выхожу на короткую прогулку, чтобы отправить почту в английской деревне, где я сейчас живу, и опускаю письма в красный почтовый ящик. Этот почтовый ящик реален для меня, и я могу поклясться, что он красного цвета, поскольку каждый раз вижу именно этот цвет. Он *красный*, и это факт... но не истина. Истина

закljučается в том, что мой мозг вообще не видит красного цвета! Образ поступает на мою сетчатку в перевернутом виде и вызывает возбуждение зрительного нерва; клетки мозга принимают импульс, переворачивают его «с головы на ноги» и переводят в цветовой код. В этом конкретном случае колебания световых волн содержат все остальные цвета, кроме красного; поэтому цвет, который я вижу, вообще отсутствует там. Именно отсутствие красной части в световом спектре заставляет почтовый ящик выглядеть красным.

Реальность не является «вещью в себе», существующей вне нас, как учат в школах. Реальность есть наш *внутренний* опыт. Хотя мы отделяем «внешнее» от «внутреннего», восприятие каждого человека является личным, так как реальность — и ваша, и моя — это наша интерпретация мира явлений. Это то, что существует внутри нашего личного круга восприятия. Поэтому реальность не статична: она постоянно движется, постоянно меняется. Своими взглядами, мыслями и убеждениями вы способствуете изменению своего восприятия и создаете собственную реальность.

Физическая реальность — это лишь малая часть того, что возможно для восприятия в пределах нашего *целостного* *существа*. Поскольку реальность есть воспринимаемое, а не только наблюдаемое, нетрудно предположить, что существуют реальности, отличающиеся от той, которую мы воспринимаем в обычной, повседневной жизни. Если называть повседневную реальность обычной, то любую другую реальность можно называть необычной. В этих реальностях не действуют физические законы, применимые в обычной

реальности, так как они существуют на иных уровнях бытия — в других измерениях — и могут быть восприняты лишь в измененном состоянии осознания.

В толковом словаре слово «измерение» определяется как «увеличение или распространение единицы протяженности в конкретном направлении». Считается, что обычная реальность распространяется в трех измерениях: по длине, ширине и высоте (или глубине). Физические чувства — особенно зрение, слух и осязание — позволяют нам постигать бытие как трехмерную реальность, но фактически эта реальность включает в себя четвертое измерение — время. Хотя время обычно подразумевает *длительность*, его также можно считать «единицей протяженности» для той или иной последовательности событий.

Иные измерения — иные реальности, или царства бытия — находятся не «где-то там», но, в сущности, совсем рядом. Они занимают практически то же пространственное положение, что и «обычная» физическая реальность, и не изолированы от нее. Они просто *не совпадают* с ней, так как существуют в иных частотных диапазонах энергии, не воспринимаемых нашими органами чувств и научными приборами. Эти царства реальности (иные миры, если хотите) в действительности пронизывают всю физическую вселенную, в которой мы живем.

Давайте рассмотрим одну аналогию. Множество телевизионных каналов, принимаемых вашим телевизором и появляющихся на телеэкране, занимают один и тот же участок пространства. Во время передачи они проходят и через то место, которое занимаете вы сами, хотя вы совер-

шенно не осознаете их присутствия. Однако каждый канал занимает определенную частоту в волновом диапазоне, которая определяется и используется с помощью электронных преобразующих устройств внутри вашего телевизора. Информация, заключенная в видеосигнале, расшифровывается и «переводится» на язык физической реальности, чтобы ваш разум мог принимать сообщения и интерпретировать их смысл.

Иные реальности можно воспринимать, лишь настроившись на их энергетические частоты, а это достигается при перемещении осознания их физического тела в более тонкую «сущность» — в тело энергии, функционирующее на этих частотах. Такое перемещение приводит к измененному состоянию осознания и восприятию новой реальности. Измененное состояние осознания как бы «подключает» сознание к иному аспекту нашего целостного существа. При этом необходимо, чтобы опыт восприятия *был* сохранен и перенесен в обычную реальность для оценки и анализа. Обмен информацией между реальностями является фундаментальным навыком шаманистов и практикующих шаманов. На самом деле, именно способность «путешествовать» в иные измерения в приносить информацию из этих путешествий отличает шаманов от племенных знахарей, медиков и экстрасенсов.

Слово «шаман» происходит из языка сибирских тунгусов и может быть переведено как «мудрый человек», «тот, кто знает» или «тот, кто познал *блаженство*». Последнее относится к способности шамана воспринимать реальности, сосуществующие с обычной физической реальностью, и приносить назад знания, имеющие отно-



шение к той или иной деятельности в повседневной жизни. Этот опыт часто имеет экстатическую природу.

Во все века и эпохи шаманы исходили из понимания того, что существуют необычные реальности, которые не только пересекаются с физической реальностью, но и могут влиять на нее. Племенные шаманы называли эти реальности «духовными» — в силу их нефизической природы и недоступности для обычного зрения; при этом понятия физического и духовного рассматривались как взаимно дополняющие противоположности.

Эти иные реальности можно воспринимать через сдвиг осознания в одно из наших тонких «тел», функционирующее в данной реальности, или на этой частоте энергетического диапазона. Каждое тело служит оболочкой для деятельности разумного духа в соответствующей реальности. Поскольку физическая реальность, например, преимущественно является вселенной плотных форм, для ее восприятия и изучения требуется плотная материальная оболочка, обладающая формой. Мы называем эту оболочку физическим телом. В реальности разума тоже существуют формы и образы, но они не имеют плотности и постоянно меняют свой облик. Их можно наблюдать и изучать мысленно, через *ментальное* тело. Существует и реальность души, постигаемая через *духовное* тело. Хотя и независимые друг от друга, эти «тела» неотделимы от нас. Это различные аспекты, или «слои», того единого многомерного существа, которым мы являемся.

Целостное многомерное существо, каждый из аспектов которого обитает в своем «измерении»

реальности, — это проявление неявленного духа. Каждое из наших тел является выражением духа в своем измерении. Таким образом, бытие охватывает все аспекты: тело, разум, душу и дух. Каждое тело служит вместилищем для духа, который управляет им, и представляет собой отдельный аспект целостного существа.

Физическое и духовное - это взаимно дополняющие противоположности, пронизывающие все сущее. Как в голограмме, все сущее присутствует в каждом аспекте своего бытия.

## РЕАЛЬНОСТЬ РАЗУМА

Целостность — это не качество разума, но аспект духа. Целостность есть уникальное присутствие внутри вас, и его нужно лишь открыть заново

**В** дополнение к физическому телу, состоящему из плоти, крови и костей, и энергетическому телу, состоящему из тонкой энергии, вы имеете ментальное тело, которое состоит из мысленной субстанции. Оно тоже облекает физическое тело и имеет сходную форму: голову, руки, ноги и туловище. Ментальное тело служит вместилищем человеческой личности; оно ассоциируется с разумом и с процессом мышления. Оно связано с эфирным и физическим телами, а также с мозгом через чакры горла и солнечного сплетения.

Личность определяется как совокупность человеческих качеств. Ваша личность — это сумма всех характеристик, чувств и особенностей, принадлежащих вам, посредством которых вы выражаете свою индивидуальность. В шаманском понимании, личность можно описать как сочетание энергетических схем, присущих вам от рождения и развившихся в процессе жизненного опыта. То,

что вы делаете с этими энергетическими схемами, формирует ваш характер.

Энергетические схемы, образующие личность, представляют собой сочетание генетически унаследованных черт и жизненного опыта. Окружающая обстановка, особенно в детстве, оказывает значительное влияние на формирование характера. Время года и место рождения тоже имеют важное значение, так как некоторые энергетические схемы образуются под воздействием космических сил — Солнца, Луны, звезд и планет, — а также природных энергий, преобладающих в то или иное время года. Мы более подробно изучим эти факторы в главе 5.

## РАЗУМ

Прежде чем перейти к обсуждению ментального тела, нам нужно кое-что узнать о разуме. Учителя, ученые, философы, врачи и богословы не вполне сходятся в том, что собой представляет человеческий разум. Они знают, что разум не тождествен мозгу. Мозг — это физический «орган», используемый разумом. Фактически, мозг можно сравнить с компьютером. Этот биологический компьютер поддается научному исследованию, так как это материальный предмет, составляющий неотъемлемую часть нашей телесной «экипировки». Однако разум нельзя так же определить и измерить, поскольку он имеет нефизическую природу и неосязаем.

В словаре мозг определяется как «центр сознания и эмоций». Иными словами, разум является источником наших мыслей и эмоциональных пере-

живашш. Мысли и эмоции возникают в разуме, но это не помогает нам понять, что такое разум. Поэтому, хотя ученые не могут точно определить понятие разума или указать его местонахождение, они признают его *реальность*. Разум существует, но как и почему?

Возможно, наши трудности отчасти вызваны тем, что мы относимся к разуму как к *вещи* — предмету, существующему отдельно, как мозг или тело. Наука изучает разум как сложный механизм, но в действительности он не является предметом. Разум — это не механизм, а *процесс*. Разум является процессором информации.

Разум служит для обработки информации. В этом заключается его цель и предназначение. Когда мы говорим, что кто-то «сошел с ума», то имеем в виду, что человек утратил способность обрабатывать информацию, то есть думать логически. Когда мы спрашиваем: «Что у вас на уме?», то приглашаем собеседника поделиться своими мыслями. Когда мы говорим: «Он живет своим умом», то подразумеваем, что человек неохотно делится своими мыслями с окружающими.

Мысли представляют собой движение энергетических схем в царстве разума, а *упорядоченная* энергетическая схема — это основа для формирования физического явления. Следовательно, разум образует энергетические схемы, воздействующие на физическую реальность. Когда вы «изменяете свое мнение», то изменяется способ вашего восприятие происходящего, а значит, и ваши впечатления.

Когда разум воспринимается так, как он есть — как процесс или деятельность, а не как предмет, — он начинает утрачивать свою загадоч-

ность, поскольку мы видим в нем инструмент, предназначенный для служения духу в качестве посредника между духовным и материальным.

В шаманском понимании разум действует в измерении, которое расположено между энергетическими частотами вещества и души. Ваш разум был создан из двойной спирали, сходной со структурой ДНК, где содержится информация, необходимая для развития вашего физического тела. Структура ДНК — это схема материализации генетических схем, унаследованных из прошлого. Ваш разум появляется вместе с физическим телом для обработки поступающей информации; с его помощью вы можете материализовать собственные мысли, поставив разум на службу вашему духу. Энергетическая схема вашего разума вобрала в себя базовую ментальную субстанцию, необходимую для построения вашего ментального тела,— так же, как физическое тело было создано из обычного вещества. Ваше ментальное тело развивалось и изменялось с годами — точно так же, как физическое тело изменялось от младенчества и детства к юности и зрелости. Поскольку ментальная субстанция пластична и податлива, из нее можно формировать сложные схемы, основанные на воображении и на информации, поступающей из внешнего мира. Ментальная субстанция более изменчива, чем физическая, так как она находится в постоянном движении. Поэтому разум ассоциируется с воздухом — или, скорее, с *движением* воздуха. Субстанция обычно рассматривается как нечто материальное, но это не так. В шаманском понимании, любая субстанция является проводником для потока энергии. Энергия не может двигаться в абсолютной пусто-

те; иначе она Просто прекратила бы свое существование. Природа субстанции меняется, когда мы движемся через измерения, и соответствует виду энергии, протекающей через нее.

Наше ментальное тело усваивает информацию, вводимую в него через энергетические схемы, которые мы называем мыслями и идеями. Они ассимилируются ментальным телом во многом так же, как при переваривании пищи в физическом теле.

Наше физическое тело получает питательные вещества из еды. Однако еда, питающая разум,— это не физическая, а ментальная субстанция: образы, мысли, идеи, понятия и убеждения. Некоторые образы и идеи несут мощный заряд, стимулирующий эмоции и вызывающий физические ощущения. Постоянный «рацион» из подобных идей и образов ведет к расцвету жестокости, насилия, половой распущенности и неряшливости, хотя внешне он представлен в виде невинных развлечений. Он несет в себе такую же угрозу здоровью, как алкоголь и сигареты, которые тоже продаются в привлекательных упаковках. Хотя наше физическое тело снабжено естественной системой защиты, выводящей из организма вредные вещества, избыток токсинов в конечном счете отравляет организм. То же самое происходит и с разумом.

Телевидение и компьютерные технологии сейчас стали основным средством передачи информации, образования и развлечений, но мы должны понимать, что это еще и средство манипулирования разумом. Это столь мощное орудие, что оно может коренным образом изменить наше восприятие мира. Либо мы научимся разум-

но распоряжаться им, либо оно обретет власть над нами.

Родители запрещают своим детям брать сладости у незнакомых людей, так как знают об опасности встречи с насильником. Но многие ли оберегают своих отпрысков, совращаемых более искушенными «поставщиками сладостей»-, предлагаемых под видом телевизионных развлечений?

В статье, опубликованной в «Британском медицинском журнале» за февраль 1994 г., детским психиатром Уолтером Сильвейрой и ординатором психиатрической клиники Дауном Симмонсом было показано, что ежедневные дозы секса и насилия на экране ломают жизнь многих детей. В Галсоновском госпитале в Ковентри (Англия) на лечение поступили десятилетние пациенты, страдавшие от так называемого посттравматического стресса после просмотра телевизионной драмы, поданной в виде документального фильма о семье, попавшей под власть злого полтергейста. Один мальчик так испугался, что впоследствии испытывал приступы паники; когда его мать больше не могла бороться с расстройством, она обратилась в госпиталь, где мальчика лечили почти два месяца!

Посттравматический стресс — это состояние, испытываемое многими людьми после физической травмы, тяжелого жизненного переживания или ужасов войны. Всего лишь через несколько недель после выхода статьи появилось сообщение о том, что два мальчика, десяти и одиннадцати лет, были признаны виновными в жестоком убийстве двухлетнего малыша в Мерсисайде после просмотра фильма ужасов, где содержались



акты насилия, сходные с теми, которые они совершили над своей беспомощной жертвой. Несмотря на это и другие предупреждения, циники продолжают утверждать, что дети не хуже взрослых умеют различать реальные и вымышленные ситуации.

Как я уже говорил, разум является процессом. Но разум еще и *вместилище*, где содержится то, что мы помещаем туда сами и позволяем помещать другим людям. Ваш разум — это ваша ментальная вселенная. Каждый из нас имеет свою ментальную вселенную, принадлежащую только ему, поскольку каждый человек обладает собственным разумом. Экология разума ничуть не менее важна, чем экология физического мира.

Слово «экология» происходит от греческого *oikos*, что означает «дом». Физическая экология имеет дело с нашим «внешним» домом: материальным миром нашего повседневного бытия. Ментальная экология относится к «внутреннему» дому нашего разума и нефизическому миру ментального бытия. Вряд ли кто-то из нас позволил бы устроить у себя дома мусорную свалку, но тогда почему же мы позволяем поставщикам умственного мусора загрязнять своими отбросами наш разум, нашу ментальную вселенную? В конце концов нам приходится либо убрать мусор, либо оставить его гнить на месте.

Качество того, что выходит из нашего разума, пропорционально качеству материала, поступающего в него. *Что снаружи, то и внутри.* Внешний мир есть коллективное отражение нашего общественного сознания. В демократическом обществе свобода самовыражения является жизненно важным принципом и справедливо под-

держивается. Но свобода самовыражения может деградировать, превращаясь в свободу насилия, извращений и власти над другими людьми ради личной выгоды. Поэтому никогда нельзя забывать о том, что свобода требует ответственности, и, получая ее, человек должен что-то отдавать взамен.

Мысли и образы представляют собой движение энергетических схем в ментальном царство. Как и физическое вещество, мысли могут облекаться формой, но различие заключается в том, что ментальная субстанция, из которой образованы мыслеформы, гораздо тоньше и менее стабильна/ чем физическая. Поэтому мысли быстро появляются и исчезают в небытие. Мыслеформы — это устойчивые энергетические схемы, более прочные и долговечные, чем обычные мысли. Они создаются из ментальной субстанции посредством мыслей, которые были «заряжены» эмоциями. Эмоция — это осознание движения энергии в ментальном теле. Она возникает в царстве разума как результат внешнего воздействия, генерирующего возбуждение на ментальном уровне. Поэтому эмоцию можно определить как мысль, сопряженную с чувством, иногда столь интенсивную, что она вызывает физическое ощущение боли или удовольствия. Эмоции очень текучи и нестабильны. Более или менее устойчивые эмоции известны как настроения. Мыслеформы могут быть такими мощными, что при воздействии на определенных чувствительных людей их ошибочно принимают за «духов», так как они имеют человеческое подобие, обладают человеческими характеристиками и даже собственной «жизнью», хотя и кратковременной.

Когда вы мысленно участвуете в деятельности, которая кажется такой реальной, что вы испытываете почти физические чувства и ощущения, это указывает на деятельность вашего ментального тела. Осознание ментального тела сообщает вам реакции, которые оно регистрирует.

Ваше ментальное тело само по себе является мыслеформой. Оно формируется из мыслей и убеждений, которые вы вводите в него, и имеет ментальное самоосознание, или ваше эго. Это ваше представление о себе. Оно отражает ваше мнение о собственной личности — и ваше ментальное тело соответствует этому мнению. К примеру, некоторые худые женщины считают себя толстыми: их ментальное тело полнее, чем физическое. Ментальное тело может быть более или менее красивым и привлекательным, чем физическое, — в зависимости от представления человека о своем облике. С возрастом мы полагаем, что вес еще способны выполнять физические действия, доступные для нас, когда мы были моложе.

Давайте исследуем, что собой представляет наше ментальное «я», какими качествами оно обладает и на что оно похоже. Для этого опыта, разделенного на два **этапа**, вам понадобятся записная книжка и карандаш.

### ***Опыт 5. Знакомство с вашим ментальным «я»***

Сначала составьте список качеств, отражающих различные аспекты вашей личности. Это должны быть отдельные слова, описывающие качества, черты характера, признанные достоин-

ства или недостатки — любое выражение вас как личности. Например:

- \* активный
- \* внимательный
- \* агрессивный
- \* последовательный
- \* артистичный
- \* нетерпеливый
- \* амбициозный
- \* ревнивый
- \* экономный

Количество слов не ограничено, поэтому не пожалейте времени на эту задачу и сделайте список как можно более полным. Его не обязательно составлять за один раз. Важно, чтобы он охватывал наибольшее количество черт вашей личности.

Завершив список, составьте из него профиль вашей личности, пользуясь каждым словом для объективного и беспристрастного описания, как если бы вы ввели в виду какого-то другого человека, а не себя. Вы получите собственный образ, который является продуктом ваших мыслей и умственного развития.

На втором этапе вы должны составить описание своих физических особенностей. Каким вы видите себя? Высоким или низким, стройным или полным? Какие черты наиболее характерны? Считаете ли вы себя прекрасным, привлекательным или, наоборот, некрасивым? А может быть, в вас нет ничего примечательного? Будьте искренни и объективны. Это личное описание предназначено только для ваших глаз, но

оно должно быть как можно более подробным, чтобы вы без труда могли узнать в нем самого себя. Если необходимо, посмотритесь в зеркало. Не торопитесь; эта задача требует усердия.

Завершив построение профиля своей личности, вы получите словесный образ вашего ментального тела — представление о себе, которое вы имеете на данный момент. Это и есть само-осознание вашего эго.

Теперь давайте испытаем опыт бытия нашего ментального тела, поместив в него свое осознание. Это упражнение нужно выполнять в уединенном месте, где вас не будут беспокоить хотя бы в течение получаса. Вам понадобится повязка на глаза, записная книжка и карандаш, чтобы написать отчет о своем опыте, пока он еще свеж в памяти.

### ***Опыт 6. Осознание вашего ментального тела***

Лягте и закройте глаза повязкой, чтобы не отвлекаться на посторонние вещи. Убедитесь, что вы чувствуете себя удобно и непринужденно. Сделайте несколько глубоких вдохов, затем расслабьтесь и дышите нормально.

Когда вы полностью расслабитесь, позвольте своему осознанию переместиться в ментальное тело, которое занимает в пространстве тот же участок, что и ваше физическое тело, и взаимно пересекается с ним. Будет вполне достаточно простого намерения поместить осознание в ваше ментальное тело. Не нужно визуализировать его

или совершать какие-то действия. Помните, что любая деятельность обусловлена намерением. Намерение порождает действие, а энергия следует за намерением.

Теперь, сохраняя полную неподвижность физического тела, поднимите правую руку своего ментального тела и почешите ею голову. Испытала ли рука ощущение прикосновения к голове? Осознала ли голова вашего ментального тела, что к ней прикоснулись?

И снова, не шевелясь на физическом плане, поднимите правую ногу вашего ментального тела. Опустите ее, затем проделайте то же самое с левой ногой. Поднимите вверх правую руку ментального тела, потом левую. Что вы испытываете, двигая конечностями своего ментального тела?

Теперь *вознамерьте* свое ментальное тело очень медленно подняться и воспарить в нескольких сантиметрах над вашим физическим телом. Это именно намерение, а не сила воли. Вашей энергетической системе ничто не угрожает, поэтому с вами не может случиться ничего страшного. Просто позвольте этому случиться.

Какое ощущение вы испытываете, когда ваше осознание расположено прямо над физическим телом? Какие впечатления возникают в вашем сознании? Что вы видите перед своим мысленным взором? Каково это — лежать на полу, но при этом как будто парить над его поверхностью?

Позвольте своему ментальному телу подняться немного выше и оглянитесь, чтобы посмотреть сверху вниз на физическое тело. Что вы испытываете, когда ваше осознание находится за пре-

делами физического тела? Есть ли какие-то чувства или ощущения? Как выглядит ваше физическое тело, лежащее внизу? Есть ли в нем что-нибудь особенно примечательное?

Теперь позвольте своему ментальному телу плавно опуститься обратно. У вас должно появиться ощущение того, что ваше осознание пребывает в обоих телах одновременно.

Сделайте несколько глубоких вдохов и потянитесь. Снимите с глаз повязку и оглядитесь по сторонам, чтобы свыкнуться с окружающей обстановкой. Медленно сядьте и еще раз глубоко подышите, прежде чем встать и написать отчет о своем опыте.

## ЭГО

Эго — это мысленный образ человека, го понятие о себе, которое существует в нашем разуме. Оно иллюзорно, поскольку наше высшее, или истинное, «я», существует не в разуме, но в духе, как мы убедимся впоследствии. Само эго имеет довольно сложную структуру. В нем есть три аспекта, которые можно еще назвать «слоями». Внешний, или поверхностный, слой связан с удовлетворением потребностей физического тела и ублажением чувств, хотя само эго никогда не бывает полностью удовлетворенным, так как оно желает получать только то, чего оно хочет, а не то, в чем оно нуждается. Второй слой теснее связан с умственными аппетитами, удовлетворением чувства собственной значимости и индивидуальности. Эта часть выдвигает суждения и

делает сравнения. Третий аспект эго связан с потребностью в самооправдании. Власть эго ведет к убеждению, что наше иллюзорное, временное и ограниченное «я» является единственной составляющей нашей целостной личности, которая имеет право на существование.

Эго занимается главным образом установлением связей с вещами, которые, по его мнению, доставляют удовольствие, а также стремится избегать физической боли. Наше тело до некоторой степени отождествляется с результатами этого умственного процесса. Поэтому мы ведем себя так, словно окружающие нас материальные предметы и даже некоторые люди на самом деле принадлежат нам. Мы говорим «мой дом», «моя жена», «мой автомобиль», «мой ребенок» и так далее. Все это *привязанности*, прикрепленные к нашему эго. Они принадлежат ему, так как существуют в нашем мышлении. Эго привязывается к тому, что оно само сотворило для себя. Оно заставляет нас делать сравнения и судить других людей в зависимости от того, как сильно их мнения и поступки влияют на нас. Мы действуем в соответствии с ожиданиями своих близких и общества в целом, что в конечном счете заставляет нас быть «не хуже, чем другие». Так мы попадаем в порочный круг неудовлетворенных желаний и замыкаемся в схемах поведения, выработанных нашими собственными мыслями и убеждениями. Выход существует, но к нему можно прийти, лишь сломав старые схемы и достигнув гармонии между разумом и духом.

Усвоенные нами схемы поведения влияют на наш способ восприятия реальности. В шаманском понимании, это жесткие энергетические схемы,



удерживающие нас на одном плане бытия и метающие лам познать целостность своего существования. Эти схемы генерируют целый комплекс убеждений, основанных на страхе — не на реальном страхе, связанном с выживанием, но на воображаемом страхе, который тем не менее достаточно реален для нашего разума и зго. Такой страх можно различить в вопросах вроде «А что случится, если...?» или «Что сделает такой-то человек, если я сделаю...». Все это кажется таким реальным, что накладывает на наше физическое тело жесткие ограничения. Многие расстройства и недомогания, в сущности, имеют ментальную природу. Измените свой взгляд на мир, и источник недомогания исчезнет. Мы подробнее поговорим об этом впоследствии.

Шаманы разных эпох и культур считали разум не *повелителем*, а *служой*. Разум призван помогать и служить, а не распоряжаться нашей жизнью или быть объектом преклонения. Когда реальность пропускается только через разум, мы воспринимаем все вещи отдельно. Мы даем определения и составляем категории наблюдаемых вещей. Мы анализируем, сравниваем и делаем выводы. Когда реальность пропускается через дух, мы воспринимаем целостную природу вещей, взаимосвязь и взаимозависимость, существующую на всех уровнях бытия. Лишь придя к внутреннему пониманию того, что разум является лишь «устройством» для духа в ментальном царстве, мы можем осознать, что между разумом и духом стоят только наши убеждения. Таким образом, мы сами создали противника своему духу!

Высшая цель человечества заключается в единении разума и духа, чтобы они могли «звучать»

как одно целое. Брачный союз между мужчиной и женщиной может служить примером и образцом такой близости. Изоляция духа от разума привела к тому, что этот союз рассматривается преимущественно как половые взаимоотношения.

Разум принадлежит вам — нашему истинному «я», которое есть дух. Вы вольны пользоваться своим разумом, но должны контролировать его, иначе он приобретет такую власть, что начнет контролировать вас и приведет к убеждению, что это является единственным аспектом вашей личности.

### КОСМОС ШАМАНА

С доисторических времен шаманы считали, что разум действует на трех, а возможно, и на четырех уровнях. Дерево часто использовалось в качестве символа для понимания различных уровней разума и иных измерений бытия. Материалистическая наука признает, что деревья защищают окружающую среду, и без них атмосфера была бы загрязнена излишками углекислого газа. В древности деревья тоже считались символическими «стражами» уровней разума. Ствол дерева представлял личность по отношению к физическому бытию, укорененную в земле, которая дает доступ к глубинным уровням бессознательного, где заключен скрытый потенциал. Высочайшие и благороднейшие аспекты, представленные ветвями кроны, тянутся к небу — Космическому сознанию и Месту творчества. Ствол часто ассоциировался со Средним Миром, или Местом явлений

между небом и землей. Поверхность почвы, где **ствол** пускает корни, указывала на потребность в прочном укоренения, чтобы личное развитие и пестование духа могло происходить естественно и органично. Это царство подсознательной деятельности, которое часто называлось Нижним Миром, или Местом причинности. Нижние корни, уходящие под землю, ассоциировались с глубинами бессознательного, где заключен скрытый потенциал. Это Место потенциала еще иногда называлось Преисподней. Ветви дерева указывали на духовные устремления, направленные к небесам. Это царство души, которое также называлось Верхним Миром.

Туземные народы высоко ценили и уважали деревья. Коренные американцы называли их «стоящим народом», так как деревья всю жизнь

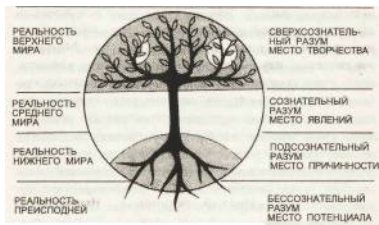


Рис. 8. Космос шамана, представленный в виде Космического Древа, которое указывает на его многомерную природу

остаются на одном месте и могут поделиться великой мудростью с теми, чье сердце и разум достаточно открыты, чтобы принять их послание. Они относились к деревьям с любовью и не только настраивались на энергетические частоты деревьев, но могли действительно общаться с ними! Циники могут осмеивать идею общения между людьми и деревьями, но этот цинизм рожден невежеством и незнанием духовной экологии. Разумеется, общение невозможно физически, так как деревья не имеют рта и голосовых связок; оно невозможно и на ментальном уровне, если не считать фантазий воображения. Но дух человека может непосредственно общаться с духом дерева!

Деревья получают энергию от Солнца и питательные вещества из земли и атмосферы. Они существуют в гармонии с пульсом нашей планеты. На самом деле то, что испытывает Земля при выращивании деревьев, сходно с чувствами матери, вскармливающей грудью своего ребенка. Поэтому уже на ранних этапах нашего знакомства с шаманистикой мы должны накапливать опыт неподвижности. Нам нужно учиться не только быть неподвижными, подобно дереву, оставаясь в полном сознании, но также успокаивать свои мысли, чтобы фокусировать осознание на внутреннем росте и развитии, как это делает дерево. Направляя и упорядочивая постоянный поток мыслей, вторгающихся в наше осознание, мы деликатно отстраняем свое эго, чтобы оно больше не могло управлять нашей жизнью. Таким образом, мы можем сосдиниться с духом, позволяя себе просто «быть», а не стремиться к удовлетворению своих желаний.

Вот полезный опыт, который человек может усвоить от дерева. Именно дерево научило меня «активной» неподвижности.

### ***Опыт 7. «Активная» неподвижность***

Быть неподвижным не означает ничего не делать. «Активная» неподвижность — мощный генератор энергии, способствующий накоплению личной силы. Она укрепляет дух и стимулирует разум. Она может улучшить естественный иммунитет организма и помочь в регенерации нервной системы. У людей пожилого возраста она даже может замедлить процесс старения.

Дерево, стоящее посреди стихий, черпает силу от земли и энергетического поля, окружающего его. Вы можете делать то же самое. Идеальным местом для проведения этого опыта является уголок природы, где есть одиноко стоящее дерево или деревья.

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч носками врозь. Слегка согните ноги в коленях, но держите спину прямо, приняв так называемую «позу всадника». Вес вашего тела должен быть равномерно распределен и уравновешен ступнями ног. Держите голову прямо. Опустите руки вдоль туловища, соединив перевернутые ладони в области живота так, чтобы средние пальцы соприкасались с участком, расположенным сразу под пупком (рис. 9).

Дышите нормально, без напряжения. Вдыхайте воздух через нос и выдыхайте через рот.

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на макушке вашей головы. Пусть ваше осознание переместится туда. Не размышляйте о происходя-

щем, но регистрируйте любые ощущения, которые вы можете при этом испытывать, любые впечатления или образы, возникающие в сознании, или «нутряные» чувства.

Теперь переместите свое осознание к глазам. Откройте глаза и посмотрите вперед и вниз, но не сосредоточивайте внимание на конкретном месте. Что вы испытываете? Речь идет не о том, что вы видите, а именно о том, что испытываете.

Теперь обратите внимание на область горла и высвободите напряжение, накопившееся в мышцах шеи- Почувствуйте полную свободу в этой области тела.

Перейдем к плечам. Расслабьте плечи и мышцы спины, позволив грудной клетке немного опуститься. Испытайте чувство уюта и покоя в спине, плечах и грудной клетке.

Переместите осознание в область живота и расслабьте мышцы брюшного пресса. Затем перейдите к ягодицам и основанию позвоночника. Медленно перемещайте внимание к бедрам и коленям- Слегка согните колени, чтобы проверить, как они пружинят.

Переместите осознание в ступни ног и почувствуйте их связь с землей, как будто ваши пятки пускают корни в почву. Ощутите, как эти корни уходят глубоко вниз. Регистрируйте любые ощущения, визуальные образы или чувства, возникающие в этом состоянии.

Теперь вы собираетесь с каждым вдохом медленно и плавно перемешать осознание от пяток через все тело к макушке головы. Испытайте прилив энергии по мере того, как она поднимается снизу вверх, наполняя теплым сиянием

брюшную полость и грудную клетку, затем шею и голову и, наконец, выплескивается через макушку головы, словно струя воды из фонтана.

Завершим выдох, позвольте своему вниманию медленно вернуться к ногам и повторите цикл со следующим вдохом. Продолжайте в течение двух-трех минут, пока не почувствуете подъем сил и бодрость духа.

Затем сделайте несколько глубоких вдохов, потянитесь и вернитесь к нормальной деятельности.

Весь этот опыт занимает от десяти до пятнадцати минут. Помимо тою, что он придает вам



Рис. 9. Практика «активной» неподвижности. Встаньте в  
позу Рудаддасы и будьте неподвижны пять минут, вращая голову

бодрость и способствует приливу энергии, он оказывает общее позитивное воздействие на ваш организм. Это еще один простой и действенный пример шаманского принципа; максимальная отдача при минимальных усилиях. Как и в другой таманской работе, вы не «стараетесь», а просто *делаете*. Знание — или, скорее, понимание -- приходит имеете с практическим опытом.

## ПОРТАЛЫ

Ментальное тело соединено с мозгом и связано с физическим телом каналами, похожими на тонкие пуповины. Отверстия, ведущие к этим нитевидным каналам, в некоторых мистических традициях назывались «порталами», или «вратами», ведущими к другим уровням осознанного восприятия и иным планам бытия. Эти порталы можно также рассматривать как точки перехода, где происходит изменение частоты энергетического диапазона.

Точки перехода находятся там, где расположены семь чакр: от межбровной до основания позвоночника. Каждая из них является входом в иное качество осознания и действует как фильтр, пропускающий те или иные атрибуты этого качества. Их функции можно сравнить с действием светофильтра, пропускающего только лучи определенной части спектра. Из-за невежества, пренебрежения или злоупотребления фильтрующие каналы оказались заблокированными, поэтому информация не может свободно переходить с одного уровня на другой, а то, что проходит, оказывается искаженным или рассеивается.



Вот таблица порталов, где показано их расположение по отношению к чакрам, их основные качества и цвета.

Чакра основания	Самосохранение	Красный
Сакральная чакра	Взаимоотношения Сексуальность Чувственность	Оранжевый
Чакра солнечного сплетения	Самотождественность «Низшие» эмоции Желание Абсорбция	Желтый
Чакра сердца	Привязанность Любовь и сострадание «Высшие» эмоции	Зеленый
Чакра горла	Общение и самовыражение	Голубой
Чакра основания мозга	Устремления Вдохновение	Синий
Межбровная чакра	Воображение Интуиция Гибкость ума	Фиолетовый

Порталы представляют собой спиральные энергетические воронки; основную схему движения, происходящего в них, можно сравнить с цифрой 8. Фактически, древний символ лежащей восьмерки — линии без начала и конца — указывает на замкнутое движение, источник которого находится в его собственном центре. Сам центр является точкой перехода, где направление энергии меняется на противоположное.

Лежащая восьмерка также символизирует близкие отношения между «сферами», или «мирами»: между видимым и невидимым, осязаемым и неосязаемым, материальным и нематериальным. Но это нечто большее, чем символический «переключатель». Это средство для прямого личного доступа к иным уровням бытия. Спиральное движение в лежащей восьмерке происходит как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки, с пересечением в точке равновесия — именно там происходит перемена направления. Она эквивалентна «центру лабиринта», другому древнему символу, который указывает на точку перехода энергии при сдвиге восприятия из одного измерения в другое.

В даосском понимании символ лежащей восьмерки обозначает движение энергии инь и ян — двух взаимно дополняющих противоположностей, стремящихся к единству с целью создания красоты и гармонии. Намеренно подражая этому движению на физическом уровне, мы устанавливаем контакт с нефизическими аспектами нашего существа и способствуем гармонизации всей энергетической системы.

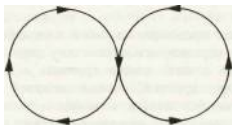


Рис. 10. Символ лежащей восьмерки отражает принцип равновесия энергии и центра системы

Упражнение, копирующее символ восьмерки, можно выполнять практически везде — как дома, так и на улице. Для этого вам понадобится лишь несколько минут.

### *Опыт 8. Движение «восьмерками»*

Встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч, свободно опустив руки вдоль туловища и полностью расслабившись. Не сходя с места подвигайте тазом взад-вперед и в стороны, описывая восьмерку. Возможно, будет полезно представить, что вы чертите восьмерку на полу или на земле невидимым мелком, расположенным между ногами.

Переместите внимание в область таза, чтобы ваше осознание настроилось на непрерывное движение, и наслаждайтесь ощущением раскованности. Танцуйте хула-хула!

Не двигая ногами, но по-прежнему вращая тазом, опишите восьмерку вращательным движением левой кисти. Переключите осознание на движение левой руки и запястья. Когда рука начнет двигаться плавно, обратите внимание на правую руку и повторите то же самое для правого запястья.

Теперь сосредоточьте внимание на плечах и голове. Двигайте ими в том же ритме, продолжая выполнять все остальные движения.

И наконец, продолжая стоять на месте, позвольте всему вашему телу «вытанцовывать» восьмерки. Отдайтесь чистому восторгу движения; продолжайте упражнение в течение нескольких ми-

нут, пока не почувствуете прилив бодрости и энергии.

Перенос осознания в различные участки физического тела помогает вам овладеть жизненно важной таманской методикой. Упражнение достигает апогея, когда все ваше тело начинает описывать восьмерки без каких-либо усилий с вашей стороны.

Это упражнение следует выполнять регулярно каждый день, при желании включив мелодичную, легкую музыку.

Фигура лежащей восьмерки символизирует первичную силу Вселенной и волновую схему ДНК, где содержатся кодированные инструкции не только вашего физического облика, но также основы вашего менталитета и личности.

Теперь давайте перейдем к изучению человеческой личности.

## ГЛАВА 5

### ВАША ЗЕМНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Откуда желудь берет силы, чтобы стать могучим дубом? Как из крошечного бутона распускается прекрасная роза? Источник силы находится внутри. Он всегда с вами. Разве вы значите меньше, чем дерево или цветок, которые прибавляют свою славу и мощь к красоте Целого? Познайте, кто вы есть на самом деле; лишь тогда потенциал, присущий вам от рождения, раскроется в полной мере и добавит свои уникальные качества к гармонии Великого Целого

Современная генетика приходит к выводам, которые уже много веков существуют в шаманском понимании: наши основные физические и умственные характеристики предопределены еще до нашего рождения. Это относится и к нашей личности. Для генетиков код ДНК, унаследованный от родителей, определяет основные физические особенности, умственные качества и черты личности. С течением времени генетики укрепляются во мнении, что именно наши юны, а не общественные факторы или личные обстоятельства имеют определяющее значение при формировании нашей личности. Генетические исследования, проведенные в последние годы, указывают на то, что мозг снабжен внутренней программой, реагирующей на определенные

энергетические схемы, воспринимаемые из окружающей среды. Психологи называют эти реакции «чертами поведения». Разумеется, мы находимся под определенным влиянием общественных и экономических факторов, расовых и культурных воздействий, а также других обстоятельств. Следовательно, мы не всегда одинаково реагируем на сходные ситуации.

Все сказанное не подразумевает, что мы похожи на биороботов, функционирующих в соответствии с заранее определенным планом. Каждый из нас обладает качеством, не присущим любой другой форме жизни на Земле, — свободной волей. Воля — это способность влиять на *причинность* событий. Иными словами, воля определяет *причи-*

*ны*, поэтому свободная воля проявляется в умении влиять на ход событий. Мы делаем личный выбор, несем ответственность на свою жизнь и распоряжаемся своей судьбой. Наша судьба не предопределена заранее, но является итогом наших решений и нашей реакции на решения других людей, так или иначе затрагивающих нашу жизнь.

Гены содержат «чертеж» основной структуры личности, благодаря которому каждый из нас имеет возможность самовыражения. То, как мы развиваем свою личность в процессе нашего воспитания и жизненного опыта, определяется свободной волей.

Личность можно определить как совокупность качеств характера, включая этические и моральные ценности. Поэтому ваша личность — это не *вы*, а тот способ, с помощью которого вы проектируете свою индивидуальность на других людей и реагируете на их слова и поступки. Психология личности — сравнительно молодая наука,

изучающая схемы поведения и отношения между людьми. Во многом она сейчас занимает то место, которое в былые времена считалось вотчиной астрологов.

Во всех культурах существовало негласное убеждение, что время и место рождения человека влияет на его восприятие жизни. Астрология — очень древний метод истолкования связи между движением и сочетанием небесных тел «наверху» и жизнью людей «внизу». Она основана на принципе «что наверху, то и внизу» — то есть движение энергии во Вселенной указывает на формирование соответствующих сил на Земле, влияющих как па человечество в целом, так и на каждого человека в отдельности. Астрология, ныне чрезмерно упрощенная и сведенная через средства массовой информации к полезным советам и предсказанию будущего, сама по себе имеет важный изъян, так как она ориентирована на Солнце и внешние аспекты бытия. Однако существует иной аспект: интуитивное «внутреннее» воздействие, созданное сочетанием земных энергий, преобладавших в момент рождения человека при повороте Колеса Года. Эта дополнительная система была частью древней мудрости, некогда забытой, но возрождающейся в последние годы. Она ищет внутренние объяснения происходящему вне нас и основана на принципе «что внутри, то и снаружи». Она помогает нам постигать природу Земли, дарованную нам для обучения духа в этой жизни. Я называю эту систему Земной Медициной, так как она связана с повседневной практической деятельностью и делает акцент на развитии и совершенствовании

личной силы — того, что коренные американцы называли *медициной*.

Ваша личная сила и есть ваша *медицина*, так как для американских индейцев эти слова являются синонимами. Земная Медицина на самом деле означает *Земная Сила*: совокупность естественных сил снаружи, внутри и вокруг Земли, воздействующих на нас с момента рождения до самой смерти. При рождении эти силы соединяются с теми атрибутами, которые мы наследуем из прошлого, и принимают участие в формировании нашей личности.

Земная Медицина основана на Колесе Года — ежегодном цикле вращения Земли вокруг Солнца — и на принципах Шаманического Колеса, древней



Рис. 11 Колесо Года



карты разума, помогающей нам прийти к пониманию самих себя, наших отношений с Природой и другими живыми существами. Земную Медицину еще можно назвать «гороскопом Природы», так как она дает указания о цели нашего земного воплощения в данном месте и в данное время. Ваша личность есть выражение вашей внутренней вселенной, однако это не то, чем вы являетесь на самом деле, а «лицо», которое ваше истинное «я» являет остальному миру.

### ШАМАНИЧЕСКОЕ КОЛЕСО

Шаманическое Колесо — это кольцо или круг, полагающий предел беспредельному. Оно символизирует вместилище *всего, что есть*. В круг вписан равносторонний крест — символ равновесия и соединения противоположностей, представленных вертикальной и горизонтальной линиями. В даосском понимании это мужское начало ян и женское начало инь, замкнутые друг на друге, поглощающие и распределяющие энергию в совершенной гармонии.

Этот двухмерный символ креста, вписанного в круг, на самом деле обозначает три пересекающихся круга и представляет длину, ширину и высоту — три измерения физического мира, обусловленные четвертым измерением — временем: продолжительностью движения и перемен.

Крест устанавливает направления — север, юг, восток, запад, верх и низ (или вперед, назад, налево, направо, небо и земля). Четыре дополнительных направления (северо-восток, юго-восток, юго-запад и северо-запад) дают еще четы-

ре «спицы», и в результате образуется восьмилучевое колесо, отражающее двойственную природу четырех главных творческих принципов. На Шаманнческом Колесе существуют четыре времени года и четыре точки перехода, между которыми происходят значительные перемены в повороте Колеса Года: весеннее и осеннее равноденствие, когда продолжительность дня и ночи сравнивается, а также летнее и зимнее солнцестояния, отмечающие самый долгий и самый короткий день в году.

Когда каждый сезонный квадрант подразделяется на три части, образуется двенадцать сегментов времени. В древней нумерологии двенадцать было числом организационной структуры, или упорядоченности по категориям. Солнечный год состоит из двенадцати временных отрезков, составляющих один полный оборот Земли вокруг



Рис. 12. Крест, вписанный в круг, и основа Шаманического Колеса также заключают в себе даосский символ Тайцзи, изображающий единство противоположностей инь и ян



Солнца. Они имеют приблизительно равную продолжительность, несколько большую, чем продолжительность лунного месяца.

Двенадцать сегментов на Колесе Года дают нам не только двенадцать отрезков времени, но и двенадцать различных видов восприятия — широких категорий выражения личности. Таким образом, Шаманическое Колесо является очень ценным устройством для самопознания. Оно позволяло американским индейцам отождествляться с характеристиками сезона своего рождения, качествами лунного месяца и другими аспектами развития и перемен, происходящих в естественной обстановке. Все это содержало указания на природу личности человека: ее возможные слабости и достоинства, преимущества и недостатки, присущие этой «порции» времени. Недостатки рассматри-

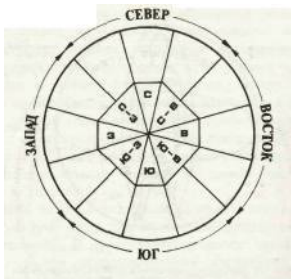


Рис. 14. Восемь направлений и двенадцать отделов

вались не как данное, а скорее, как *возможность* для развития новых способностей, как *вызов* формированию характера и *средство* для поисков личной силы.

## ЗЕМНАЯ МЕДИЦИНА

«Гороскоп Природы» повествует не о том, чему суждено случиться, несмотря на наши усилия, но о возможностях, существующих в настоящем и позволяющих нам созидать свое будущее.

Земная Медицина показывает, как *еще* до рождения душа снабжает физическое тело качествами и потенциалами, необходимыми человеку перед лицом ситуаций и обстоятельств земной жизни. Таким образом, развитие личности про-

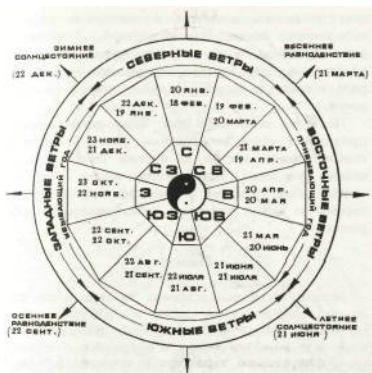


Рис. 75, Двенадцать сегментов времени на Колесе Года

исходит в контексте *естественного* эволюционного процесса.

Луна играет в этом значительную роль. Она регулирует менструальный цикл и управляет периодом созревания человеческого эмбриона: девять лунных месяцев, или сорок недель после зачатия. Она воздействует не только на океанические приливы, но также на приливы и отливы эмоций в человеческом сознании. Луна отражает свет и жизнь солнечного источника в центре нашей физической вселенной, символизируя

свет духовного «солнца» в источнике нашего собственного бытия. Иными словами, Луна отражает сущность вашего бессмертного духа. Не удивительно, что шаманы признавали ее важную роль в процессе формирования человеческой личности.

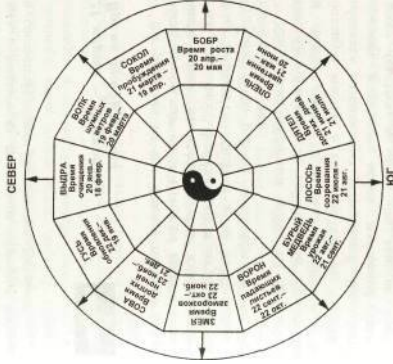
Подведем небольшой итог. Ваша земная жизнь проходит в «окне восприятия», расположенном в соответствии с местом на Колесе Года и датой вашего рождения. Ваша земная жизнь — это не только опыт духа, но и средство, благодаря которому он может выражать себя уникальным образом.

### Тотемы

Земная Медицина основана на понимании того, что энергетические схемы, заключенные внутри наших генов, достигают кульминации в момент рождения, соединяясь с природными силами, преобладающими в этом периоде сезонного цикла Земли. Эти качества представлены в виде *тотемов*, а не знаков или символов. Тотем представляет собой символический «сенсор», помогающий упорядочить взаимодействие разнообразных сил. Поскольку тотем выражает характеристики живого существа, он более эффективен, чем знак или геометрический символ. В то время как в астрологии дата рождения ассоциируется с названием созвездия (например, со Скорпионом, Тельцом или Близнецами), Земная Медицина связана с животными тотемами на Шаманическом Колесе (например, с волком, совой, ястребом, бобром или лососем). Животные ближе и понятнее для нас, чем звездные скопления.

по

Земная Медицина признает воздействие тонких энергий на формирование нашей личности в физическом мире. Она также указывает на связь с Природой и животными, которые учат, помогают и поддерживают нас на Земном Пути, могут развитию и процветанию всех аспектов нашего целостного существа.



Земная Медицина снабжает нас сведениями об основных чертах нашей личности, об испытаниях и жизненных уроках, которые необходимо извлекать для совершенствования нашего истинного «я» и продолжения эволюционного прогресса.

Итак, Земная Медицина помогает вам лучше понять себя и через это понимание прийти к осознанию своей жизненной цели и места на Земле. Вот краткая сводка характеристик, связанных с каждым из двенадцати сегментов времени и соответствующими животными тотемами.

***21 марта — 19 апреля***  
***Время пробуждения***



*Сокол*

Вы родились на том отрезке годового цикла, когда дремлющие силы Природы просыпаются к новой жизни. Вы тоже наделены жизнерадостностью, способностью наслаждаться текущим моментом, забывать о прошлом и не беспокоиться о будущем. Ваша радость заключается в том, что происходит *сейчас*.

Как и ваш животный тотем, вы любите исследовать новые места, искать новые впечатления и свежие идеи. Сокол может подниматься на большую высоту, и вы тоже склонны «витать в облаках» возвышенных устремлений. Вы с энтузиазмом встречаете любой жизненный вызов, легко беретесь за дело, но вам не хватает упорства и усидчивости, если то, к чему вы стремитесь, ускользает от вас или не может быть достигнуто одним броском.



Ваша жизненная цель отчасти заключается в умении быть настойчивым и разбираться с каждой ситуацией достаточно долго, чтобы увидеть плоды своих усилий. Вам нужно изучать Природу и учиться от нее: сначала семя, затем побег, стебель, ветви, почки, цветы, плоды — и возвращение к семени. Все в нужной последовательности и в свое время.

Соколы — энтузиасты по натуре. Они способны быстро организовать людей для поддержки своего последнего проекта, но так же быстро теряют интерес, когда что-то новое привлекает их внимание. Живое воображение и заразительный энтузиазм сочетаются в них со склонностью к фантазиям; это может привести к суждениям, о которых впоследствии остается только сожалеть.

Вы рождены для «высокого полета». Вы энергичны и полны энтузиазма, но импульсивность может привести вас к поспешным суждениям и неразумным решениям.

Ваш жизненный вызов заключается в том, что вы должны соотносить свои устремления с повседневностью, а это требует упорства и терпения. Ситуации, в которых вы постоянно оказываетесь, предоставляют возможности для обуздания вашей импульсивности и развития таких качеств, как терпение и смирение.

### *Основные уроки*

Откройте, что счастье приходит от разделенного чувства. Личность не должна быть эгоистичной; она выражается полнее, когда находится в гармонии с другими людьми.

**20 апреля — 20 мая**  
**Время роста**



*Бобр*

Ваш день рождения приходится на период драматических перемен в годовом цикле, когда новая жизнь пускает корни, чтобы обеспечить свою стабильность.

Вы продвигаетесь вперед постепенно, но неуклонно, сначала закладывая прочную основу для строительства, что создает впечатление надежности. Вы конструктивно выражаете свою энергию и при этом выказываете организационные навыки, иногда доходящие до «обустройства» жизни других людей.

Подобно бобру, вашему животному тотему, вы способны к тяжелой работе и настойчивым усилиям. Вы вносите постоянные изменения и улучшения в свою рабочую и домашнюю обстановку. Вы быстро учитесь, но медленно принимаете решения; вы творческий человек, но более озабочены материальным благополучием, чем идеалистическими принципами. Будучи теплым и ласковым от природы, вы склонны к отчуждению и даже враждебности по отношению к тем, кто перечит вам или встает у вас на пути.

Бобры находят глубокое удовлетворение в материальных благах, приносящих комфорт и удовольствие, но им нужно опасаться потакания своим прихотям и жажды наживы.

Ваше основное качество — трудолюбие, способность организовывать работу даже при жестких ограничениях, стремление к надежности и консолидации.

Ваша жизненная цель отчасти заключается в осознании различия между временным и преходящим.

### *Основные уроки*

Самые тяжелые эмоциональные травмы подстерегают вас в тех областях жизни, где ваша естественная склонность к стабильности и благополучию распространяется на личные отношения и получает форму собственности.

В процессе приобретения жизненного опыта вы должны учиться гибкости, приспособляемости и состраданию. Вам нужно давать другим людям «свободное пространство», чтобы они могли чувствовать себя непринужденно — точно так же, как вы сами требуете пространства для себя.

### **21мая — 20 июня** **Время цветения**



*Олень*

Вы родились во время последнего весеннего цикла, когда деревья покрываются листвой и распускаются цветы. Это время многообразия в Природе, и вы по натуре тоже стремитесь к стимуляции чувств и разнообразию обстановки.

Ваше выражение энергии подвержено внезапным переменам: вы загораетесь от одних вещей и проявляете холодность к другим, выказываете завидное усердие в том, что вам нравится, и апатично относитесь ко всему остальному.

Как и ваш животный тотем, вы очень чувствительны и быстро распознаете чувства и по-

требности других людей, в отличие от собственных. Вы изобретательны и способны наилучшим образом использовать даже самые простые подручные материалы. Как и олеп, вы способны на безграничный энтузиазм в делах, захватывающих ваше внимание, но легко отвлекаетесь и быстро перескакиваете с одного на другое.

Неусидчивость и недостаток сосредоточенности часто мешают вам совершить то, на что вы способны. Вы теплый и нежный, человек, но ваши изменчивые «настроения» могут представлять серьезную угрозу даже для самых прочных взаимоотношений, если вы не научитесь бороться с ними. Неуемное любопытство и любовь к разнообразию притягивают вас к новым впечатлениям.

Хотя вы процветаете в быстро меняющейся обстановке, теплая и жизнерадостная атмосфера, дружба и сотрудничество выявляют ваши лучшие качества.

Ваша главная жизненная цель заключается в усвоении ценности самодисциплины и последовательных действий. Многие ваши неудачи происходят из-за недостатка настойчивости и терпения, чтобы собрать плоды своих трудов. Вам предстоит усвоить, что прочный успех достигается выдержкой и терпением.

### *Основные уроки*

Преграды в отношениях с другими людьми указывают на вашу внутреннюю разделенность. Вещи и события, которые кажутся вам противоречивыми, на самом деле могут взаимно дополнять друг друга.

## 21 июня — 21 июля

### Время долгих дней



#### Дятел

Месяц вашего рождения отмечает начало лета, когда сбываются весенние обещания. Человек, родившийся в это время, в полной мере наделен такими качествами, как заботливость и стремление защищать других. Это можно наблюдать и в природе, когда в период летнего солнцестояния наступает пора самых длинных дней в году. Вы выражаете свою энергию через преданность и внимательность. Это проявляется в вашей готовности идти на жертвы ради близких людей, что может, однако, привести к ненужному самопожертвованию.

Как и ваш животный тотем, вы отличаетесь цепкостью. Дятлы неохотно расстаются с тем, что считают «своим по праву», и эта склонность распространяется на личные отношения. Эмоционально чувствительные, однако требовательные и уязвимые, Дятлы очень отзывчивы в обществе близких людей, но часто проявляют холодность и даже нетерпимость к чужакам. Их легко обидеть; любое разочарование или неудача может послужить для них источником жалости к себе, которая иногда проецируется на окружающих в виде желчности и язвительности.

Будучи ласковыми от природы, они не прощают обиды никому, кто гласно обсуждает их недостатки или как-либо угрожает их безопасности. Богатое воображение часто заставляет их преувеличивать и «делать из мухи слона», либо беспокоиться из-за несуществующих проблем.

### *Основные уроки*

Учитесь ценить настоящий момент. Не упивайтесь сожалениями о прошлом или надеждами на будущее. Поймите, что все в вашей власти, и вы можете изменить положение уже сейчас.

Ситуации и обстоятельства, встречающиеся на вашем Земном Пути, позволяют вам взрослеть и становиться мудрее через опыт близости с другими людьми. Стрессы и тревоги обычно возникают из-за того, что вы упорно цепляетесь за старые привязанности и убеждения или ошибочно принимаете привычку за любовь. Способность отпустить любимого человека часто служит испытанием для истинной любви.

### *22 июля — 21 августа* *Время созревания*



*Лосось*

Ваш день рождения попадает на тот период, когда в Северном полушарии солнце достигает зенита своей силы и Природа в изобилии приносит свои плоды. Это время искренней и плодотворной деятельности. Вы выражаете свою энергию через игривость и любящую заботу о близких, в ярких взаимоотношениях и сильном чувстве своей желанности и востребованности.

Ваши энергия, щедрость и энтузиазм являются великими преимуществами, но важно убедиться, что уверенность в себе не развивается в чувство собственной значимости через высокомерие и бескомпромиссное отношение к окружающим. Вы умеете брать ответственность на себя, и это замечательно, но трудности возникают в тех

случаях, когда вы пытаетесь прожить за других людей их собственную жизнь. Животный тотем помогает вам не поднимать слишком больших волн и преодолевать пороги, путешествуя по водам жизни.

Любое разочарование или неблагоприятное стечение обстоятельств быстро может превратить ваш обычный оптимизм в беспросветное уныние. Любовь и внимание жизненно необходимы для вашего благополучия; вы переживаете все так остро, что более уязвимы перед эмоциональными расстройствами и потрясениями, чем большинство людей. В этой жизни вам следует научиться владеть своими эмоциями.

#### *Основные уроки*

Вы часто сталкиваетесь с ситуациями, бросающими вызов вашему упорному сопротивлению любым переменам, с необходимостью проявить большую гибкость и приспособляемость через внимание к эмоциональным потребностям других людей. Вы учитесь понимать, что настоящее удовлетворение происходит не столько от решимости во что бы то ни стало настоять на своем, сколько от способности видеть жизнь такой, как она есть.

**22 августа — 21 сентября**  
**Время урожая**



*Бурый  
медведь*

Вы родились в тот период годового цикла, когда наступает время для сбора всего, что было посеяно раньше. Вы выражаете свою энергию через практические дела, чтобы полностью раск-

рыть свой внутренний потенциал. Как и ваш животный тотем, вы можете твердо стоять на ногах, не опираясь на других, но медленно свыкаетесь с переменами, предпочитая знакомое новому и неизвестному.

Вы хорошо умеете улаживать дела — будь то вещи, требующие ремонта, или ситуации, вызывающие разлад в жизни близких вам людей. Обладая хорошим чутьем на детали, вы любите разбирать вещи, собирать их заново и узнавать принцип их действия. Хотя вы по натуре практичный человек, но обладаете ярким воображением, и ваши фантазии могут привести к ошибочному мнению по разным вопросам. Позвольте вашим идеям и устремлениям стать ступеньками к практическим достижениям и почувствуйте прочную основу под ногами. Мечты становятся реальностью лишь тогда, когда они связаны с повседневной жизнью.

### *Основные уроки*

Что бы вы ни искали, это можно найти в вас самих. Вы должны учиться различать, когда нужно приложить усилия для перемен своей жизни, а когда нужно принять обстоятельства, которые вы не можете изменить.

*22 сентября — 22 октября*  
*Время падающих листьев*



*Ворон*

Это период, когда осеннее равноденствие сигнализирует о замедлении **природных** процессов перед началом подготовки к зиме и грядущему обновлению. Основное выражение энергии людей, родившихся в это время, направлено на кон-



солидацию и привлечение внутренних ресурсов для воздействия на внешние обстоятельства.

Как и ваш животный тотем, вы нуждаетесь в обществе единомышленников, которое дает вам чувство безопасности, и лучше всего работаете в коллективе. Вы внимательно относитесь к потребностям других людей и учитываете взгляды, не совпадающие с вашим собственным мнением.

Вы обладаете покладистой натурой, равнодушны к соперничеству, избегаете шума, беспорядка и эмоциональных потрясений, стремясь сохранить мир почти любой ценой. Вы хороший организатор и энергичный проводник идей, но не любите, когда вас подталкивают к решениям, о которых вы можете пожалеть впоследствии.

В жизни вам предстоит столкнуться с вызовами, испытывающими на прочность вашу способность сотрудничать с другими людьми, сохраняя при этом свою индивидуальность и независимость.

### *Основные уроки*

Внутренняя сила приходит от решительных действий на основе своих убеждений. Путь к мудрости лежит через здравые суждения.

**23 октября — 22 ноября**  
**Время заморозков**



*Змея*

Это сумеречный период годового цикла перед началом зимы, соответствующий закату в дневном цикле. Люди, родившиеся в это время, обладают сродством как с видимыми, так и с невидимыми аспектами жизни. Им присуще стремление выявлять все неясное и скрытое от других.

Подобно змее, вашему животному тотему, которая может сбрасывать кожу и обновлять себя, вы обладаете способностью освобождаться от старых привязанностей, оставлять прошлое позади и совершать решительные перемены в своей жизни с гораздо большей легкостью, чем большинство людей. Вы полны идей, хотя они могут стать причиной расстройства, если их нельзя осуществить немедленно или для них еще не настало время. Вы легко приспосабливаетесь к новым ситуациям, имеете силу и выдержку для борьбы с самыми неблагоприятными обстоятельствами. Подобно змее, вы можете подниматься к высотам восторга и низвергаться в пучину уныния.

### *Основные уроки*

Нетерпение причиняет вам страдания и неудобства, но и учит вас необходимости правильно рассчитывать время. Борьба с угрожающими проблемами и трудными испытаниями проверяет на прочность вашу способность к регенерации и быстрому восстановлению сил. Сталкиваясь с жизненными вызовами, вы выходите за рамки самоограничений и поднимаетесь к новым высотам.

## **23 ноября — 21 декабря** **Время долгих ночей**



*Сова*

В Северном полушарии это период годового цикла, когда воздух свеж и морозен. Люди, рожденные в это время, ясно видят то, в чем они нуждаются, и знают, чего они хотят достичь.

Подобно сове, вашему животному тотему, вы обладаете острым зрением на «мелочи жизни» и

любопытной натурой; вы уклоняетесь от скучных и утомительных ситуаций, предпочитая оставаться в одиночестве для мечтаний и размышлений. Вы находчивы, можете полагаться на себя и без большого труда приспосабливаетесь к новой обстановке или изменившейся ситуации. Следуя своему внутреннему устремлению, вы хватаетесь за новые возможности и принимаете новые вызовы. Несмотря на свою самостоятельность, вы нуждаетесь в тепле и поддержке близких людей, поэтому цените прочные взаимоотношения. Вы недолюбливаете любые ограничения и чувствуете себя лучше всего, когда вам предоставлена полная свобода самовыражения.

#### *Основные уроки*

Учитесь распоряжаться своими способностями и не рассеивать энергию в нескольких направлениях одновременно. Внутреннее зрение позволит вам различать скрытые препятствия, а душевная теплота и сострадание помогут тем, кто блуждает во мраке.

*22 декабря — 19 января*  
*Время обновления*



*Гусь*

Ваш день рождения приходится на самое холодное время года, когда Природа кажется уснувшей и безмолвной. Но это и начало формирования новой жизни, которая, хотя и дремлет глубоко под землей, скоро начнет просыпаться к жизни.

Подобно гусю, вашему животному тотему, вы прозорливы и всегда готовы исследовать незнакомую территорию. Когда это стремление соче-

тается с чистотой намерения, невозможное становится достижимым — при условии, что вы не теряете из виду свою цель. Вы предпочитаете действовать и находиться в движении, поэтому с энтузиазмом беретесь за решение любых задач. Тяга к совершенству позволяет вам с необычайным блеском выполнять даже самую рутинную работу. Если вы находитесь в обществе людей, чьи стандарты уступают вашим, вас бывает легко спровоцировать на необдуманные высказывания. Благоразумный по натуре, вы обладаете обостренным нравственным чувством, но ваш идеализм может вызвать непонимание у окружающих.

Ваш жизненный вызов заключается в умении доводить начатое до конца и таким образом приобретать понимание, которое приходит только с личным опытом.

### *Основные уроки*

Жизнь учит вас самодостаточности и умению полагаться на свои силы, чтобы найти себя в этом мире. Ваши усилия по упорядочению и консолидации должны быть направлены на достижение этой цели.

**20 января — 18 февраля**  
**Время очищения**



*Выдра*

Это средний период зимнего сезона, когда Земля проходит через очищение, готовясь к пробуждению новой жизни. Люди, рожденные в это время, часто становятся мистиками и борцами за охрану природы.

Подобно выдре, вашему животному тотему, вы большой ревнитель порядка и требуете чистоты как дома, так и на работе. Вы обладаете деловым складом ума и любите вести дела с другими людьми, хотя склонны брать на себя слишком много обязательств. Вы последовательны и конструктивны; будучи сторонником дисциплины, вы тем не менее избегаете чрезмерной бюрократии с большим количеством правил и запретов. Вы склонны к оригинальности и можете быть довольно изобретательным человеком, хотя ваши идеи часто оказываются совершенно непрактичными.

### *Основные уроки*

Жизненные ситуации, в которых вы оказываетесь, помогают вам обрести мужество и руководствоваться своим умом, а не ожиданиями других людей. Вы учитесь воплощать свои идеи в повседневной действительности через борьбу и даже жизненные невзгоды.

## ***19 февраля — 20 марта*** ***Время шумных ветров***



*Волк*

Вы родились в «промежуточном» периоде годового цикла. Это время быстрых перемен в предчувствии близкого пробуждения Природы.

Подобно волку, вашему животному тотему, вы очень чувствительны, интуитивны и можете различать даже хорошо замаскированные чувства и намерения других людей.

Ваши чувствительность и склонность к сопереживанию могут сделать вас легковверным и

эмоционально неустойчивым, если вы позволите сентиментальной стороне своей натуры обрести власть над вами. Вы любите то, что приятно слуху и зрению; вас радуют любые творческие предприятия.

Ищите способы самовыражения, позволяющие вам освободиться от требований, часто выдвигаемых в ваш адрес, — обновление и очищение должно приходить изнутри.

### *Основные уроки*

Учитесь разборчивее относиться к требованиям других людей. Вызов вашей жизни заключается в освобождении от условий и ситуаций, ограничивающих ваши горизонты.

Поскольку сегменты времени в Земной Медицине связаны с сезонами и природными циклами, направления Шаманического Колеса в Южном полушарии меняются местами с направлениями в Северном полушарии. То же самое относится и к животным тотемам. К примеру, в Северном полушарии весна начинается в канун весеннего равноденствия (около 21 марта), а сокол является животным тотемом для людей, родившихся с 21 марта по 19 апреля. Однако в Южном полушарии весеннее равноденствие наступает около 22 сентября, поэтому период с 22 сентября по 22 октября является началом весны и ассоциируется с соколом.

В астрологии знаки одинаковы для обоих полушарий, поскольку они определяются Зодиаком — фиксированным воображаемым поясом вокруг Земли, на котором расположены двенадцать созвездий.

Астрология первоначально занималась изучением энергетических схем Вселенной и их влиянием на развитие личности.

Земная Медицина имеет дело с энергетическими схемами, существующими в среде нашего обитания. Эти схемы усваиваются нами в момент рождения и помогают **формировать** свою личность и поведение.

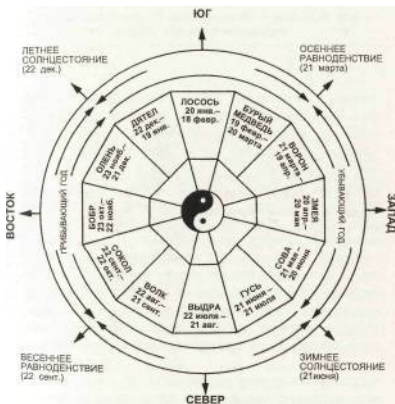


Рис. 17. Шаманическое Колесо для Южного полушария

Хотя люди, родившиеся в одном месяце или в один и тот же день, обладают сходными основными качествами, необходимо подчеркнуть, что каждый человек уникален. Земная Медицина дает лишь указания, помогающие понять природу наших энергетических систем и потенциалов. Но что более важно, она побуждает нас искать объяснения *внутри*, а не снаружи.



## ГЛАВА 6

# КОСМИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Лишь существуя в настоящем, мы можем ощущать живое присутствие, которое находится не где-то снаружи, за пределами досягаемости, а внутри нас — каждый миг вечно сущего «сейчас»

Вы представляете собой вселенную в миниатюре — подобие большой Вселенной, действующее в соответствии с такими же законами. Познайте себя, и вы узнаете, как «работает» вселенная, и наоборот. Вы абсорбируете теплую энергию звезд, планет, созвездий и других космических факторов, до некоторой степени воздействующих на вашу личность и ваше взаимодействие с окружающим миром. Основные космические воздействия изображены на Шаманическом Колесе в виде восьми его спиц. Они обозначают главные и дополнительные «направления», но это не географические ориентиры, как может показаться, а *пути подхода* к могущественным силам, влияющим на движение потоков энергии.

Эти силы не ограничены конкретным направлением и не сводятся к отдельным сегментам символического Круга Восприятия. Они существуют повсюду: вверху и внизу, снаружи и внутри

нас. Они пронизывают и насыщают все уровни нашего существа: физический, ментальный, эмоциональный и духовный. Поэтому «направление» на Шаманическом Колесе указывает не *местонахождение* определенных сил, но *способ подхода* к ним.

## САМОПОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ШАМАНИЧЕСКОЕ КОЛЕСО

Прежде чем приступить к изучению природы этих космических сил, давайте сначала немного поговорим о самом Шаманическом Колесе. Оно представляет собой символическое многомерное устройство, позволяющее устанавливать связи с космическими силами и природными энергиями для достижения гармонии с Природой и самим собой. Оно действует на всех уровнях — физическом, ментальном и духовном — и может быть использовано для различных, в том числе практических, целей. Здесь мы ограничимся исследованием его основной функции: самопознания через настройку на природные энергии, воздействующие на нашу жизнь и среду нашего обитания.

Базовое Колесо представляет собой крест, вписанный в круг. Круг символизирует целостность бытия и всей Вселенной. Кроме того, это наше личное пространство и все, что находится внутри и вокруг нас.

Шаманическое Колесо играет благотворную роль для всего человечества, а не только для коренных американцев, чтивших и сохранявших его учение, так как оно является катализатором всех остальных систем. Под «катализатором» имеется

в виду нечто, способствующее переменам, но при этом само остающееся неизменным. Шаманическое Колесо — наглядный пример процесса *интеграции* — сведения отдельных частей в единое и сбалансированное целое. Оно не только объединяет те аспекты нашего существа, которые мы привыкли считать изолированными друг от друга (тело, разум, душу и дух), но также помогает нам установить гармоничные отношения с другими существами и с самими силами Вселенной! Подобно каталитическому конвертеру в автомобиле, преобразующему выхлопные газы в безвредные для окружающей среды вещества, Шаманическое Колесо преобразует наше эгоистичное «я» и открывает ему путь к гармонии.

В некоторых мистических традициях взаимоотношения между различными сущностями, телами, вещами и объектами, обладающими сходными качествами или характеристиками, называются *соответствиями*. Английское слово «соответствие» (correspondence) происходит от латинского *cum respondere*, что означает «обещать» или «обязываться». Оно связано с ответственностью, поэтому «соответствие» в шаманском понимании означает «взаимосвязь между различными существами, силами, субстанциями и энергиями, требующая взаимной ответственности». Наша ответственность заключается в признании того факта, что жизнь одинакова как снаружи, так и внутри. Чтобы изменить внешние обстоятельства, мы сначала должны осуществить внутренние перемены. Это и есть истинное предназначение Шаманического Колеса. Изменяясь *внутренне*, мы в конечном счете совершаем перемены во внешнем

мире, так как наша главная ответственность — это ответственность перед собой как перед мыслящей личностью.

Когда индеец создавал изображение Шаманического Колеса на земле, он сначала обозначал центральный участок восемью камнями. Эти камни символизировали не только ступицу, вокруг которой вращается все сущее (индивидуальное восприятие), но также внутренний Источник Света и Жизни, Любви и Закона. Они обозначали двойные аспекты использования энергии: отдачу и получение, удержание и определение (или выбор). Другие восемь камней обозначали периметр круга и были размещены на главных и дополнительных направлениях. Эти камни символизировали силу Вселенной, упорядоченную в соответствии с Космическим Законом Октав, или Гармонии. Следующие восемь камней образуют перекладыны креста и символизируют пути к внутренней силе и развитию личных качеств. В моей книге «Шаманский опыт» содержится практическое руководство по использованию Шаманического Колеса как системы для развития и совершенствования личности.

Шаманическое Колесо индейцев Северной Америки похоже на Мистический Круг западной традиции, но поскольку в нем используется иной подход к восприятию, то и результат оказывается совершенно другим. В Мистическом Круге акцент делается на умственных определениях, то есть на выборах и решениях, основанных на том, что кажется желательным, уместным и приятным для человеческого эго.

Мистический Круг предназначен для формирования и претворения посредством воли. Это спо-

способ использования личной силы для получения желаемого результата. Это средство для манипули-  
ний с людьми и обстоятельствами с целью полу-  
чить власть над ними. Это путь к удовлетво-  
рению личных интересов.

В словарях «волю» определяется как способ-  
ность влиять на *причинность* событий. Иными

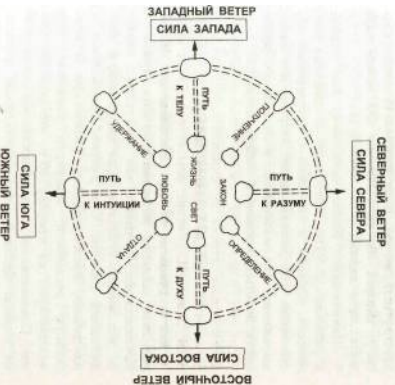


Рис. 18. Изображение Шаманского Креста Клено, выложенное из камней. В центре указаны источники силы для личного развития и маршруты, или подходы, к этим космическим Силам

словами, воля — это то, что создает события. Свободная воля проявляется в умении влиять на ход событий; это способность творца создавать вещи и ситуации. **Это творческая сила Вселенной!** Каждый из нас обладает свободной волей и пользуется ею либо в личных интересах, для удовлетворения желаний своего эго, либо для справедливого обмена энергией, рождающего красоту и гармонию. Воля направляет творческую силу, которой мы обладаем, но она может служить либо нашему эго, либо духу.

Шаманическое Колесо показывает нам подход к решениям *в духе*. Это способ достижения равновесия, красоты и гармонии с окружающей обстановкой. Это использование энергии для самовыражения. Это *самоотдача*, в отличие от решимости добиться желаемого любой ценой.

#### ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Так называемые Четыре Направления на самом деле являются четырьмя могучими силами — Космическими Разумами, чье присутствие влияет на все живые существа и на окружающую среду нашей планеты. Эти Разумы принадлежат к измерению, превосходящему физическую и ментальную реальности; генерируя движение, они воздействуют на природу того, что обретает бытие. Следовательно, они представляют собой нечто гораздо большее, чем философские концепции, метафизические принципы или религиозные верования. Это духовные реальности, действительно упорядочивающие Природу и Вселенную! В некоторых культурах они были известны как

Четыре Ветра. Подобно духу, их нельзя было увидеть, но, подобно ветру, их присутствие можно было ошутить через воздействие на окружающую среду. Некоторые почитали их как богов или архангелов, небесных существ высочайшего ранга, так как они управляют системами жизнеобеспечения Вселенной. Американские индейцы иногда называли их Духовными Хранителями, поскольку они являются стражами и защитниками космического порядка. Хотя они олицетворяли огромную власть, их мощь была не устрашающей, а открытой и доброжелательной. Эти Космические Разумы, занятые скорее поддержанием порядка вещей, чем самими вещами, не имели телесного воплощения и выражали свою индивидуальность иным образом.

Тотемы использовались как для обозначения Духовных Хранителей, так и для связи с ними. Тотемом севера является бизон — животное, обеспечивавшее индейцев всем необходимым для выживания. Бизон символизирует упорядоченную силу. Тотем запада — медведь гризли, символизирующий внутреннюю крепость и интроспекцию. Тотем востока — орел, птица, летающая ближе других к солнцу, источнику снега и сияния. Тотем юга — мышь, крошечное животное, которое ассоциируется с быстрым ростом и показывается, как важно не путать силу с размером. Мышиные усики символизируют «близость» к вещам и силу эмоций.

Все, что ассоциируется с направляющей силой через духовную, мистическую, магическую или метафизическую систему, на самом деле связывает ее с определенным проявлением энергии и видом деятельности, Иными словами, человеку

рано или поздно предстоит испытать последствия своего подхода к вещам. Поэтому направление, наряду с мотивом и намерением, имеет первостепенное значение.

Мотив инициирует движение и вызывает конкретное действие. Это генерирующая сила, которая фактически *движет* любой деятельностью. Намерение связано с *целью*. В шаманистике мотив всегда заключается в любви и гармонии, поэтому все действия шамана в конечном счете направлены на благо, людей или других существ, однако намерение при этом всегда сфокусировано на конкретной цели.

### ФЭН-ШУЙ

Поиск гармонии с космическими силами и окружающей средой в Древнем Китае назывался *фэн-шуй*. В переводе «фэн-шуй» означает «ветер и вода»; имеется в виду, что эти силы действуют подобно воздуху и воде в природной обстановке. К мастерам фэн-шуй обращались за советом, когда нужно было выбрать наилучшее место для постройки дома, определить благоприятное расположение дверей, окон и помещений в соответствии с воздействием Направляющих Сил. Даже сегодня во многих крупных городах по всему миру работают консультанты по искусству фэн-шуй, практикующие эту древнюю традицию, которая насчитывает не менее пяти тысяч лет. Ее корни, однако, уходят в еще более далекое прошлое, так как фэн-шуй берет начало в шаманском знании.



Термины «ветер» и «вода» описывают не только силы, формирующие нашу естественную обстановку, но и ту *живость*, которая незримо присутствует в природе. Однако искусство фэн-шуй не было средством для управления окружающей средой и ее подчинения воле человека, фэн-шуй учит уважению к природе и гармоничному сосуществованию с ней через определение как позитивных, так и негативных воздействий в среде нашего обитания. Иными словами, в полном соответствии с духом шаманизма, от которого оно произошло, искусство фэн-шуй является практическим способом восприятия реальности.

### СВЯЗЬ С ГЛАВНЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ

Если мы живем в гармонии и сотрудничестве с силами Природы, то они защищают и поддерживают нас. Если мы игнорируем Природу или в своем подходе к ней руководствуемся эгоизмом, порождающим хаос и дисгармонию, равновесие нарушается — с угрожающими, а иногда катастрофическими последствиями. Так как же нам установить направление и познакомиться с силами и качествами, присущими каждой из них?

В Северном полушарии поворотной точкой, вокруг которой как будто вращаются все остальные звезды, является Полярная звезда. Ясной ночью Полярную звезду легко увидеть в небе, так как она расположена прямо над последней звездой ковша — характерной группой звезд в созвездии Большой Медведицы. На Шаманическом Колесе север расположен на вершине круга,



Рис. 19. Полярная звезда находится на одной линии с первой звездой ковши. Это крупная звезда из группы Северного полюса небосвода. Шестая звезда созвездия является звездой



Рис. 20. Главные направления на Шаманческом Колесе

поскольку Космос рассматривается из земной перспективы — как если бы человек смотрел снизу на Полярную звезду. В астрологии и на даосских диаграммах север расположен внизу, поскольку там Земля рассматривается из космической перспективы — как если бы человек смотрел вниз от Полярной звезды. В любом случае, устанавливается положение во времени и пространстве относительно «фиксированной» и неподвижной точки — в данном случае Полярной звезды.

На Шаманическом Колесе восток находится справа, запад — слева, а юг — в нижней точке круга.

Вы можете «ощутить» каждое из главных направлений и получить личное знание от связи с ними, выполнив несколько опытов, о которых рассказано ниже.

### **Опыт 9. Соединение с силой севера**

Дождитесь кануна полнолуния и выберите время, когда вы можете выйти на улицу в ясную ночь и увидеть серебристый свет луны.

Найдите на небе Полярную звезду и соотнесите с этим направлением, обратившись лицом на север. Теперь сосредоточьте внимание на Полярной звезде. Почувствуйте безупречность почти неощутимого движения, когда звездное небо как будто вращается вокруг этой неподвижной оси мироздания.

Теперь «соединитесь» с силой севера. Вы просто обозначаете четкое намерение сделать это в атмосфере позитивного ожидания, не допускающей никаких сомнений.

Основным качеством севера является *обновление*. Поэтому, соединившись с силой севера, вы можете получить энергию этого качества и абсорбировать ее. Это способность *самообновления*: вы можете начать с чистого листа и оставить позади прошлое со всеми его ошибками, печалью и разочарованиями.

Вам не нужно ничего «делать». Сохраняйте состояние расслабленной восприимчивости, чтобы ваш разум был открыт для поступающей информации, а тело готово к любым ощущениям. Пусть сила севера наполнит вас энергией. К числу других атрибутов этого направления принадлежит *ясность*; позвольте силе севера убрать барьеры, мешающие вам видеть вещи в истинном свете, а не так, как хотят окружающие. Попросите силу севера дать вам личное наставление.

Вернувшись домой, запишите свои впечатления. Если вы получили совет или наставление, не забудьте упомянуть об этом.

### ***Опыт 10. Связь с силой запада***

Для этого опыта лучше всего выбрать время, когда вы можете выйти на улицу и наблюдать закат солнца.

Обратившись лицом к западу и глядя, как солнце медленно опускается за горизонт, погрузитесь в мягкое сияние золотистого света и «соединитесь» с щедрой силой запада.

Основным качеством запада является *преображение*, которое вы сейчас испытываете на физическом плане. Ощутите прикосновение силы, ко-

торая приносит *перемены*, — силы, преобразующей вашу жизнь, освобождающей ее от оков и ограничений и ведущей к осознанию целостности самого себя. Почувствуйте эту перемену, происходящую внутри вас. Не думайте о ней, а ощущайте ее физически.

Затем попросите силу запада дать вам личное наставление и ждите ответа. Пока вес это происходит, солнце должно полностью опуститься за горизонт. День постепенно переходит в ночь, и сам этот акт природы связывает ваше осознание на духовном плане с физической реальностью.

Вернувшись домой, запишите свои впечатления и любые сообщения, полученные от силы запада.

### ***Опыт 11. Связь с силой востока***

Встаньте затемно и отправьтесь на прогулку в тихое место, где вы можете побыть в одиночестве, наблюдая за восходом солнца. Если вы живете за городом, подойдет и садовый участок, но если вы житель большого города, то придется заранее отправиться на природу, чтобы встретить рассвет.

Обратитесь лицом к востоку, где вскоре взойдет солнце, и прислушайтесь к тишине ночи. Тишина окутывает вас теплым покрывалом, но в ней тоже есть звуки. Перед восходом солнца эти звуки сливаются и предрассветный хор, когда птицы пробуждаются от сна и ощущают ласковое прикосновение нового дня.

Когда горизонт начнет светлеть, соединитесь с силой востока. Ощутите потоки жизненной

энергии, генерируемые рассветом нового дня. Почувствуйте *пробуждающую* силу востока, озаряющую светом те области вашей жизни, которые до сих пор оставались неясными.

Основным качеством силы востока является *просветление*, поэтому попросите ее просветить вас своими наставлениями.

Вернувшись домой, напишите отчет о своем опыте и о полученных наставлениях.

### ***Опыт 12. Соединение с силой юга***

Запланируйте прогулку на природе около полудня. Для этого подойдет садовый участок или любое тихое место, где вы можете побыть в естественной обстановке.

Обратитесь лицом к югу, в том направлении, где солнце находится в полдень. Расслабьте тело и разум, но сохраняйте бдительность. Поднимите левую руку, словно собираясь прикоснуться к солнцу, но не тянитесь и не напрягайтесь. Это должно быть плавное, легкое движение. Вы соединяетесь с силой юга, испытывая *близость* ее теплого сияния. Делая вдох, ощутите это сияние в глубине своего существа. Ненадолго задержите дыхание, затем медленно опустите руку.

Основным качеством юга является *приспособляемость*, поэтому попросите силу юга помочь вам двигаться более синхронно с потоком жизни и приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам. Попросите ее наделить вас гибкостью и развить силу *интуиции*.

Вернувшись домой, сразу же напишите отчет о своих переживаниях и о полученных наставлениях.

Итак, силы Духовных Хранителей реагируют в соответствии с направлением, к которому вы обращаетесь, а также в соответствии с вашими мотивами и намерениями. Каждый из них оказывает влияние на развитие вашего целостного существа.

- \* *Сила запада* активирует разум физического тела и позволяет ему работать с материальными субстанциями, составляющими нашу плоть, кровь и кости.
- \* *Сила севера* проясняет разум и очищает наше ментальное тело.
- \* *Сила юга* укрепляет и развивает наше интуитивное «я».
- \* *Сила востока* дает нам просветление во внезапных вспышках вдохновения, которые исходят от нашего высшего «я» — благороднейшего и бессмертного аспекта нашего целостного существа.

## ЦВЕТА И ЧЕТЫРЕ СИЛЫ

Каждая из Четырех Сил ассоциируется с определенным цветом на Шаманическом Колесе: белый цвет соответствует северу, черный — западу, желтый — востоку, и красный — югу. Следует заметить, что белый, черный, желтый и

красный (коричневый) являются цветами четырех основных рас человечества.

Духовные Хранители -- это неосязаемые творческие силы, которые, хотя и находятся за рамками человеческого понимания, все же постижимы на духовном уровне с помощью таманских методик, расширяющих возможности нашего восприятия. Ниже перечислены их основные качества и основные области воздействия на человеческую жизнь, а также их тотемы.

### ***Сила севера***

Сила обновления.  
Сила ускорения.  
Сила чистоты.  
Сила ясности.



*Основной человеческий аспект:* разум

*Главная характеристика:* интеллект.

*Акцент:* чистота и насыщенность.

*Тотем:* бизон.

*Цвет:* белый.

### ***Сила запада***

Сила преобразования.  
Сила интроспекции.  
Сила консолидации.  
Сила укоренения.



*Основной человеческий аспект:* физическое тело.

*Главная характеристика:* выносливость.

*Акцент:* стабильность.

*Тотем:* медведь гризли.

*Цвет:* черный.



### *Сила востока*

Сила, рождающая свет.  
Сила, рассеивающая тьму  
и невежество.  
Сила озарения и познания.  
Сила пробуждения.  
Сила новизны жизни.

*Основной человеческий аспект:* дух.

*Главная характеристика:* прозорливость.

*Акцент:* духовность.

*Тотем:* орел.

*Цвет:* желтый.



### *Сила юга*

Сила органического роста.  
Сила открытия.  
Сила чистоты.  
Сила прилежания.  
Сила развития.  
Сила интуитивного знания.

*Основной человеческий аспект:* эмоции.

*Главная характеристика:* общительность.

*Акцент:* жизнеспособность.

*Тотем:* мышь.

*Цвет:* красный.



## ВАКАН-ТАНКА

Движение, обозначенное мной на Шаманическом Колесе, начиная с севера, против часовой стрелки к западу, затем к востоку и по часовой стрелке к югу, имеет спиральную природу. В Двухмерной проекции оно образует S-образную форму, которая у индейцев равнин Северной

Америки была символом Вакан-Танка — Великого духа, явленного во всем сущем. Этот символ указывает на движение энергии к явленной форме и обратно, от формы к чистой энергии. Соединенные вместе, противоположности севера и юга образуют другой символ: восьмерку, или двойной цикл движения между двумя полярными качествами — видимым и невидимым, физическим и духовным, разумом и веществом, инь и ян — в бесконечном цикле бытия.



Рис. 21, Символ Вакан-Танка изображает спиральное движение энергии. Символ восьмерки также изображает движение от энергии к форме и обратно к энергии в Цикле Творения

## ИНЬ И ЯН

Происхождение движения, да и самой жизни, выражено в древнем китайском символе Тайцзи, Высшего Абсолюта, который сочетает в себе сущность небесного и земного, духовного и физического. Его значение сходно с символом Вакан-Танка. Круг разделен S-образной линией на две равные части — *инь* и *ян*, взаимно дополняющие противоположности, которые находятся в безупречном равновесии и содержат семя противоположного потенциала, обеспечивающее циклический рост и развитие.

Инь и ян — это не статичные состояния, или разные виды энергии, а *относительные величи-*

ны взаимозаменяемые фазы одной и той же основной энергии. Их можно обозначить как активное и пассивное, позитивное и негативное, горячее и холодное, мужское и женское. Это два аспекта одного Источника. Ян преобразует и перемещает; инь ассимилирует и сохраняет.

Китайская идеограмма «ян» подразумевает солнечную сторону холма, а «инь» — его тенистую сторону. Эти образы показывают, как в природном движении (например, при вращении Земли вокруг Солнца) одно переходит в другое и свет сменяется тенью в великом творческом цикле перемен.

Итак, инь и ян — это две первичные силы, управляющие Вселенной и символизирующие гармонию. Все вещи содержат определенное количество инь и ян, которое постоянно меняется. Следовательно, ничто не остается таким же, как раньше. Все вещи, какими бы плотными и неподвижными они ни казались, постоянно вибрируют и пульсируют. Энергия пребывает как форма в течение некоторого времени, а затем снова возвращается к энергии в великолепном спиральном Танце Жизни.



Рис 22. Даосский символ Тай-цзи отражает активный и пассивный, мужской и женский аспекты Первичного Источника, которые находятся в безупречном динамическом равновесии. Эти взаимно дополняющие противоположности изначально присутствуют во всем Творении

## ДИНАМИКА ЖИЗНИ

Понимание реальности инь и ян имеет важное значение. Оно помогает нам осознать *динамику* жизни — изменения в потоке природных энергий. Вселенная постоянно меняется из-за творческого взаимодействия инь и ян. То же самое происходит и с людьми, каждый из которых представляет собой вселенную в миниатюре. Смена времен года не случайна; она составляет неотъемлемую часть реальности и оказывает влияние на всё, что обретает земное бытие, включая и нас с вами. Плотское одеяние человеческого духа содержит в себе отпечаток изменяющейся природы самой Земли на момент рождения и отпечаток Вселенной (как обсуждалось в предыдущей главе), поскольку космические законы, управляющие Вселенной, действуют и внутри нас.

Даосские шаманы называли Источник всего сущего «духовным солнцем», возникшим из Великой Пустоты. Коренные американцы называли первозданный хаос Великой Тайной, из которой возник Великий дух. Древнееврейское слово *YHVN* означало «Тот, кто не может быть именован», и переводилось также как «Я есть Тот, кто есть». Имя *Яхве* или *Иегова* (в древнееврейском алфавите из двадцати двух букв нет гласных) может означать «Я есть Абсолютная Любовь, и Абсолютная Любовь есть Я».

Духовное Солнце, или Великая Звезда, согласно шаманскому пониманию, содержала в своей целостности троицу Первичных Существ, создавших Вселенную и все, что в ней есть. По мере того как экспансивная сила Великой Звезды распространялась вовне в великом спиральном движении — смешивая, рассеивая и абсорбируя чистую

энергию, — ее частицы плыли в пространстве в виде космической пыли. Впоследствии они стали почвой Земли, а также субстанцией, из которой образовалась человеческая плоть. Именно это на самом деле подразумевалось в священных писаниях иудаизма и христианства по отношению к человеку: «...ибо прах ты, и в прах возвратишься» (Быт. 3:19). Каждый из нас является самоосознающей частицей света Великой Звезды. Звездная пыль! Индивидуальная искорка Солнечного Существа. Духовное выражение Великого духа. Так Безымянный обрел способность воспринимать Себя бесконечным количеством способов, воспроизводя Себя бесконечное число раз. Мы живем в голографической вселенной и сами являемся голографической системой (голограмма — это трехмерный образ, каждая частица которого содержит информацию обо всей картине). Таково было знание «мудрых людей», впоследствии скрытое, искаженное или подвергнутое жестоким гонениям.

Согласно этому пониманию, первым существом в Тройном Единстве является Космический Разум, образующий *частицы*.

Второе существо в Тройном Единстве образует *волновые схемы*, с помощью которых оно распространяется повсюду и наполняет энергией все сущее.

Через связующую силу любви, негативно и позитивно заряженную энергией инь и ян, эти двое производят третье, равное себе, чтобы *проявление* могло иметь место.

В понимании коренных американцев Великий Дух и Великая Тайна были не идентичными, но индивидуально-целостными понятиями. Для европей-

ских поселенцев и миссионеров с их понятиями о человекоподобном Боге, наделенном сверхъестественной силой, который мог не только выражать великую любовь и сострадание, но и поощрять нетерпимость и насилие, подобная идея была непостижима. Великий дух появился из Хаоса, который есть Великая Тайна, чтобы сотворить жизнь в любви, красоте и гармонии. Китайские даосы высказывали похожие суждения, хотя формулировали их по-другому. Лао-цзы описывал Хаос как «Ничто, из которого произошло все». Три Великих Существа, заключенные в Безымянном, были представлены в даосской мифологии как Три Императора. Считалось, что они управляют тремя главными телами человеческого существа: физическим (включая энергетическое и ментальное), душой (и ее светоносным телом) и духом, или сокровенной сущностью. Утверждалось, что Три Императора обитают в трех дворцах *тан-тянь*, или «трех сокровищах» человеческого тела. Нижний тан-тянь расположен в энергетическом теле чуть ниже пупка и примерно в пяти сантиметрах под поверхностью. Это «вместилище жизненной энергии» (см. главу 7). Из этого «резервуара» жизненная энергия распространяется по телу через электромагнитные и биохимические импульсы. Средний тан-тянь находится в области грудной клетки. Когда человек расширяет границы своего осознания и становится более «просветленным» в духовном отношении, этот тан-тянь движется по направлению к центральной чакре. Верхний тан-тянь расположен в голове и связан с восприятием нефизических реальностей. Все они развиваются естественным образом в соответствии с духовным развитием личности.

## ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Третье Первичное Существо положило начало тому, что впоследствии стало известно как Четыре Стихии — энергетические сущности, определяющие структуру и субстанцию вещества. Благодаря им энергия может обретать форму в мире явлений. Стихии являются трансформационными процессами, обладающими не только специфическими качествами, но и *разумом*, так как их движением управляет дух. Каждая стихия оказывает непосредственное воздействие на физические, умственные и духовные процессы человеческих существ, поэтому понимание их природы помогает нам достичь гармонии с ними. Не следует пытаться манипулировать или управлять ими, так как это ведет к разрушительным последствиям.

Согласно западной мистической традиции, существует четыре стихии: Воздух, Огонь, Вода и Земля. Они считались основными компонентами физической реальности, хотя сами при этом являлись не *физическими* субстанциями, а *метафизическими* принципами, определявшими облик вещества. Однако лучше всего рассматривать стихии в контексте *движения энергии*. Они определяют, как движется и преобразуется энергия в естественном цикле развития и перемен. Четыре стихии иногда изображались в виде равностороннего креста, вписанного в круг, символизирующего состояние динамичного равновесия. Каждая из них ассоциировалась с определенным направлением, но это указывало скорее на *режим* деятельности по отношению к одной из направляющих сил, чем на местонахождение. К примеру,

в той схеме, где Воздух соответствует востоку, Земля — северу, Огонь — югу, а Вода — западу, акцент делается на власти и манипуляциях с вещами. В той схеме, где Воздух соответствует северу, Огонь — востоку, Вода — югу, а Земля — западу, акцент делается на гармонии и равновесии.

Каждая стихия является духом, но не индивидуальным, как человеческий дух, и не «групповым» духом, как в случае с животными и деревьями. Скорее, это *категория* духа. Вот почему коренные американцы обращались к стихиям как к духовным кланам.

Все стихии активно участвуют в процессах формирования и организации, происходящих на нашей планете. Каждая из них обладает определенными качествами и характеристиками.

Огонь: творчество, экспансивность, энергичность, увлеченность, расточительность.

Вода: текучесть, приспособляемость, поглощение, сжимаемость, растворение.

Воздух: безграничность, быстрота, нетерпеливость, непредсказуемость.

Земля: стабильность, терпение, заботливость, упорство.

Каждая из стихий преобладает в одном из четырех основных тел человеческого существа:

- \* стихия Земли преобладает в физическом теле;
- \* стихия Воды преобладает в энергетическом теле;
- » стихия Воздуха преобладает в ментальном теле;
- \* стихия Огня преобладает в теле души.



Каждая стихия управляет одним из аспектов самой жизни:

Огонь — *искра* жизни.

Воздух — *дыхание* жизни.

Вода — *течение реки* жизни.

Земля — *субстанция* жизни.

Духи стихий, или элементалы — в некоторых священных писаниях их называют *хорами*, — не имеют пола, но обладают индивидуальным самовыражением. Элементалов можно считать *строителями* Природы, действующими на бессознательном уровне, в то время как стихии являются *конструкторами*, действующими на сверхсознательном уровне. Элементалы не имеют тела, но могут являться людям в виде образов, указывающих на их стихийную природу. Например, духи Воздуха являются в виде крылатых эльфов, духи Огня — в виде саламандр, духи Воды — в виде нимф, а духи Земли — в виде гномов. Их не следует путать с *дэвами*, как иногда происходит. Слово «дэв» имеет санскритское происхождение и переводится как «сияющий», в смысле «небесное существо», или «архангел». Дэвы — это духи, оберегающие планету в целом и обитающие на ней формы жизни. Стихии, рассматриваемые как *живые* сущности, а не как принципы или понятия, определяются как творческие разумы, эманации Великого духа, действующие в гармоничной взаимосвязи с Природой.

### **Животные тотемы**

В традициях американских индейцев каждая стихия ассоциировалась с животным тотемом, да-

вавшим углубленное понимание ее основных качеств и служившим средством для связи с ней. Например:

**Огонь** — с ястребом.



**Вода** — с лягушкой.



**Земля** — с черепахой.



**Воздух** — с бабочкой.



Для американских индейцев ястреб был «огненной птицей» — не только потому, что, подобно орлу, он летает близко к солнцу, но и потому, что он ассоциировался с громом и молнией. Ястреб характеризует мгновенное понимание, внезапные вспышки озарения и силу преобразования, как гром, возвещающий о переменах в погоде. Поэтому ястреб, как стихия Огня, приносит вдохновение, рождает энтузиазм, очищает и наполняет энергией.

Лягушка ассоциируется со стихией Воды благодаря своей гибкости, проявляемой на разных стадиях развития — от головастика до взрослого существа, и способности приспосабливаться к меняющейся обстановке. Поэтому стихия Воды яв-

деяния духом приспособляемости, чувствительности и гибкости в любых обстоятельствах.

Черепаша является тотемом стихии Земли благодаря своей массивности и инерции. Стихия Земли, как и ее тотем, приносит с собой такие качества, как настойчивость и целеустремленность.

Бабочка является тотемом Воздуха в основном благодаря своей способности постоянно менять направление движения и преобразоваться из куколки в гусеницу, а затем в крылатое существо. Стихия Воздуха тоже постоянно находится в движении и преобразует окружающую среду одним своим присутствием.

Тотемы — это осязаемые средства связи с неосознаваемыми силами. Они могут быть очень эффективными, открывая мгновенный доступ к различным качествам, присущим тому источнику силы, который они представляют. Наделяя каждую стихию своим тотемом, мы получаем возможность свободно обращаться к ней и пользоваться ее основными качествами.

### ПЯТЬ СТИХИЙ

В так называемой восточной традиции существует пять стихий: Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода. Они часто изображались в виде пентаграммы, пятилучевой звезды, обозначающей их функциональные и трансформационные взаимоотношения. Две широких традиции, восточная и западная, не противоречат друг другу, как может показаться, и даже не являются следствием *разного понимания* сути вещей. Это взаимно дополняющие части одного целого.



Рис. 23. Пентаграмма является символом фундаментальной

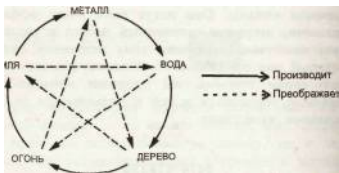


Рис. 24. Связи между пятью стихиями в режиме производстве и трансформации

В Китае названия пяти стихий соответствуют названиям пяти главных планет: Дерево ассоциируется с Юпитером, Огонь — с Марсом, Земля — с Сатурном, Металл — с Венерой, а Вода — с Меркурием. Важно подчеркнуть, что планеты воспринимаются не просто как небесные тела, расположенные на огромном расстоянии от Зем-

ли. Они взаимосвязаны в энергетической системе Вселенной — точно так же, как связаны определенные силы в энергетической системе миниатюрной вселенной нашего организма. Планеты можно рассматривать как свойства Вселенной по отношению к Земле и как свойства души по отношению к физическому телу. Поэтому в древней астрологии планеты соответствовали различным органам тела и определенным образом влияли на них. Марс (Огонь) соответствовал сердцу, Венера (Металл) — легким, Меркурий (Вода) — почкам, Сатурн (Земля) — селезенке, а Юпитер (Дерево) — печени.

Это древнее учение, согласно которому Земля тесно связана с Сатурном, тем более интересно для нас после сообщения о старте космического аппарата с мыса Канаверал во Флориде в октябре 1997 г. Через семь лет он пройдет достаточно близко к Сатурну, чтобы вы-



Рис. 26. Пять стихий в их взаимосвязи с пятью планетами и пятью главными органами человеческого тела

пустить миниатюрный зонд для исследования Титана, одного из восемнадцати спутников этой планеты, который, по мнению исследователей, может напоминать Землю 4,5 миллиарда лет назад, еще до зарождения жизни на нашей планете.

Согласно этому учению, сердце (Марс/Огонь) поддерживает селезенку (Сатурн/Земля); селезенка поддерживает легкие (Венера/Металл); легкие поддерживают почки (Меркурий/Вода); почки поддерживают печень (Юпитер/Дерево), а печень поддерживает сердце. Такой же цикл прилагается и к другим внутренним органам: тонкая кишка (Марс/Огонь) поддерживает желудок (Сатурн/Земля); желудок поддерживает толстую кишку (Венера/Металл); толстая кишка поддерживает мочевой пузырь (Меркурий/Вода); мочевой пузырь поддерживает желчный пузырь (Юпитер/Дерево). Если в одном органе нарушается энергетическое равновесие, он не может надлежащим образом поддерживать следующий орган, и так далее. Китайская медицина основана на этих фундаментальных принципах.

Таким образом, стихии являются не энергиями, а *движением* энергии. Они обозначают путь, по которому энергия движется и преобразует себя в естественном цикле перемен. Например:

- *Дерево* сгорает и производит *Огонь*.
- *Огонь* оставляет пепел, то есть *Землю*.
- *Земля* содержит руду, которая дает *Металл*.
- *Металл* плавится и производит *Воду*.
- *Вода* питает растительную жизнь и производит *Дерево*.

Цикл завершается. Однако в дополнительном цикле рассеивания происходит следующее:

- *Дерево* разрушает *Землю*, вытягивая ее силу.
- *Огонь* плавит *Металл*.
- *Земля* загрязняет *Воду*.
- *Металл* рубит *Дерево*.
- *Вода* гасит *Огонь*.

Если мы расположим пять стихий китайской системы на Шаманическом Колесе, то получим следующее:

- *Дерево*, как генерирующая сила, находится на *востоке*;
- *Огонь*, как распространяющая сила, находится на *юге*;
- *Земля*, как гармонизирующая сила, находится в *центре*;
- *Металл*, как втягивающая сила, расположен на *западе*;
- *Вода*, как возвращающая сила, находится на *севере*.

Хотя пять стихий китайской традиции являются движением энергии в процессе трансформации и эволюции или *регресса*, а не в режиме *равновесия*, как в западной традиции, при расположении на Шаманическом Колесе прослеживаются четкие соответствия. По китайской традиции, Земля в центре играет роль великой уравнивающей и объединяющей силы. По западной традиции, в центре находится «скрытая» сила. Теософы называли ее эфиром; отсюда происходят слова «эфирный», что значит «тонкая духовная

субстанция», и «эфир», означающее «небесный, или космический, свет». Этот «свет» в центре был источником четырех других стихий в процессе их формирования.



Рис. 26. Пять стихий китайской традиции на Шаманнском Колесе. Земля, как объединяющий элемент, находится в центре



Рис. 27. Четыре стихии западной традиции на Шаманнском Колесе с "отсутствующей" пятой стихией в центре



Подтверждением этих пяти фаз циклического движения служит двадцатеричная система счисления, принятая во многих племенах американских индейцев, в которой используются цифры от 1 до 20 включительно. Каждая цифра соотносилась с определенным направлением и имела свое место на Шаманическом Колесе, пятая цифра в каждой последовательности (5, 10, 15, 20) располагалась в центре.

## ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АЛФАВИТ

Схемы бытия в многомерной реальности, включая все сущее во Вселенной, приводятся в движение и поддерживаются Триадой, возникающей из единства и противоположности инь и ян, а также творческим и гармоничным взаимодействием четырех Великих Сил, одушевляющих все сущее. Сравните это древнее понимание с современными открытиями генетиков, обнаруживших, что каждая хромосома (палочковидная структура, содержащая гены), состоит из двойной спирали ДИК. Ген образуется из четырех оснований: аденина, тимина, гуанина и цитозина, которые образуют перекрестные в двойной спирали молекулы ДНК. Генетический алфавит содержит лишь *четыре* буквы — А, Т, Г и Ц. Эти буквы образуют генетический код, в котором любые *три* основания формируют матрицу для производства базового строительного блока протеина — аминокислоту. Существует лишь двадцать аминокислот, но они могут быть расположены в любой последовательности, каждая из которых обладает своей специализированной и уникальной функ-

цией. То, что считается величайшим открытием **всех** времен, есть лишь подтверждение древней шаманской мудрости, гласившей, что наше бытие является процессом естественного порядка, управляемого Высшими Разумами.

Прежде чем мы предпримем попытку прямого личного общения с этими Разумами, необходимо рассмотреть природу той чудотворной силы, которая, по мнению древних, одушевляла все формы, наделяя каждое живое существо осознанием своего бытия.

## ГЛАВА 7

# «ТО, БЕЗ ЧЕГО НИЧТО НЕ МОЖЕТ СУЩЕСТВОВАТЬ»

Существует сообщество живых существ, чье уникальное выражение создает симфонию небывалой красоты и чья первозданная сила проявляется в том, что мы называем Природой

**В** Природе есть сила, существующая повсюду вокруг нас, но остающаяся незамеченной для большинства людей. Она неизвестна материалистической науке, так как имеет нефизическую природу, но шаманы в течение тысячелетий знали ее как скрытую сущность, позволяющую каждому живому существу чувствовать свою «живость».

*Сущность* в данном случае можно определить как чистую первичную энергию, облекающую и содержащую в себе все вещи. Каждый объект в физической вселенной либо пульсирует, либо вибрирует в такт с этой энергией и существует благодаря ей. Даже кажущаяся неодушевленность природных объектов — например, скал и валунов — является иллюзией, так как они тоже обладают самосознанием, хотя и сильно отличающимся от нашего.

Сущность, придающая жизненную силу любому живому существу, от амебы до человека, имеет

духовную природу. Некоторые шаманы называли ее «То, без чего ничто не может существовать».

В Полинезии она называлась *маной*, что означает «чудотворная сила». В Китае она называлась *ци* (жизненная сила), а в Японии — *ки* (жизнетворная сущность). В Древней Индии она была известна как *прана* (санскритское слово, означающее «абсолютная энергия»), а шаманы Древней Скандинавии называли ее *мейгин*, что означало «внутренняя сила». Каждое из этих определений отражает аспект одной и той же первичной силы. Мы можем видеть, что среди коренных народов во всех частях света существовало понимание сущности, пронизывающей и оживляющей все формы жизни, которая сама по себе, однако, *не является* веществом. Эта сущность содержится в воздухе, которым мы дышим, и в пище, которую мы едим.

## мана

Гавайское слово *мана* понималось шаманами островов Тихого океана и некоторых американских племен просто как «жизненная сила». Гавайский язык очень древний и обладает некоторыми необычными качествами. Слова в нем имеют основное, или «поверхностное», значение, но при разделении на составные компоненты и корневые слова они приобретают новые оттенки смысла. Эти оттенки, «скрытые» внутри слова, делают возможным более глубокое его понимание. Чем тщательнее вы изучаете слово, тем больше подробностей открывается перед вами — как в самой Природе! Слово *мана* использова-

лось гавайскими шаманами-кахуна для описания источника силы, позволявшего им совершать на первый взгляд чудесные дела.

Слово *кахуна* в общем смысле означает «мастер» или «хозяин». *Хуна* означает «тайный» или «скрытый». Шаманов-кахуна называли Хранителями Тайн, поскольку они были стражами древнего знания о том, что находится за пределами мира явлений. Поэтому шамана-кахуна можно определить как человека, который был хозяином секретов жизни, скрытых от обычных глаз. Звание «хранителя», как и в большинстве других мистических традиций, подразумевало не охрану, а именно сохранение знаний. Кахуна сохраняли древнюю мудрость, которая была им доверена во всей своей полноте. В других культурах племенные шаманы сохраняли знание, открывавшее доступ к силам Природы, и делили его со специально избранными для этой цели учениками, которым предстояло работать с будущими поколениями. Лишь странствующие шаманы, путешествовавшие от одного племени к другому, собирая новые знания и прибавляя их к уже имеющимся, делились своей мудростью со всеми людьми, чье сердце было достаточно открыто, чтобы принять ее и использовать на благо окружающим. Эта книга была написана в духе странствующих шаманов.

Согласно устным учениям, «чудодейственная сила» является сочетанием четырех разных аспектов.

- \* Энергетизирующая и творческая сила.
- \* Сила господства и контроля.
- \* Сила влияния и авторитета.
- \* Сила как способность уверенно выполнять определенную работу.

В словарях гавайского языка мана дополнительно определяется как «распространяющаяся сила». «Ма» — это приставка, а «на» — суффикс. *Ма* можно перевести как «сплетать, обхватывать», а *на* — «принадлежать». Поэтому ману можно рассматривать как «обхватывающую силу, принадлежащую ко всему, чего она касается». Теперь давайте пойдем дальше: *ма* также означает «посредством» и «делать твердым или прочным». Благодаря *мане* вещи кажутся прочными — иными словами, **она** делает невидимое видимым!

Суффикс *на* имеет два значения: «частица» и «принадлежать». Итак, *мана* — это частица, которая чему-то принадлежит. Чему? Разумеется, своему первичному Источнику. *Мана* исходит прямо из Источника всего сущего.

Корневое слово *ана* означает «узор», а также «насыщающая субстанция». Стало быть, *мана* — поток частиц духовной субстанции, насыщающий жизнь. Слово *мана* означает «ветер» или вдыхание», что позволяет дать еще одно определение. **Мана** — это духовная субстанция, которая переносится по воздуху и подобна легкому ветру или дыханию.

Шаманы-кахуна воспринимали движение потока маны. Они сравнивали его с течением воды, так как с глубокой древности Жизненная Сила часто изображалась символом воды: простой волнистой линией. Однако в наши дни ее скорее можно сравнить с электрическим током различной силы и напряжения. Мана обладает определенными магнетическими свойствами; при разборе слова мы могли убедиться, что она льнет к вещам, как плющ, обвивающий

стену дома- В древности Жизненная Сила часто изображалась в виде символа виноградной лозы.

Поскольку мана обладает текучестью, ее основной функцией является *движение*. Но это не то движение, которое сдвигает вещи с места, скорее, это движение, происходящее при упорядочении самого вещества. Оно *насыщает!*

Если исходить из того, что движение лежит в основе жизни, то именно мана делает это движение возможным. Без движения, активности, пульсации, циркуляции и течения не может быть жизни.

В атмосфере мана находится в наиболее свободном состоянии, и легче всего она воспринимается именно из воздуха — не через легкие физического тела, но через чакры энергетического тела. Хотя мана находится в воздухе, она не является ни воздухом, ни каким-либо из химических компонентов атмосферы. Воздух и наше дыхание просто *насыщены* ею.

Поскольку ученые не могут найти химических следов малы в атмосфере или определить ее присутствие с помощью приборов, они либо отрицают ее существование, либо утверждают, что такое понятие ненаучно и недоказуемо. Медицина тоже отрицает существование Жизненной Силы, так как не может объяснить ее происхождение. Однако многие врачи признают, что в мире есть места, к примеру некоторые прибрежные курорты или высокогорные районы, где в атмосфере содержится больше «полезных веществ», помогающих восстановить здоровье и жизненные силы. Эти «полезные вещества» и есть мана.

Атмосферный кислород, попадающий в легкие, поступает в кровеносную систему и разносится ко всем клетками человеческого тела. Мана усваивается сходным образом. Когда она попадает в центральную нервную систему, то используется для усиления мыслей, возникающих в сознании. Мана — это энергетизирующая сила, порождающая творческие мысли и позволяющая воплощать их в действительности. Поэтому мана — это не только дыхание жизни, но и *сила мысли*.

Ману еще сравнивали с животворным дождем, пробуждающим семена жизни к прорастанию, цветению и плодоношению. Она насыщает органическое вещество, оживляет его, а затем способствует его росту и развитию.

Среди даосских шаманов Китая и Тибета та же самая жизненная субстанция была известна под названием «ци». Китайский иероглиф *ци* заключает в себе нечто большее, чем название или даже философское понятие. *Ци* не только именуется животворную силу, но и выражает ее *сущность* своим звучанием. *Ци* — это шепот ветерка. *Ци* — это песня солнечного и лунного света. *Ци* — это звук нежных поцелуев дождя. *Ци* дирижирует энергетическими потоками, питающими все живое на Земле. Поэтому в дальнейшем я буду пользоваться словом *ци*, а не *мана*, *прана* или *мейгин*. *Ци* образует звук, который не только легко выходит вместе с дыханием, но и гармонизирует природные энергии. К примеру, издавая звук *ци*, вы можете без труда соеди-



няться с энергией ветра, Солнца, Земли, Луны и даже звезд.

Звук *ци* выходит за пределы спектра слышимых частот; он проникает *внутри* и реверберирует во всех измерениях бытия. Это звук гармонической вибрации Вселенной. Это жизненная энергия гармонии. Гармония создает красоту. Любовь создает гармонию. Поэтому *ци* — это еще и сила любви. Дух *ци* есть непрерывность жизни в процессе бессмертия. Повторю еще раз, так как это очень важно: **дух *ци* есть непрерывность жизни в процессе бессмертия.**

Итак, *ци* — это мотивирующая субстанция, выдыхающая жизнь во *все* вещи. Без *ци* солнце бы не светило, горы не образовались, реки не текли, деревья не росли, и человечества бы вообще не было. *Ци* связывает дух с веществом. Дух — это сущность, порождающая движение, а *ци* — это сила, делающая движение возможным.



**Яй, 28. Можайский иероглиф духа или энергии также**

отражает понятие жизненной эссенции, фундаментальной энергии Вселенной, которая поддерживает жизнь и присутствует везде — от крошечной клетки до огромной планеты

Хотя энергия *ци* приходит в основном вместе с дыханием, она также усваивается через еду и питье, через контакт с Землей, Солнцем, Луной и звездами. Постоянный поток *ци* через сложную сеть каналов *нади* и меридианов связывает костную структуру и мягкие ткани с жизненно важными органами и мозгом, позволяя физическому телу функционировать как единое целое. Рассеиваясь по телу, *ци* обеспечивает нас защитной и оборонительной энергией. Усталость, упадок жизненных сил и недомогания являются результатом ослабления *ци* или препятствий на пути ее продвижения.

## ДИНАМИКА ЦИ

Оригинальные таманские методики накопления *ци* и связи с жизненными энергиями Природы оставались скрытыми до последнего времени, когда с рассветом нового тысячелетия появилась возможность для расширения человеческого осознания и восприятия многомерной реальности.

В Древнем Китае упражнения для стимуляции и направления внутреннего потока *ци* возникли из шаманской мудрости и стали частью религиозных и мистических учений. В этом контексте они приобрели известность как *ци-кунг* (цигун), что означает «тренировка жизненной энергии». Первоначально упражнения преподавались в замкнутых группах учеников и посвященных под надзором мастера *цигун*. Впоследствии появились различные системы *цигун* в зависимости от основного предназначения: укрепления здоровья, совершенствования боевых искусств, личного и ду-

ховного развития. Сегодня эти системы открыты для изучения и пользуются широкой популярностью.

В наши дни древние шаманские методики адаптируются к требованиям времени, что делает их пригодными для людей всех возрастов и занятий. Большую роль в этом играет работа австралийской исследовательницы Гэй Райт и ее партнера Рода Николсона, мастера *цигун*, который называет эту адаптацию древней мудрости «динамикой *ци*».

Занятия по системе «динамики *ци*» способствуют более эффективному усвоению кислорода при дыхании и ускорению циркуляции *ци* в энергетической системе человека, что приводит к улучшению обмена веществ, укреплению естественных защитных механизмов тела, регенерации клеток, обострению умственных способностей и душевному просветлению. Увеличение притока энергии *ци* и ее накопление в организме является основным принципом «динамики *ци*». Этой теме посвящен наш следующий опыт.

### ***Опыт 13. Круговое дыхание ци***

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч, выпрямив спину и слегка согнув колени в «позе всадника», описанной в опыте 7. Свободно опустите руки вдоль туловища и держите кисти ладонями вверх в области пупка, чтобы кончики пальцев слегка соприкасались (рис. 29, а).

Вдохните через рот и одновременно поднимите руки в стороны и вверх круговым движением, чтобы кончики пальцев снова соприкоснулись в точке, расположенной примерно в полу-

метре над головой. Это движение должно быть медленным и совпадать с продолжительностью вашего вдоха (рис. 29, б, в).

Задержите дыхание на несколько секунд в этом положении, но ни в коем случае не напрягайтесь.

Сделайте медленный выдох. Улыбайтесь, с шумом выпуская воздух из приоткрытого рта со звуком «ши-ии». Руки — ладони вниз, средние пальцы соприкасаются — плавно двигаются вниз, словно выталкивая воздух из воздушной подушки. Это вертикальное движение рук должно совпадать по времени с медленным выдохом (рис. 29, г, д).

Сделайте паузу, когда руки опустятся до уровня пупка, и поверните руки ладонями вверх. Представьте, что энергия *ци* собирается в области, расположенной на два пальца ниже пупка и примерно в пяти сантиметрах под поверхностью (рис. 29, е). Китайцы называли это *тан-тянь* — фокальной точкой, где хранится энергия *ци*, и откуда она может распространяться по всему организму через электромагнитные и биохимические импульсы. Слово «тан-тянь» переводится приблизительно как «энергетическое поле», где *тянь* означает «небо» или «космический эликсир», а *тан* — «озеро», «резервуар» или «вместилище». Поэтому *тан-тянь* подобно озеру или резервуару, содержащему небесный эликсир.

Повторите последовательность еще раз, медленно вдыхая воздух и поднимая руки круговыми движениями. При этом вы представляете, что «собираете» *ци* из окружающей среды. Когда ваши пальцы соприкасаются над головой, представьте, как *ци* сосредоточивается там.

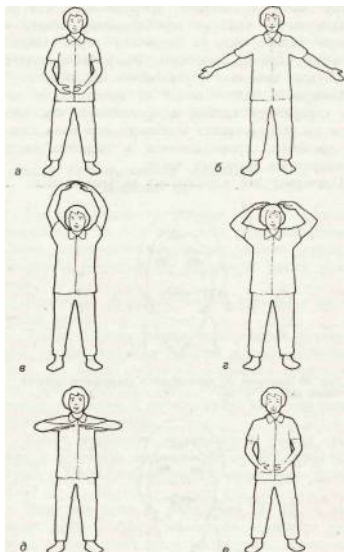


Рис. 29. Последовательность движений при выполнении «кругового дыхания ци»

Затем, вместе с выдохом, представляйте, как *ци* выталкивается вниз по вертикальному каналу в центре вашего тела и проходит через чакры, достигая области *тан-тянь*. Выпускайте воздух со звуком «ши-ии» и улыбайтесь на выдохе.

Поверните ладони вверх во время паузы перед следующим вдохом и представьте, как частички *ци* успокаиваются в области *тан-тянь*, словно песчинки, просыпавшиеся в нижнюю часть перевернутых песочных часов.

Повторите это упражнение несколько раз.



Рис. 30. Вдыхание *ци* производится втягиванием воздуха через рот



Рис. 31 Выдыхание производится через улыбку; воздух выталкивается из легких со звуком «ши-ии»

В результате этого опыта, который занимает лишь несколько минут, вы не только увеличите поступление энергии *ци* в свой организм, но также запасете некоторую ее часть в области *тан-тянь* для использования в будущем.

Вы можете проверить приток энергии *ци*, выполнив следующее несложное упражнение.

### ***Опыт 14. Проверка притока энергии ци***

Быстро сжимайте пальцы рук в кулак и разжимайте до тех пор, пока руки не устанут. Затем поднимите ладони на уровень груди и энергично помассируйте их, как во время умывания.

Потрясите пальцами, словно стряхивая на пол капли воды.

Теперь сложите ладони молитвенным жестом — так, чтобы кончики пальцев слегка соприкасались, но между ладонями оставалось пустое место. Сфокусируйте свое осознание на участке между ладонями и регистрируйте свои ощущения, даже самые слабые.

Какое ощущение возникает в ваших ладонях и кончиках пальцев? Тепло или прохлада? Может быть, легкое покалывание или пульсация?

Разведите руки на расстояние 12—15 см ладонями друг к другу. Медленно сдвигайте руки, пока ладони почти не соприкоснутся, затем снова разведите в стороны. Представьте себе, что вы сжимаете между ладонями маленький воздушный шарик.

Какие ощущения вы испытываете, когда повторяете это упражнение? Легкое покалывание в ладонях? Или тянущее ощущение между ладонями, словно магниты приближаются друг к другу, а затем расходятся в стороны?

Какое бы ощущение вы ни испытывали, это восприятие абсорбированной энергии *чи*. Ваши руки являются инструментом осязания, и сейчас они соприкасаются с частицами жизненной энергии, рассеянной в пространстве словно крошечные капли дождя.

*Ци* невидима и неосязаема. Она не имеет веса, однако ее нельзя поднять. Она не сопротивляется, однако может быть податливой. Хотя она не имеет формы, ее можно удерживать. *Ци* всегда была с вами, но до сих пор вы не замечали ее присутствия. Это часть вашего существа. Эта жизненная эссенция находится повсюду и во всем: не только в людях, животных и птицах, но также в камнях и растениях, в Солнце и звездах.

Все имеет собственную *ци* — Жизненную Силу, растворенную в нем. Есть *ци* Земли и *ци* Солнца. Есть *ци* Луны, *ци* звезд и планет. Деревья и растения обладают собственной *ци*, как и все существа, которые ходят, бегают, ползают, летают или плавают. *Ци* — это ваша связь со всеми вещами. Будучи многомерным существом, вы соединяетесь с миром явлений и со всеми измерениями, если *читите* Жизненную Силу, присутствующую им изначально.



## ШАМАНСКИЕ ОРУДИЯ

Ранее в этой главе я упоминал о том, что Жизненная Сила имеет свой звук (хотя обычно неслышимый). Жизненная Сила *пульсирует*, как сердцебиение или монотонный барабанный бой, а также *вибрирует*, кружась и вращаясь в постоянном текучем движении, словно косточки в погремушке, когда ее встряхивают. Поэтому барабан и погремушка в руках опытного шамана являются не просто музыкальными инструментами, но средством стимуляции звука и движения Жизненной Силы.

Шаманское орудие является продолжением человека, который им пользуется. Оно предназначено для выполнения шаманской работы. Его сила и эффективность непосредственно связаны с мастерством шамана, а также с его мотивом и намерением для каждого конкретного случая.

В шаманистике мотив остается неизменным: это любовь и гармония. Меняется лишь намерение. Именно мотив отличает настоящего шамана от чародея. Чародей пытается манипулировать природными силами для достижения эгоистичных целей — например, для того, чтобы обрести власть над другими людьми. Когда эксплуатация природных сил мотивируется корыстными интересами, жадностью и эгоизмом, это приводит к разрушительным последствиям. Здесь кроется причина многих несчастий, смятения и разлада в современном мире: негативная энергия, запущенная в оборот, обретает власть над людьми.

Намерение представляет собой позитивное утверждение, подготавливающее канал для беспрепятственного потока энергии. Намерение соединяет

шаманское орудие с его владельцем и может изменяться от случая к случаю или даже в пределах одного сеанса шаманской работы. Оно определяет не только *цель*, но и *итог*, поэтому оно всегда должно быть ясным и четко сформулированным. К примеру, намерение целителя может заключаться в рассеивании негативных энергий, восстановлении гармонии в теле и разуме пациента.

Целитель, пользующийся погремушкой, должен молча повторять свое намерение, фокусируя на нем непреклонное внимание; тогда звук погремушки будет вычищать сгустки в энергетической системе больного и разглаживать фибры энергетического тела — во многом так же, как расческа, разглаживающая волосы и придающая им нужную форму. Приятный звук успокаивает разум, и его воздействие на нервную систему пациента можно сравнить с расслабляющим целебным массажем.

### ***Погремушка***

Некоторые шаманы утверждают, что погремушка говорит с ними. Каким образом? Ее звук и движение при встряхивании реагируют на движение тонких энергий. Погремушка как бы соединяется с намерением шамана, и в результате он может воспринимать самые незначительные перемены в интенсивности звука и характере движения.

Погремушку не нужно энергично трясти или крепко сжимать в руке. Ее следует свободно придерживать большим и указательным пальцами в точке равновесия на рукояти. Ладонь и ми-

зинец служат «стопором», защищающим погремушку от выпадения. Перед началом церемонии шаман фокусирует намерение и повторяет его про себя несколько раз. Затем, плавно вращая запястьем, он посылает погремушке начальный стимул, пробуждая ее к действию. «Заряженная» таким образом, она далее двигается сама по себе, реагируя на энергетическое поле, окружающее ее. Опытный мастер позволяет погремушке двигаться вместе с потоком тонких энергий, а не направляет ее своей волей.

Погремушка также является орудием *преображения*. Она плавно изменяет настройку нашего восприятия перед сдвигом в измененное состояние осознания. Это очень важно, так как внезапная перемена может вызвать шок — человек как будто рывком просыпается от глубокого сна. Другими побочными следствиями являются головокружение и дезориентация в пространстве.



Рис. 32. Погремушку следует держать свободно, между большим и указательным пальцами в точке равновесия рукояти. Мизинец служит «фиксаторами, удерживающим погремушку

Звук погремушки успокаивает разум и воздействует на кору головного мозга, обеспечивая переход от бета-волн (состояние обычного бодрствования) к более замедленному состоянию альфа-волн, обычно возникающему перед отходом ко сну. Далее барабанный бой переносит осознание в состояние тэта-волн, которое можно сравнить со сновидением наяву. Его называют шаманским путешествием, в котором человек выходит на иные уровни восприятия.

Работу с погремушкой и барабаном нельзя изучать по книгам. Необходима визуальная и звуковая демонстрация под наблюдением опытного шамана — во всяком случае, до тех пор, пока не будет достигнут соответствующий уровень мастерства.

Шаманы — это мужчины и женщины, чье осознание и восприятие реальности выходит за рамки «обычного» мира, который большинство из нас считает единственным и неизменным. Они не только знают о существовании других измерений бытия, но способны входить туда и накапливать опыт восприятия. Гэй Райт подчеркивает: «Занятия по системе динамики *ци* полезны каждому, кто искренне стремится к восприятию другой реальности, какой бы шаманской традиции он ни следовал. Существует лишь одно условие: к любому занятию следует подходить в духе любви и гармонии».

Таким образом, *ци* имеет фундаментальное значение в процессе достижения нашей жизненной цели, которая заключается в развитии бессмертного духа. Бессмертие — это опыт восприя-

тия вечно сущего «сейчас» и само по себе является реальностью, которую мы можем осознавать в повседневной жизни.

Бессмертный дух действительно существует в другом измерении и способен черпать энергию *ци* из окружающей Вселенной — от звезд, планет и космических частиц, — поглощая ее непосредственно, без всякой необходимости в животной, растительной или минеральной пище.

## ГЛАВА 8

### РАБОТА СО СТИХИЯМИ

Сущность *ци* ближе к нам, чем воздух, которым мы дышим, ибо благодаря ей мы чувствуем себя живыми, Она питает и поддерживает нас своей могучей силой

**В** диких просторах гор и холмов, озер и долин, рек и ручьев, степей и побережий есть реальность, существующая за внешним обликом природной красоты. Мы можем назвать эту скрытую реальность духовной экологией, так как именно там нематериальная сущность живых существ обретает выражение и устанавливает связь с другими сущностями. Среда обитания воздействует на нас *снаружи*. Духовная экология поддерживает нас *изнутри*.

Шаманическое Колесо позволяет нам найти путь доступа к этой скрытой реальности. Это символическое устройство служит не только для установления связи с другими формами жизни, но и помогает нам найти свой путь в многомерной Вселенной.

### РАБОТА С ШАМАНИЧЕСКИМ КОЛЕСОМ

Слово «медицина» в шаманическом контексте означает личную силу — стремление к целостно-

сти, которое приходит изнутри. Шаманическое Колесо объемлет всю Вселенную и представляет собой совокупность нашего личного «космоса», так как каждый из нас является миниатюрной копией Вселенной и подчиняется тем же законам. Шаманическое Колесо не сводится к индейским традициям: это универсальный символ и катализатор перемен, способствующий процессу интеграции. Интеграцию можно определить как сведение отдельных фрагментов в гармоничное целое, чтобы они могли действовать слаженно и создавать красоту.

Многие туземные народы пользовались изображением кругов, спиралей и лабиринтов как средством познания природы и самих себя. Наблюдая за естественными процессами и проявлениями Жизненной Силы, они видели повсюду спиральное и цикличное развитие жизни. У круга нет конца и начала. Любое место на нем может служить одновременно начальной и конечной точкой путешествия. «Мудрые люди» понимали глубинное значение этого вывода. Даже жизнь и смерть рассматривались не как начало и конец, а лишь как часть процесса перемен: переход энергии с одного уровня бытия на другой. В шаманском понимании, каждый из нас есть дух, обладающий телом, а не тело, обладающее духом. Поскольку дух бессмертен, место и время рождения человека на Колесе Жизни есть лишь точка восприятия, из которой дух может воспринимать свое бытие в физической реальности.

Когда шаманы усаживаются в круг, они показывают этим, что никто из них не более важен, чем любой другой. Никто не имеет преи-

мущества. Каждый человек в круге восприятия вкладывает собственную энергию в благополучие всей группы, в духовное развитие всех и каждого. Энергетические системы соприкасаются с другими энергетическими системами и соединяются с ними ради общего блага.

Круг устанавливает положение во времени и пространстве и дает ощущение «принадлежности». Кроме того, он дает чувство направления, так как в центре нашего индивидуального круга восприятия существует то, что находится впереди нас, позади, слева и справа. Существуют также понятия «верха» и «низа», так как Шаманическое Колесо не является двухмерным изображением, а имеет сферическую форму. Сам круг делится на четыре сегмента: один впереди, другой сзади, третий — слева и четвертый — справа. Это север, юг, запад и восток. Небо — наверху, Земля — внизу. Точка восприятия в центре ведет к понятию «внутри».

Осознание главных направлений и тонкая настройка на цикличную и спиральную природу реальности была частью очень древнего искусства восприятия. Во многих туземных культурах таким вещам, как направление преобладающих ветров или приход и уход людей и явлений, придавалось большое символическое значение. Каждое направление ассоциировалось со способом движения энергии, со стихией, влиявшей на формирование вещей, и с отношениями между живыми существами в среде их обитания. Оно служило для связи с Духовной экологией и непосредственного контакта с силами Природы.

Шаманическое Колесо является катализатором древней мудрости, потому что оно направлено



на достижение гармонии и указывает наиболее сбалансированный путь использования энергии и развития внутреннего потенциала. Его «связи» помогают нам открывать свою уникальную личность и дают возможность соединяться со всеми вещами для наиболее полного выражения нашего духа. На Шаманическом Колесе дух занимает главенствующее положение и пользуется поддержкой разума, а не наоборот. Чародеи, манипулирующие человеческим сознанием, ищут силу для своих корыстных целей и сознательно или неосознанно применяют методы «обратной связи», где интеллект получает полную власть при молчаливом признании того, что просвещение возможно лишь через развитие умственных способностей. Все мы были воспитаны в этом убеждении и в результате настолько возвысили разум, что дух оказался забытым и не востребуемым.

В главе 6 я указал, что стихии являются разумами, возникшими из неявленного Источника. Они находят выражение в способах движения энергии. Для того чтобы эти неосозаемые силы и их абстрактные качества стали более понятными для человеческого разума, они были связаны с осязаемыми вещами, обладающими сходными характеристиками: Воздухом, Огнем, Водой и Землей (а в даосской традиции также с Деревом и Металлом).

Однако прежде чем устанавливать связи, давайте познакомимся с методом использования духа, поскольку в духовной экологии связь осуществляется через дух, а не через разум. Наша задача в следующей серии опытов заключается в установлении контакта с Природой, но не так, как мы это делали раньше. Благодаря новому

подходу мы можем получить от Природы личное наставление. Опыты, о которых говорится далее в этой главе, следует проводить в течение нескольких дней или даже недель для достижения наилучшего результата. Их можно повторять, так это идет лишь на пользу вашему духу. Первый опыт состоит в «знакомстве» с предметом изучения. Если вы хотите ближе познакомиться с Природой, то должны обращаться к ней как к другу и научиться слушать ее. Выберите день, когда вы можете отправиться на природу и провести время без всякой спешки, в тишине и спокойствии. Возьмите с собой ручку и записную книжку, чтобы записывать свои впечатления на месте. Если у вас есть погремушка, возьмите ее тоже, и захватите маленький карманный компас.

### **Опыт 15. Знакомство с Природой**

Когда вы прибудете на место, будь то городской парк, лес или открытая местность, неторопливо погуляйте вокруг, впитывая красоту места и посылая ему свои любящие мысли. Так вы «здороваетесь» с Природой.

В естественной обстановке совсем нетрудно выражать теплые чувства по отношению к деревьям, цветам и травам. Когда вы видите животных и птиц, ощущаете дуновение легкого ветерка, слышите журчание текущей воды, все это стимулирует разум и возвышает дух. Но если вы действительно хотите установить тесный контакт с Природой, ваши мысли должны идти *от сердца*, как будто вы обращаетесь к близкому другу.

Говорите на языке чувств. Не стоит смущаться, ведь вас не может услышать никто, кроме деревьев, цветов, животных и птиц. И они будут рады вашим словам, потому что люди теперь слишком редко говорят подобные вещи. Люди забыли, как открывать свое сердце перед Матерью-Природой и обращаться к ней от имени одного из ее детей. Люди забыли, как *делиться собой*. Мы даже утратили знание о том, что такое Любовь. Поэтому попросите Мать-Природу помочь вам сблизиться с ней и получше узнать ее. Попросите открыть ваше сердце для ее любви.

Восхищайтесь красотой вокруг себя. Пользуйтесь всеми своими чувствами, чтобы как можно полнее испытать ее. *Видеть* ее еще недостаточно. *Ощутите* ее. *Услышьте* ее. *Почуйте* ее. *Попробуйте* ее. Когда вы почувствуете, что вступили в контакт с Природой, начните работать с погремушкой.

Двигайтесь медленно, с полузакрытыми глазами, легко встряхивая погремушку. Через некоторое время ее звук может привести вас к какому-нибудь дереву или привлечь ваше внимание к камню, ветке, перу или другому предмету. Остановитесь, и если это небольшой предмет, поднимите его левой (получающей) рукой. Если это дерево, кустарник или утес, подойдите и сядьте рядом с ним.

Закройте глаза и мысленно спросите, в каких качествах вы нуждаетесь, чтобы обрести смысл и направление в своей жизни. Откройте глаза и ждите ответа. Пытается ли выбранный объект вступить с вами в невербальный контакт и поделиться с вами своим знанием? Есть ли в

природе какие-либо указания на то, что было неясно для вас в прошлом?

Может быть, ваше внимание привлекает деталь окружающей обстановки, которая содержит в себе некое послание? Не пытайтесь рассуждать. Будьте расслаблены, открыты, восприимчивы, и наставление придет к вам. Когда вы получите ответ, сразу же занесите его в записную книжку вместе с коротким отчетом о своем опыте.

Затем возьмите погремушку и обойдите с ней вокруг выбранного места: это будет жест благодарности и любви. Звук погремушки, стимулирующий Жизненную Силу, насыщает участок гармоническими вибрациями ваших чувств.

Теперь вступите в контакт с Четырьмя Направлениями.

Если вы принесли с собой компас, определите направление на восток; если нет, найдите его самостоятельно. Солнце восходит на востоке, поэтому в зависимости от времени года и времени суток это направление должно находиться где-то слева от солнца.

Проведите несколько минут, глядя на восток и выражая безмолвное намерение соединиться с духом этого направления. Воспринимайте любые интуитивные чувства, которые вы можете испытывать, или мысли и образы, возникающие в вашем сознании. Может быть, что-то в окружающей обстановке привлекает ваше внимание, когда вы смотрите в этом направлении? Запишите свои впечатления в блокнот.

Затем повернитесь направо и обратитесь к югу. Выполните такую же процедуру, как прежде, и снова запишите свои впечатления.

Следующий поворот направо обращает вас к западу. Повторите всю последовательность еще раз.

Последний поворот обращает вас к северу, и последовательность повторяется.

Теперь настало время обратиться к стихиям Огня, Воздуха, Воды и Земли и познакомиться с ними в естественной обстановке.

Обратитесь лицом к солнцу. Солнце помогает нам установить связующее звено со стихией Огня. Обратитесь к солнцу с радостным приветствием, легко встряхивая погремушку. Потом остановитесь и ждите ответа. Запишите свои впечатления.

Теперь перейдем к стихии Воздуха. Сделайте несколько глубоких вдохов и почувствуйте, как живительный кислород разливается по всему вашему телу. Думайте о том, что воздух питает и поддерживает жизнь на Земле. Поблагодарите стихию Воздуха за дыхание жизни. Встряхните погремушку в знак уважения, потом остановитесь и ждите ответа.

Перейдем к стихии Воды. Подумайте о красоте воды и о качествах, которые она приносит с собой — о том, как она освежает и утешает, рассеивает и растворяет. Если вы находитесь рядом с водой, повернитесь туда и пошлите ей свое искреннее приветствие. Встряхните погремушку в знак уважения к стихии Воды, затем остановитесь и ждите ответа.

Наконец, перейдем к стихии Земли. Подумайте о надежной опоре у вас под ногами. Обведите взглядом красоту, в которую облачена Земля. Ваше физическое тело состоит из земной субстанции, поэтому поблагодарите стихию Земли за то, что она питает и поддерживает вас.

На этом первый опыт знакомства с Природой можно считать завершенным. Попрощайтесь с вашим местом и пообещайте вскоре вернуться сюда.

Но прибытии домой тщательно обдумайте записанное вами.

## УМЕНИЕ ОТДАВАТЬ И ПОЛУЧАТЬ ВЗАМЕН

Этот опыт должен продемонстрировать вам действие другого важного принципа. Существует коренное различие между *умением отдавать и получать*, присущим Пути Гармонии, и *стремлением добывать*, которое лежит в основе Пути Своеволия.

- Поскольку все имеет свою противоположность, необходимо отдавать что-то взамен полученного, чтобы поддерживать равновесие. Поэтому когда мы получаем пользу от Природы (как в опыте 15), следует отдать нечто в знак благодарности и готовности поделиться своей энергией, чтобы Природа могла использовать ее для собственного блага.

Каждый раз, когда вы отправляетесь на природу, берите с собой мешочек с высушенными травами, лавандой, табаком или мукой в качестве «подношения».

Рассыпьте часть содержимого на том месте, где вы побывали, и поблагодарите за полученное наставление. Вы можете даже оставить там частицу себя: прядь волос, слюну, втертую в кору дерева, а при случае, и свои слезы. Делая это в духе истинного уважения и благодарности,

вы получите взамен гораздо больше, чем можете ожидать.

Теперь перейдем к следующей экскурсии на природу.

## «СТОЯЧИЙ НАРОД»

Коренные американцы называли деревья «стоячим народом». Деревья живы и осознают свое бытие, хотя их восприятие не такое, как у людей. Они неподвижны и остаются укорененными на одном месте. Дерево получает питательные вещества от своей «матери» Земли и энергию от «отца» Солнца, к которому тянутся его ветви и листья. Поэтому дерево является связующим звеном между небом и землей, а также «стражем» среды обитания, очищающим атмосферу от углекислого газа, выдыхаемого другими живыми существами. Деревья чувствительны к своему окружению и могут поделиться с людьми своей мудростью, если мы будем достаточно терпеливы и смиренны, чтобы принять их наставления. Установив первоначальный контакт с Природой, вы теперь готовы к дальнейшему общению с теми силами, которые в ней действуют. Дерево может показать вам, как это делается.

Выберите день, когда вы можете провести время в естественной обстановке, никуда не торопясь и не отвлекаясь на посторонние вещи. Вам нужно отправиться туда, где растут деревья. Возьмите с собой записную книжку и карандаш, мешочек с «подношением» и погремушку, если она у вас есть.

## **Опыт 16. Обучение духовной связи**

Найдите место среди деревьев, где вы можете поработать с погремушкой, не отвлекаясь на посторонние вещи. Обдумайте свой мотив, который заключается в любви и гармонии, и сформулируйте намерение — получить наставление от Природы. Медленно обходите участок с погремушкой, пока ваше внимание не будет привлечено к отдельному дереву. Остановитесь рядом с деревом и внимательно посмотрите на него. Скажите ему, как оно прекрасно. Попросите дерево поделиться с вами своей энергией.

Приложите к стволу ладонь левой руки на уровне лба, положите сверху правую руку, а затем прижмитесь лбом к тыльной стороне правой ладони. Закройте глаза, расслабьтесь и очистите разум от мыслей. Делая медленные вдохи и выдохи, позвольте своему осознанию соединиться с деревом. Ощутите энергию Земли, расширяющуюся вверх по телу от ступней ног, подобно жизненным сокам в стволе и ветвях дерева. Во время выдоха ощутите, как теплое сияние солнца спускается от макушки вашей головы к ступням и уходит в землю. Продолжайте дышать таким образом еще некоторое время, накапливая опыт восприятия дерева. Попросите его поделиться с вами своей силой и стабильностью.

Теперь позвольте духовной сущности дерева установить связь с вами. Разум здесь не играет никакой роли. Не нужно думать об этом, медитировать или предаваться каким-либо отвлеченным размышлениям. Это совершается, лишь когда ваш дух вступает в контакт с духом дерева.



Вы без особого труда переместили свое осознание в руку (опыт 3); сейчас вам предстоит расширить эту методику. Переместите свое осознание в дерево, попросите его дать вам личное наставление о связи с Природой и ждите ответа.

Регистрируйте любые ощущения, которые могут возникнуть в вашем физическом теле: покалывание, ощущение тепла или прохлады. Какие впечатления вы испытываете? Это могут быть визуальные образы или даже отдельные слова. Будьте внимательны к тому, что вы чувствуете: радость, любовь, благодарность, духовный или физический подъем. Определите каждое чувство и наслаждайтесь им, так как оно не может быть неприятным. Бы инстинктивно поймете, когда связь с деревом закончится.

Обнимите дерево, потом сядьте, прислонившись спиной к его стволу, и запишите свои впечатления. Сейчас, возможно, вы еще не вполне понимаете смысл полученного сообщения. Понимание придет позже, когда вы вернетесь к своим записям, или в самый неожиданный момент.

Встаньте, поблагодарите дерево и используйте свое «подношение». Завершите процедуру, обойдя вокруг дерева с **погремушкой**.

## СОЕДИНЕНИЕ С ЧЕТЫРЬМА СТИХИЯМИ

Теперь мы готовы установить связь с четырьмя стихиями. Начнем с Воздуха, так как на Шаманическом Колесе Воздух ассоциируется с севером и с ясностью и обновлением, качествами, которые мы собираемся найти в себе.

Север на Шаманическом Колесе иногда называется «местом обновления», так как сила севера заключается в способности начинать заново, пользуясь уроками прошлого, которые раньше оставались скрытыми или непонятными.

Воздух находится в постоянном движении. Энергетизирующая и стимулирующая, стихия Воздуха непредсказуема и несет в себе элемент неожиданности. Его можно сравнить с человеческим разумом и мыслями, обладающими сходными характеристиками.

Для этого опыта вам понадобится вернуться к уже знакомому месту на природе. Возьмите с собой ручку, блокнот, погремушку и мешочек с «подношением» для духа стихии.

### ***Опыт 17. Соединение со стихией Воздуха***

Когда придете на место, сначала обойдите его с погремушкой, чтобы найти подходящий участок, где вы можете установить связь со стихией Воздуха. По пути обращайте внимание на любые признаки животного царства, связанные с севером на Шаманическом Колесе. Это может быть птичье перо, клочок меха, конский волос, желудь, оброненный белкой, и так далее. Животное будет вашим «помощником»- в соединении с силой севера.

Сейчас вы собираетесь обновить свою жизнь и вступить в новую, увлекательную и захватывающую фазу преобразования и самореализации.

Сядьте, отложите погремушку и возьмите в левую руку тот знак, который вам удалось получить от животного царства. Поместите руку

на живот в области пупка и положите сверху правую руку; это действие свяжет знак с центром вашей энергетической системы. Стремитесь к пониманию истинной природы *получения*, которое является атрибутом севера на Шаманическом Колесе. Получение нельзя путать с добычей или насильственным захватом. Будьте внимательны и наблюдательны, ожидая ответа. Он может прийти в форме движения проплывающих облаков, дуновения ветра, полета птиц или иным образом. Запишите полученное наставление.

Теперь настало время для более тесного знакомства со стихией Воздуха. Напомните себе, что вами движет любовь и гармония, а контакт происходит между вашим духом и духом стихии.

Позвольте своему восприятию отождествиться со стихией Воздуха. Ощутите ничем не сдерживаемую свободу передвижения. Почувствуйте ласковое прикосновение ветерка, которое таит в себе разрушительную силу могучего урагана. Прислушайтесь к звуку воздуха в пении ветра. Впитайте в себя его чистую свежесть. Пусть воздух наполнит вас бодростью и энергией.

Теперь попросите дух стихии Воздуха дать вам личное наставление, связанное с вашей идеей о себе. Попросите его прояснить ваше представление о собственной личности, которое до сих пор было искаженным — ведь это не ваше истинное «я», а лишь ваши *мысли* о себе. Мысленные конструкции сковывали вашу инициативу и мешали осознать ваш внутренний потенциал, лишая вас внутренней силы и достоинства. Когда вы видите в них то, чем они являются на самом деле, — умственные рефлексy, обусловленные

воспитанием, — то сможете освободиться от них и «начать с чистого листа».

Будьте расслаблены, но бдительны. Внимательно следите за тем, что вам пытается сообщить стихия Воздуха. Прислушайтесь к шепоту ветерка. Что говорит Воздух? Посмотрите, как он движется. Откуда он приходит и куда уходит? Что он хочет передать вам на уровне чувств и духовных озарений?

Запишите свои впечатления и тщательно обдумайте их. Затем развейте по ветру свое подношение силе севера в знак благодарности за полученное наставление. Посмотрите на север и повторите следующий вопрос четыре раза: *«Как мне расширить свое восприятие и стать более подвижным и свободным, существом?»*

Вернувшись домой, еще раз просмотрите записи в блокноте и постарайтесь мысленно воссоздать свои впечатления от встречи со стихией Воздуха.

Теперь мы перейдем к западу. Это направление на Шаманическом Колесе связано с силой *преображения* — процессом становления, или развития внутреннего потенциала.

Запад ассоциируется с физическим телом и материальными объектами. Он связан с минеральным царством и *удержанием* энергии. На Шаманическом Колесе запад иногда называется «местом самоанализа», где человек обретает внутреннюю силу.

На западе мы соединяемся со стихией Земли, которой принадлежат такие качества, как стабильность, надежность и забота о всех живых

существах. Стихия Земли помогает нам воплотить в действительности все необходимое для нашего личного развития, безопасности и благополучия.

Для проведения этого опыта вам предстоит вернуться в лесистую местность, которую вы уже посещали раньше. Снова возьмите с собой ручку и записную книжку, погремушку и мешочек с «подношением».

### **Опыт 18. Соединение со стихией Земли**

Во время прогулки среди деревьев мягко встряхивайте погремушку и ищите взглядом небольшой камень или гальку, которые можно держать в руке. Подберите камень, привлекающий ваше внимание, и спросите его, может ли он стать вашим помощником. Если вы интуитивно чувствуете положительную реакцию, возьмите камень в левую руку, продолжая встряхивать погремушку правой рукой. Если нет, положите камень туда, где вы его нашли, и продолжайте поиски до тех пор, пока не найдете подходящий экземпляр. Это ваш помощник из минерального царства в путешествии к западу.

Вместо того чтобы искать нужное дерево, позвольте ему *позвать* вас к себе. Когда вы интуитивно почувствуете, что определили нужное место, обойдите его с погремушкой в руке, чтобы «настроиться» на его энергию. Потом сядьте на землю лицом к западу, крепко держа камень в левой руке.

Установите прямой личный контакт с духом стихии Земли, просто *намереваясь* сделать это. Помните о том, что вы руководствуетесь любо-

вью и гармонией. Связь совершается между вашим духом и духом стихии Земли; она не имеет ничего общего с разумом и умственными способностями. Связь можно упрочить, переместив свое осознание в землю и соприкоснувшись с ее внутренней сущностью. Какие ощущения вы испытываете? Какие чувства приходят к нам? Какие образы возникают в вашем сознании? На что похожа стихия Земли? Опишите свои впечатления.

Теперь изучите камень, который вы держите в руке. Западное направление делает акцент на *удержании* — сохранении жизненно важных вещей при осуществлении перемен, необходимых для дальнейшего развития. Продолжаете ли вы цепляться за то, что мешает вашему продвижению вперед и гармоничному развитию всех аспектов вашей жизни? Определите, что именно удерживает вас в тисках инерции и возвращает к одним и тем же старым проблемам, пусть даже в новом обличье. Эта привязанность делает вас застывшим и неизменным.

Посмотрите на камень: тщательно изучите его форму и расцветку. Попросите у камня помощи в поиске перемен, которые нужно совершить в вашей жизни. Исследуйте его текстуру, выпуклости и углубления. Напоминают ли они вам о чем-то? Какое личное сообщение для вас они могут содержать? Свяжите их со своей личностью и обстоятельствами вашей жизни, затем запишите свои соображения в блокнот.

Поднесите камень к области пупка, положив правую руку на левую. Закройте глаза и постарайтесь «увидеть» эти обстоятельства как энергию — обременяющую энергию, похожую на груз,

пригибающий вас к земле. Позвольте этой энергии войти в камень и впитаться в него. Камень будет *удерживать* ее. Вы поймете, когда это случится: с ваших плеч как будто упадет тяжелый груз и вы испытаете чувство свободы и облегчения. Теперь заройте камень в мягкую землю рядом с тем местом, где вы сидите. Сама стихия Земли поглотит и рассеет негативную энергию, чтобы она больше не могла причинить вреда.

Теперь вы готовы получить личное наставление от Земли. Сядьте, расставив ноги на ширину плеч, прислонившись спиной к дереву и обратившись лицом к востоку. Между вашими ступнями и ягодицами должен оставаться небольшой участок земли. Сосредоточьте внимание на этом участке и попросите стихию Земли дать вам личное наставление, связанное с вашими текущими потребностями и обстоятельствами. Какие качества стихии Земли могут помочь вам? Не забывайте, что ваш мотив заключается в любви и гармонии, а намерение — в получении указаний, которые помогут вам найти точку опоры и обрести уверенность в себе.

Занесите полученное «сообщение» в записную книжку и тщательно обдумайте его. Затем посмотрите на западный горизонт и повторите следующий вопрос четыре раза: *«Каким образом я могу лучше всего выразить себя?»*

И наконец, рассыпьте вокруг свое подношение в знак благодарности к стихии Земли и духу запада. Перед уходом обойдите место, встряхивая погремушкой.

Следующий этап нашей работы с Шаманическим Колесом заключается в движении к центру по пути к востоку, так как центр — это место гармоничного равновесия энергии. Вам не нужно никуда идти, чтобы соединиться с центром, так как это можно сделать и дома, в своей комнате. Но прежде чем мы перейдем к следующему опыту, я хочу представить еще одну важную шаманскую методику, связанную с очищением.

### Окуривание

Перед началом шаманской работы необходимо рассеивать негативные энергетические вибрации, которые могут находиться в помещении и в энергетическом теле самого шамана. Это не менее важно, чем мытье рук перед едой. Коренные американцы были хорошо знакомы с дикими растениями и обладали глубоким пониманием их особых качеств — как полезных, так и опасных для людей. Они высоко ценили шалфей, так как, по их мнению, он обладал определенными очищающими качествами. Дым от тлеющих листьев шалфея очищал воздух и даже фибры человеческой ауры. Акт очищения дымом тлеющих трав называется *окуриванием*.

Пучок трав для окуривания составляется из сушеного шалфея и лаванды или желтого подмаренника, обладающего сходными качествами. Такие пучки, курительные палочки или порошкообразные смеси в наши дни можно приобрести в специальных магазинах, продающих туземные товары. С другой стороны, можно самостоятельно приготовить смесь для окуривания, просто смешав



мелко истолченные листья сушеного шалфея с небольшим количеством лаванды. Смесь помещается в мелкую керамическую миску или тарелку; затем она зажигается и начинает выделять дым с приятным и мягким запахом. Тлеющую смесь или пучок трав необходимо энергично разгонять перьевым веером. Дым направляется в различные места помещения, рабочего участка или на самого шамана. Когда вы окуриваете дымом себя или другого человека, его сначала нужно направлять на грудную клетку и голову, а затем вниз по телу к ногам, чтобы охватить все энергетическое тело. При этом необходимо один-два раза вдохнуть дым. Это не вызовет аллергии или привыкания и приведет лишь к благотворным последствиям, в чем вы сможете убедиться на собственном опыте.

Итак, приобретите курительную палочку, пучок трав или сделайте смесь для окуривания из шалфея и лаванды, перед тем как перейти к опыту 19. Если вы пользуетесь палочкой или лучком трав, вам понадобится маленький керамический горшок с песком или землей, куда можно будет погружать дымящийся кончик после окуривания. Зажженная смесь обычно сгорает дотла, особенно при энергичном обмахивании перьевым веером.

Для следующего опыта вам понадобятся свеча в подсвечнике, пучок или смесь трав для окуривания, керамическая миска или горшок с песком, перьевой веер (можно заменить сложенной картонкой), спички, погремушка и писчие принадлежности. Прочно установите подсвечник в цен-

тре помещения, чтобы не возникла опасность пожара, и держите под рукой все необходимое для окуривания.

### *Опыт 19. Соединение с центром*

Зажгите пучок трав или смесь для окуривания и пустите дым веером на все четыре стороны. Затем окурите самого себя, помня при этом, что вы руководствуетесь любовью и гармонией. Главная цель ритуала окуривания заключается в очищении. После использования погасите пучок трав или убедитесь, что смесь для окуривания больше не тлеет. Затем зажгите свечу.

Сядьте удобно на полу или на стуле, в пределах досягаемости подсвечника. Легко встряхивая погремушкой, сосредоточьтесь на своем намерении и цели этого опыта: соединении с центром вашего целостного существа.

Отложите погремушку и сосредоточьте внимание на пламени свечи, которое является символом центра. Акт зажигания свечи был символическим представлением акта вашего духа, который зажигает внутренний свет в центре вашего существа.

Благодаря этому внутреннему свету вы можете видеть и постигать то, что ранее было скрыто от вас. Невидимое всегда оставалось *там*, но лишь духовный свет дает нам прозрение и способность видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, а не в соответствии с нашими представлениями, фантазиями или желаниями.

Центр есть «место гармоничного бытия» на Шаманическом Колесе. В этом месте вся энергия сходится и содержится в безупречном равновесии. Именно здесь вы вступаете в контакт со своим

Источником, так как здесь вы впервые начали появляться на свет как материальное тело в утробе своей матери, чтобы обрести индивидуальную личность.

Слово «индивидуальный» происходит от латинского *individuus*, что означает «без разделения». Поэтому настоящая индивидуальность подразумевает гармонию со всем сущим, а не отдельное существование, как нас учили. Это означает сведение воедино нашего внешнего и внутреннего «я», долгожданное обретение собственной целостности.

Созерцайте пламя свечи в течение некоторого времени - как символ внутреннего света, который всегда находится с вами в вечно сущем «сейчас». Это свет вашего Источника.

Теперь пора перейти к проблеме, ситуации или состоянию, которое постоянно возникает в вашей жизни и выбивает вас из равновесия или причиняет боль. Определите его. Подумайте о его причине. Может быть, вы пытались оправдать чьи-то ожидания? Или это результат привязанности к вещам и обстоятельствам? Требование, выдвинутое другим человеком? Результат вашего неосмотрительного поступка или, наоборот, бездействия? Найдите ключевое слово или слова, обозначающие проблему, и запишите ваше определение на листке бумаги, вырванном из блокнота.

Теперь вы собираетесь освободиться от проблемы, увидев ее в новом свете. Это больше не препятствие, обременяющее вас и мешающее продвижению вперед, а возможность совершить новый рывок и взять ответственность за свою жизнь.

Вы должны самостоятельно определять свой путь и вершить свою судьбу.

Рассмотрите эту проблему перед *внутренним светом*. Поскольку она неоднократно повторялась, хотя, возможно, и в разных обличьях, этот опыт должен был научить вас чему-то важному. Чему именно? Какой урок вам пытались преподать ради вашего высшего блага? Какой *вызов* был брошен вашим способностям? Пусть ваш внутренний свет озарит проблему, чтобы вы могли по-новому взглянуть на нее. Когда понимание придет, сразу же запишите свои мысли.

Теперь вы собираетесь отказаться от негодования, страха или чувства вины, связанного с этой проблемой или состоянием. Простите всех, кто причинил вам вред; простите их за то, что они сделали или не сделали. Это относится и *к вам*. Простите себя за любое расстройство, чувство негодования, вины или даже мести, которое вы когда-либо испытывали и лелеяли. Позвольте им исчезнуть в тот момент, когда вы предаете листок бумаги пламени свечи. Смотрите, как они поглощаются и преобразуются, превращаясь в новые силы и возможности.

Положите остатки бумаги в миску для окуривания.

Теперь повторите следующий вопрос четыре раза, глядя на пламя свечи: *«Когда я нахожусь в центре своего существа, являюсь ли я творцом своей личной реальности?»*

Снова запишите в блокноте полученный ответ или реакцию. Потом погасите свечу и уберите все предметы, которыми вы пользовались.

Маш следующий опыт заключается в связи со стихией Огня, которая на Шаманическом Колесе расположена на востоке и ассоциируется с человеческим царством. Сила востока есть просветление — способность воспринимать вещи из более широкой перспективы. Восток находится там, где солнце впервые рассеивает тьму с рассветом нового дня. Он связан с духом и делает акцент на определении направления, в котором мы прилагаем свою энергию.

Выберите место на холме или пологом склоне, откуда вы можете обозревать окрестности. Туда нужно прийти в хорошую погоду, когда солнце ярко сияет в небе. Захватите с собой блокнот, ручку и погремушку.

### ***Опыт 20. Соединение со стихией Огня***

Обойдите с погремушкой выбранный участок, выражая безмолвное намерение соединиться со стихией Огня. Вы делаете это для того, чтобы обрести гармонию с духом.

Посмотрите на горизонт в восточном направлении и попросите силу востока пролить свет на тот аспект вашей жизни, который остается неясным для вас, и вы не знаете, какое направление следует выбрать. Просветление, приходящее с востока, позволяет воспринимать вещи в истинном свете и наделяет нас проницательностью. Как и в предыдущих случаях, будьте бдительны и внимательны, но ничего не планируйте заранее. Понимание чаще всего приходит неожиданно, через озарение или внезапную вспышку вдохновения.

Теперь обратитесь лицом к солнцу, но не смотрите на него прямо. Солнце — это великий шар стихии Огня, источник света и тепла, поддерживающий жизнь во всей Солнечной системе.

Вы соединяетесь со стихией Огня через солнце. Вдохните в себя сияющую солнечную энергию. Ощутите ее светоносную силу. Почувствуйте, как теплые лучи ласкают ваше лицо. Испытайте ясность *видения*, которую дает солнечный свет.

Прикоснитесь к *преображающей силе* огненной стихии солнца. Каково это — быть Солнцем и создавать такую мощь? Быть стихией Огня? Почувствуйте *огонь* вашего духа!

Теперь попросите стихию Огня просветить вас и поделиться личным наставлением о том, как делать выбор в духе, а не через эго, чтобы ваша дальнейшая жизнь соответствовала предназначению души.

Запишите свои впечатления и тщательно обдумайте их на досуге. Поймите, что вы тоже являетесь «солнцем» в центре вашей индивидуальной вселенной восприятия.

Соединение со стихией Огня пролило свет на истинную природу вашей личности. Сфокусируйте свое намерение и повторите следующий вопрос четыре раза: *«Почему я еще не открыл свое истинное предназначение?»*

Ваше «подношение» на этот раз должно быть частью вашего физического тела: нескольких волосков или капли слюны будет достаточно.

Поблагодарите силу востока и стихию Огня, обойдя участок с погремушкой перед уходом.

Следующие несколько дней регулярно медитируйте ~~на~~ личными наставлениями, которые вы

Такое качество, как способность к обучению, приобретается через связь с силой юга. Это тяга к познанию новых вещей. Это открытый разум, готовый к приему свежих идей, и почти детская любознательность, когда любое новое открытие кажется увлекательным приключением. Это состояние близости к душе, поэтому южное направление на Шаманическом Колесе иногда называлось «местом близости».

Для следующего опыта вам понадобится найти тихое место где-нибудь рядом с водой - скажем, на берегу озера, реки или ручья. Возьмите с собой погремушку, ручку и записную книжку.

### *Опыт 21. Соединение со стихией Воды*

Найдите место, где вы могли бы сидеть возле воды лицом к югу. Медленно обойдите участок с погремушкой, выражая безмолвное намерение соединиться с силой юга и обрести широту взглядов, которая позволит вам более полно осознать себя как личность. Южное направление на Шаманическом Колесе ассоциируется со стихией Воды и наиболее мощно воздействует на энергетическое тело и эмоции человека. Оно связано с растительным царством и делает акцент на *отдаче*.

Сядьте лицом к воде, очистите сознание от мыслей и посмотрите, как она течет. Внимательно наблюдайте за ее движением, *настройтесь* па него. Посмотрите, как вода *приспосабливается* ко всему, что ее окружает. Прислушайтесь к целительному звуку воды и ее успокаивающему ритму. Наклонитесь и погрузите ру-

ки в воду. Ощутите ее текучесть и податливость. Подумайте о том, как освежающе действует *присутствие* воды.

Теперь попросите стихию Воды дать вам личное наставление о том, как вы можете научиться *отдавать* себя, не становясь слишком уязвимым. Как наилучшим образом выразить ваше истинное «я»? Спросите совета о том, как справиться со своими эмоциями и стать более уравновешенным человеком. Попросите стихию Воды научить вас тому, что вы сами считаете уместным и необходимым для себя.

Запишите все ответы и реакции в своем блокноте.

Теперь опуститесь на колени у края воды и посмотрите на свое отражение. Повторите следующий вопрос четырежды, каждый раз делая ударение на новом слове, и тщательно обдумайте полученный ответ, прежде чем перейти к следующему этапу.

*«Кто я такой? Кто я такой? Кто я такой? Кто я такой?»*

Записав свои впечатления, пустите по воде свое «подношение» и встряхните погремушкой в знак благодарности к стихии Воды.

Мы обошли нее Четыре Направления, и теперь необходимо вернуться к центру, чтобы установить контакт со своим *внутренним* «я». Последний опыт должен выполняться дома, в тихом месте, где вас не будут беспокоить примерно в течение часа. Вам понадобятся свеча в подсвечнике, спички, предметы для окуривания, погремушка и писчие принадлежности.



## *Опыт 22. Соединение с внутренним центром*

Поставьте свечу и все необходимое для окуривания на столе или плоской поверхности перед собой. Зажгите свечу, обозначив тем самым переход от повседневности к шаманской работе. Зажгите смесь для окуривания и окурите сначала помещение, а потом себя. Обойдите вокруг своего рабочего места, ритмично встряхивая погремушкой.

«Внутреннее» пламя вокруг фитиля в оболочке «внешнего» пламени символизирует дух, который находится в сокровенном центре вашего существа. Его можно описать как «внутренний разум», чье понимание достигается не через дедукцию и рассуждения, а через непосредственное знание всех вещей. Он существует дольше, чем *наш* разум, и его осознание выходит за рамки рационального мышления. Помедитируйте немного на эту тему.

Теперь произведите обзор всех личных наставлений, полученных вами за время работы с Шаманическим Колесом в этой серии опытов, и обдумайте их глубинное значение. Если вы поймете что-то, ранее остававшееся неясным, напишите об этом.

Встряхните погремушкой на четыре стороны и поблагодарите за приобретенные знания. Прежде

ее пламя является символом вашей личной реальности, но, в отличие от свечи, ваш «внутренний свет» никогда не угаснет.

Вы прошли по Шаманическому Колесу от севера к западу через центр к востоку, а затем к югу, начертив таким образом символ Бакан-Танка, изображающий вещественное проявление энергии и невидимую реальность *внутри*, которая становится физической реальностью *вовне*. Затем, соединившись с внутренним центром и придя к своей начальной точке, вы завершили фигуру восьмерки — символа бесконечных возможностей.

Теперь вы установили, что ваше будущее полно бесконечных возможностей!

## ГЛАВА 9

### РЕАЛЬНОСТЬ ДУШИ

Моя душа...  
Все знают, что у нас есть тело.  
Но это ведь еще помело.  
Ведь я — не только кровь и кожа,  
Во мне есть что-то больше тоже,  
Я от него смеюсь и плачу,  
И в этом мире что-то значу,  
Это «оно» — моя душа,  
Ведь только с ней жизнь хороша,  
А то, что видим мы глазами.  
Лишь маска — но поймите сами!

*Написано моей внучкой Анжелой  
в Возрасте двенадцати лет*

**П**очти ничего не известно о том, почему душа существует, и в чем заключается ее предназначение. Для многих душа является абстрактным неосвязаемым понятием, фигурирующим в религиозных верованиях. Иными словами, в нее скорее следует верить, чем знать о ней! Материалистическая наука тоже не имеет четких представлений о душе, так как поле ее деятельности ограничено физической реальностью. В словарях «душа» определяется как газообразная «нематериальная часть человека» или как «сущность, отдельная от тела».

Рассуждения о существовании души, ее природе и предназначении занимали умы лучших мыс-

лителей на всем протяжении письменной истории человечества. Например, греческий философ Платон (428 — 347 до н. у.) выдвинул тезис, что душа не состоит из плоти и крови, но является «истинной» личностью человека. Афинский философ Сократ (469 — 399 до н. э.) рассматривал душу как невидимый разум, обеспечивающий тело ощущением «живости» и существующий до воплощения в человеческом облике.

Идея души как бессмертной сущности, накапливающей опыт последовательных жизней, была частью раннехристианских верований. Лишь в 553 г. эти верования были преданы анафеме Вторым Константинопольским Собором, а те, кто их придерживался, были объявлены еретиками. Слово «реинкарнация» появилось лишь в середине XIX в., с расцветом спиритизма и духовидения. Теологи в общем и целом исходили из того, что некое внешнее божество сотворило душу, душа создала разум, а разум сформировал физическое тело. Согласно этой точке зрения, «плотские утехи» и желания физического тела были препятствием на возвратном пути души к ее источнику — божественной сущности. Западная мистическая традиция основана на сходных представлениях о душе.

Французский философ Рене Декарт (1596 — 1650), который считается одним из наиболее оригинальных мыслителей всех времен, ставил знак равенства между душой и разумом. Его постулат «я мыслю, значит, я существую» неразрывно связывает мысль и бытие. Декарт пришел к выводу, что природа человека сводится к мышлению; иными словами, человек есть в первую очередь *мыслящее* существо. Незадолго до

своей смерти Декарт предположил, что душа расположена в шишковидной железе человеческого мозга. Из этого предположения следовал вывод, что разум и душа находятся в физическом теле, причем последняя находится под контролем разума. Какая неутешительная картина рабства души!

Так что же такое душа? Отдельна ли она от физического тела и разума? Является ли она составной частью тела, разума или чего-то еще? Можно ли сравнить ее с газообразной субстанцией, как полагают некоторые люди, или это «призрак», каким-то образом связанный с нами?

Простому говоря, душа является нашей *внутренней* сущностью. Она вмещает наш неисчерпаемый творческий источник. Душа по отношению к духу представляет собой то же самое, что кости по отношению к физическому телу. Это *поддерживающая* структура на духовном уровне. Творчество есть деятельность души, а не разума. Разум — это *процесс*, которым душа пользуется для того, чтобы ее творчество могло обрести физическое выражение. Когда вы стремитесь к творчеству, то находитесь в гармонии со своей душой и духовным источником.

Не будучи газообразной сущностью, недостижимой и недоступной для понимания, душа на самом деле очень близка к человеку. Она обладает *чувствами*. Она испытывает радость и печаль, восторг и уныние. Это источник ваших истинных чувств — не эмоций, которые являются продолжением мыслей, а душевных переживаний. Эмоции исходят от разума, так как они представляют собой движение энергии в ментальном теле, но чистое чувство есть качество души,

а не умственное состояние. Оно обладает постоянством, которого лишены эмоции.

Настоящее чувство нельзя сравнить с верой. Вера является интеллектуальным убеждением и обусловлена разумом, в то время как чувство есть «опыт сердца» и реакция души. Веру можно твердо поддерживать благодаря умственной дисциплине. Чувства более спонтанны, текучи, менее осязаемы и почти неописуемы. Когда наша вера сталкивается с чувством, что она не вполне *правильна*, душа вступает в конфликт с разумом, который не желает мириться с ее восприятием реальности.

Шаманистика представляет собой современный эквивалент того, что индейские шаманы называли Путем Сердца. Конечно, имеется в виду не физический орган, качающий кровь по нашему телу, а сердце души, распространяющее духовную субстанцию по всем уровням нашего целостного существа. Физическое сердце находится в центре нашего смертного «я», но сердце души находится в центре нашего потенциального *бессмертия*.

Душа обладает тождественностью, или осознанием своей *самости*. Но разум вашей души — это вы сами, так что его можно назвать вашим духовным «я». Это высший, благороднейший и наиболее развитый аспект вашего целостного существа. Его еще называют высшим «я» — не только потому, что он превосходит человеческий разум, но в связи с тем, что по отношению к физическому телу его центр осознания расположен над головой.

Душа принимает участие в вашей жизни и повседневных делах. Очень немногие люди задумываются над тем, что чувствует их душа по

поводу их жизненных ситуаций, забот и разных занятий. Давайте посмотрим, как можно ощутить реакцию души на тот или иной аспект вашей жизни. В этом примере мы возьмем за образец работу или любое другое занятие, которое обычно приносит вам удовлетворение.

### **Опыт 23. Ощущение реакции души**

Уединитесь в тихом месте у себя дома и зажгите свечу, которая будет фокальной точкой для вашего внимания. Имейте при себе ручку и записную книжку.

В этом опыте вы собираетесь обдумать свою рабочую ситуацию. Если сейчас у вас нет работы, думайте о том занятии, которое было бы вам по душе. Такую же методику можно использовать для любого другого аспекта вашей жизни.

Созерцание отличается от медитации. Медитация является рефлексивным методом, успокаивающим разум и замедляющим течение мыслей; это прелюдия к деятельности. Слово «медитация» происходит от латинского *meditare*, что означает «думать эффективно». Слово «созерцание» (*contemplation*) происходит от латинского *contemplare*, что означает «смотреть внимательно, или пронизательно». В данном случае «пронизательность» подразумевает проникновение в чувства души по поводу одного из аспектов вашей жизни.

Смотрите на пламя свечи и сосредоточьтесь на своих чувствах по поводу работы. Если у вас нет текущей работы, думайте о деле, которым вы могли бы заниматься с наибольшим успехом.

Сосредоточьтесь на сущности своей работы, на способе прикладываемых усилий и области

их применения. Какие чувства возникают у вас, когда вы думаете о работе? Радость, возбуждение, тепло, оживление, удовлетворение? Или печаль, разочарование и негодование? Определите каждое чувство. Назовите его и запишите в своем блокноте. Не размышляйте о нем сейчас; это можно будет сделать позднее. Принцип этого упражнения заключается в определении различных чувств, возникающих при рассмотрении того или иного аспекта вашей жизни.

Хотя отдельные виды работы не слишком привлекательны для разума, душа может реагировать совсем иначе. Есть занятия, которые представляются многим людям скучными и неблагодарными, но вносят жизненно важный вклад в благополучие организации или даже целого общества. Такие занятия не только стоят потраченных усилий, но и «хороши для души», которая признает их ценность перед духом.

Я исхожу из личного опыта, так как на определенном этапе моей жизни самая неблагодарная работа, которой я когда-либо занимался и которая представлялась моему эго как «дело ниже собственного достоинства», вдруг оказалась очень полезной. Хотя она не приносила почти никаких материальных выгод, зато давала, пожалуй, наибольшее удовлетворение. Я не смог бы написать эту книгу, не имея за плечами опыта подобных уроков смирения.

Обдумав разные аспекты своей работы и перечислив чувства, которые они вызывают, помедитируйте над каждым из этих чувств по очереди и над всеми сразу. Какова реакция вашей души на предложенную тему? Совместима ли эта работа с вашими сокровенными чувствами?



Совпадает ли она с интересами вашего личного развития?

Эту методику можно применять и к другим аспектам вашей жизни.

## ТЕЛО ДУШИ

Душа имеет тело, которое служитместилищем для индивидуального бытия в духовной вселенной — точно так же, как физическое тело позволяет вам воспринимать бытие в материальной вселенной. Тело души тоже может заболеть и даже утратить частицу себя! Оно представляет собой мерцающую, вибрирующую голограмму, сотканную из чистой энергии. Голограмма — это трехмерный образ, в котором энергетические волны пересекаются друг с другом и создают интерференционную схему, где хранится информация о движении и взаимодействии энергии. В сущности, душа — это не просто энергетическая система, а банк данных, где содержатся воспоминания обо всем, что происходило на пути ее развития. Тело души, как и наша многомерная Вселенная, представляет собой огромную голограмму; это означает, что в каждом из нас содержится информация о всей Вселенной!

Тело души состоит из субстанции, которая, по убеждению шаманов из разных культур, наделяет каждое живое существо способностью существовать. Субстанция тела души — это чистая энергия жизненной силы. В физическом теле наша кровь циркулирует по кровеносной системе, разнося кислород и питательные вещества ко всем клеткам тела. В ментальном теле происхо-

дит циркуляция мыслей, поддерживающих разум. На уровне души эквивалентом мыслей является движение энергии *ци*. Именно это движение создает «внутренний свет». Итак, душа — это тело света!

Когда на физическом плане кто-то делает комплимент другому человеку, называя его «блестящим» или «светлой личностью», он неосознанно ощущает субстанцию тела души. Форма этого тела близка к яйцевидной, но когда происходит интеграция с духовным «я», оно больше напоминает пламя свечи. Поэтому, наряду с другими причинами, свечи занимают такое видное место в религиозных и мистических ритуалах: они напоминают о потребности светоносного тела души соответствовать своему предназначению. Когда человек утрачивает контакт с осознанием души (при этом утрачивая совесть и другие духовные качества), его высшее «я» становится отделенным от него, хотя никуда не исчезает.

Поскольку тело души состоит из энергии жизненной силы, оно может увеличиваться по мере накопления этой силы или сжиматься и тускнеть вместе с ее уменьшением. Оно образует кокон, в котором содержатся физическое и энергетическое тела в течение всей жизни вплоть до конца, когда дух покидает тело в момент смерти. Сияние тела души окрашено в различные цвета, причем «позитивные» атрибуты относятся к более яркой и светлой части спектра, а «негативные» выражаются в темных и сумрачных оттенках.

Хотя тело души имеет нематериальную природу, его «пространственная» связь с физическим телом может быть установлена. Вот как это делается.

## **Опыт 24. *Изучение тела души***

Встаньте прямо, слегка расставив ноги для равновесия, и свободно опустите руки вдоль тела. Вытяните руки вперед и вверх, ладонями вниз, пока средние пальцы не соприкоснутся примерно в полуметре над головой. Эта точка обозначает верхнюю границу вашего тела души.

Теперь разведите руки в стороны и вниз, пока они не окажутся на уровне плеч параллельно земле. Кончики пальцев теперь обозначают периметр вашего тела души.

Вытяните руки перед собой, по-прежнему держа их параллельно земле. Теперь кончики пальцев будут приблизительно обозначать переднюю границу вашего тела души.

Разведите руки по возвратной дуге, пока они снова не окажутся в горизонтальном положении по отношению к вашему телу; таким образом, вы опишете полукруг перед собой. Представьте себе такой же полукруг за спиной и под ногами, и вы получите приблизительное представление о границах тела души.

Я подчеркиваю слово «приблизительное», так как это упражнение дает лишь общую идею, в соответствии с пониманием гавайских шаманов-кахуна, но ни в коей мере не является точным, так как тело души само по себе подвижно и может сжиматься и расширяться в зависимости от качества жизненной энергии, из которой оно состоит, а окраска и интенсивность его сияния тоже изменяется в значительных пределах.

Шаманы всех культур могли устанавливать прямой личный контакт с телом души через сдвиг осознания, как делают и современные шаманисты. Это измененное состояние осознания не является следствием работы ума или плодом воображения, но представляет собой восприятие иной реальности. Ритмичный звук погремушки или монотонный бой барабана создает расслабленное и безмятежное состояние, необходимое для того, чтобы осознание шамана переместилось в новую позицию. В моей книге - «Шаманский опыт» дано подробное описание методики шаманского путешествия. Таким образом, шаман или шаманист является кем-то вроде космического путешественника, способным пересекать пространства «внутреннего космоса» и накапливать опыт восприятия иной реальности.

### ВОЗВРАЩЕНИЕ ДУШИ

Среди навыков, приписываемых шаманам, есть методика под названием «возвращение души». Она основана на идее о том, что душа может подвергнуться истощению в результате физической, умственной или эмоциональной травмы; при этом один из ее «фрагментов» отделяется, оставляя у человека ощущение утраты. Такие травмы, как развод, смерть близкого человека, изнасилование, несчастный случай, нервное потрясение или постоянные расстройства и неудачи числятся среди причин недомогания. В измененном состоянии осознания шаман может найти и вернуть утраченный «фрагмент», вернув пациенту душевное равновесие.

В шаманистике этот метод более точно называется «восстановлением жизненной энергии», поскольку длительный опыт показывает, что именно она утрачивается в связи с травмой. Жизненная энергия генерируется движением — самим процессом жизни, — а душа состоит из движения жизненной энергии. Иными словами, человек фактически теряет важную часть своей жизни, что ведет к ощущению неполноты и ослаблению света души. Эту частицу человеческой жизни недостаточно найти и вернуть на место. Ее необходимо *восстановить*, а затем *принять* безраздельно и с любовью, чтобы она слилась в единое целое с остальной сущностью. Симптомы утраты жизненной энергии включают хроническую депрессию, провалы к памяти, боли или недомогания, не поддающиеся медицинской диагностике, умственную заторможенность, эмоциональную опустошенность и ощущение «бездуховности».

Для того чтобы восстановить жизненную энергию, шаманист должен войти в необычную реальность и определить переживание, послужившее причиной утраты. Затем ему нужно вернуть утраченную частицу, восстановить ее в теле души и дать пациенту возможность снова ощутить целостность своего существа. Интеллект не принимает участия в этой работе. Путешествие в необычную реальность души предпринимает не разум, а осознание.

Утраченная «частица души» содержит в себе облик человека на тот момент, когда произошло разъединение в обычной реальности. Он сохраняется во времени, как последовательность видеокадров, записанная на пленку. Событие могло

произойти несколько месяцев или даже много лет назад, поэтому шаманист иногда встречается с «частицей души» не только в облике взрослого человека, но и в облике ребенка или младенца. После первоначального контакта и общения ей предлагают вернуться вместе с шаманистом для восстановления в человеческой личности. Шаманисты, следующие по Пути Любви и Гармонии, не прибегают к насильственным методам или манипуляциям. Принуждение исключается. В течение нескольких лет мы с женой принимали участие или наблюдали за десятками таких случаев, и каждый раз «частица души» не только желала восстановления, но и как будто ожидала, когда это произойдет. Складывалось такое впечатление, что она предвидела возможность своей интеграции в личность владельца.

Хотя я уже коснулся основных принципов процедуры восстановления жизненной энергии, следует подчеркнуть, что, по моему мнению, неразумно преподавать эту методику на страницах книги. Я убежден, что подобной работой не должны заниматься люди, не имеющие значительного опыта восприятия необычной реальности. Но даже при этом условии она должна выполняться под руководством и наблюдением опытного шаманиста. И разумеется, нельзя подходить к ней беспечно или пробовать из любопытства, в погоне за новыми впечатлениями.

Тем не менее я приведу несколько примеров, чтобы у вас сложилось определенное представление о сути этого метода и его отличии от других «терапий». В тех случаях, о которых я собираюсь рассказать, занятия проводились в рабочих группах, в присутствии нескольких людей,

наблюдавших за демонстрацией метода и засвидетельствовавших его аутентичность. Впрочем, обычно подобные занятия проводятся «один на один», в строго **конфиденциальной** обстановке.

Описанные здесь исцеления произошли в разное время за трехлетний период и перед разными группами свидетелей. В каждом случае из группы приглашались добровольцы для процедуры восстановления жизненной энергии. Оговаривалось лишь одно условие: человек должен был чувствовать, что в его жизни отсутствует нечто важное, но не поддающееся определению. Не проводилось никаких предварительных консультаций или аналитической работы с целью установить природу «пропавшего элемента». Моя жена Берил выступала в роли шаманиста и выполняла основную работу по возвращению и восстановлению жизненной энергии под моим надзором и руководством. Никто из нас не извлекал для себя какую-либо информацию, связанную с частной жизнью добровольцев. Хочу еще раз уточнить: эта работа не является ясновидением или разновидностью гипноза. Шаманист, выполняющий процедуру, полностью владеет собой, контролирует свою волю и ясно осознает происходящее. То же самое относится и к пациенту; таким образом, не может быть и речи о контроле со стороны посредника. Как я уже упоминал, большая часть шаманской работы имеет духовную, но не спиритическую природу. Активируется лишь осознание шаманиста, а разум переводится в режим пассивного восприятия.

Как правило, добровольцев было много, и Берил выбирала пациента по чисто интуитивным

признакам, часто всего лишь за несколько секунд до начала работы.

Остальных членов группы просят оказывать поддержку тому, кто выполняет работу. Раньше это было принято в племенных общинах, когда шамана поддерживали члены семьи пациента, а в некоторых случаях и все племя. Физическая поддержка осуществляется с помощью барабанного боя и звука погремушек под моим общим руководством. На этой предварительной стадии Берил выясняет, где должно начаться ее путешествие в необычной реальности.

Она и ее пациент ложатся рядом в центре круга, образованного зрителями, соприкасаясь плечами, бедрами и лодыжками. Физический контакт необходим прежде всего потому, что физическое тело, как я объяснял ранее, выполняет роль «трансформатора» тонких энергий. Важно также, чтобы оба были совершенно спокойны и расслаблены. Глаза закрываются повязками, чтобы не отвлекаться на посторонние вещи. Бой барабана и звук погремушки подготавливают сознание шаманиста к сдвигу в иную реальность, где начинается путешествие. Обычно для этого хватает нескольких минут, но иногда подготовка длится до получаса.

Берил предпочитает вслух говорить о своих впечатлениях, поэтому пациент может «разделять» с ней ее *видение*. Остальные участники процедуры тоже следят за происходящим по ходу событий, а не после того, как все закончится. Когда становится ясно, откуда должно начаться очередное путешествие в необычной реальности, Берил подает мне знак. Она садится и описывает это место, а затем снова ложится рядом с па-



циентом и входит в состояние шаманского осознания, на этот раз пользуясь наушниками и записью барабанного боя на магнитной ленте.

В описанных здесь случаях имена изменены в интересах защиты личности пациентов.

### *Случай № 1. Сандра, около 25 лет*

Определяя место, где должно было начаться ее шаманское путешествие, Берил увидела сельскую дорогу и лошадей, направлявшихся к полю, где шла подготовка к спортивным состязаниям.

Вскоре после начала путешествия внимание Берил привлекли члены одной семьи, участвовавшей в состязаниях. Пока они ухаживали за пони и лошадьми, маленькая девочка трех-четырех лет отошла слишком далеко от остальных и от места, где разворачивались главные события. Судя по описанию, ребенок выглядел счастливым и уверенным в себе; девочку совсем не смущало, что она осталась одна.

Затем Берил услышала звук текущей воды. Она увидела реку, перегороженную плотиной, и одновременно почувствовала, что ребенок упал в воду, но его успели спасти. Берил обратилась к девочке. Узнав, что ее зовут Сандра, она сообщила, что Сандра уже давно выросла и хочет вернуть ее к себе.

После этого маленькая девочка испарилась. Берил перенесла ее обратно вместе с дыханием и восстановила в энергетической системе пациентки в соответствии с шаманской методикой, позволяющей совершать такие действия.

Настоящая Сандра была глубоко взволнована описанными событиями и выразила желание по-

делиться с присутствующими своими детскими воспоминаниями. Ее родители были большими энтузиастами конного спорта и часто посещали состязания вместе с дочерью. У Сандры остались смутные воспоминания о том, как в детстве она упала в воду и чуть не утонула. Но больше всего ее поразило, что, по словам Берил, девочка выглядела счастливой и уверенной в себе, в то время как Сандра много лет страдала агографобией и очень боялась одиночества. Она осознала, что та «часть» ее существа, которая не боялась ни одиночества, ни открытого пространства, теперь вернулась к ней.

Через несколько дней нам позвонила мать Сандры и сказала, что в состоянии ее дочери наступило значительное улучшение. Она подтвердила достоверность инцидента, который произошел с ее дочерью в трехлетнем возрасте.

Впоследствии мать Сандры стала одной из наших слушательниц. Сама Сандра полностью избавилась от страхов, причинивших ей так много страданий в прошлом.

Этот пример показывает, что шаманист возвращается человеку качество (или качества), некогда присутствовавшее в его жизни, но исчезнувшее в результате утраты жизненной энергии. В данном случае причиной травмы послужило нервное потрясение.

### ***Случай № 2. Тревор, немногим более 40 лет***

Во время подготовки к шаманскому путешествию, сопровождавшейся барабанным боем и звуком погремушек, Берил увидела деревянные

ворота и поле, которое полого спускалось по направлению к озеру. Для того чтобы начать путешествие, она должна была пройти через эти ворота.

Был ясный день, и солнце стояло высоко в небе. Приближаясь к озеру. Берил ощутила присутствие чего-то необычного. Справа от озера лежала глубокая тень, хотя там не было объекта таких размеров, который мог бы отбрасывать ее.

По пути она посмотрела вниз и заметила конец белой шелковой нити. Берил взяла ее в правую руку и стала сматывать в клубок левой рукой, продолжая идти в том направлении, куда вела эта путеводная ниточка.

Загадка разъяснилась, когда она подошла к небольшой расщелине в скале у края озера, где сидел мальчик лет пяти, державший другой конец нити. Он носил вязаный сине-серый джемпер, разорванный вниз от воротника.

Берил поговорила с мальчиком, который подтвердил, что его зовут Тревор. но упорно отказывался объяснить, как порвался его джемпер. Она сказала ему, что настоящий Тревор уже вырос и хочет вернуть его к себе. Тогда мальчик пошел вперед, поманив Берил за собой, из чего она заключила, что ей предстоит увидеть нечто важное для пациента.

Взявшись за руки, они дошли до холма, где стоял большой дом, похожий на загородный особняк. Его необычные окна казались совершенно черными и отражали свет, как зеркала. Берил подробно описала внешний вид и архитектурные детали здания.

Мальчик провел ее через парадную дверь в комнату, расположенную в задней части дома и

напоминавшую кладовку. У стены стоял юноша лет семнадцати на вид. Берил немного поговорила с ним, и он подтвердил, что тоже является Тревором и хочет вернуться. Затем мальчик с юношей испарились, и Берил перенесла их обратно, восстановив в энергетической системе пациента.

В последовавшем разговоре между Берил и Тревором, который слышали и все остальные, Тревор сказал, что знает то место, которое она описала. Оно находилось в Ирландии, где он провел несколько лет в ранней юности. Рядом с озером действительно имелся странный феномен, о котором упомянула Берил. Тревор также узнал большой дом, где он бывал много раз, когда работал подмастерьем. Хозяйка всегда оказывала ему самый радушный прием. Ему нравилось это место, и непонятно, каким образом он утратил там частицу своей жизненной энергии. Этот дом пробуждал в нем лишь счастливые воспоминания.

Берил, никогда не бывавшая в Ирландии, объяснила, что такая утрата не всегда происходит из-за душевной травмы. В старой поговорке о том, что человек оставляет частицу своего сердца в любимых местах, есть доля истины. Именно это произошло с Тревором. Он вырос и больше не мог посещать дом у озера, но там осталась частица его души.

Однако Тревор не мог вспомнить ничего особенного, что могло случиться с ним в возрасте пяти-шести лет. По его словам, в то время он жил вместе с бабушкой и дедушкой. Мы объяснили, что воспоминания о случившемся в раннем детстве могли быть давно забыты, но после восстановления жизненной энергии они обычно

возвращаются — иногда мгновенно, а иногда через несколько часов или даже дней.

Поскольку эпизод произвел на Треора глубокое впечатление, мы предложили ему выпить чаю, а потом немного погулять в саду и вернуться к нам, когда он почувствует себя полностью «укорененным».

Тревор вернулся примерно через полчаса, буквально захлебываясь от восторга. Это казалось ему невероятным, но он вспомнил инцидент, случившийся в доме его деда, когда ему было около пяти лет.

Во время прогулки Тревора посетило яркое воспоминание. Он сидел в комнате перед камином и играл с длинным белым шелковым шарфом, принадлежавшим его деду, пока взрослые беседовали поблизости. Он несколько раз обернул шарф вокруг шеи — точно так же, как делал его дед, когда выходил на улицу в холодную погоду. Но кончик шарфа застрял под ножкой старого кресла. Кто-то еще вошел в комнату, увидел другой конец шарфа, выдернул его и начал рассеянно наматывать на руку, не замечая мальчика.

Шарф стянул горло маленького Тревора, но он не мог крикнуть, потому что ткань душила его. Когда он пришел в себя, то увидел, что лежит на кровати. Вокруг стояли люди, а вязаный джемпер, который он носил в тот день, был разорван у ворота; это случилось, когда ему делали искусственное дыхание.

Рассказ Тревора объяснял присутствие белой нити, которая привела Берил к маленькому мальчику на первом этапе ее шаманского путешествия.

Дальнейшее не представляет особого интереса. Тревор, несомненно, утратил часть своей жизненной энергии в возрасте пяти лет, когда едва не погиб по чьей-то неосторожности.

Кстати говоря, восстановление двух или даже нескольких «фрагментов» жизненной энергии не является чем-то необычным. Нам не раз приходилось сталкиваться с подобными случаями.

### ***Случай № 3. Ричард, около 60 лет***

Во время подготовки к шаманскому путешествию Берил осознала, что оно должно начаться на вершине холма.

Через некоторое время она обнаружила, что спускается по склону холма в мирной сельской местности к однопутной железной дороге. Она посмотрела в обе стороны, убедившись, что поезда нигде нет, и вышла на колею.

Шпалы сразу же привлекли ее внимание, и она запрыгала по ним, радуясь как ребенок, но при этом знала, что должна внимательно прислушиваться. Потом появилось отчетливое чувство, что она не должна быть здесь. Берил то и дело повторяла: «Мне нельзя здесь быть, мне здесь не место». Чувство было таким пронзительным, что Берил едва не повернула назад. Она подумала, что интуиция каким-то образом подвела ее и нужно прервать шаманское путешествие. Тем не менее она продолжала прыгать по шпалам.

Железнодорожный путь привел ее под мост, а затем она внезапно оказалась перед высокой кирпичной стеной. В необычной реальности, где она находилась, физические законы не действу-

ют, и Берил смогла пройти сквозь стену. Перед ней предстала совсем другая картина.

Мальчик пяти-шести лет играл с кроликом в поле у ограды. Он подтвердил, что его зовут Ричард, и выразил желание вернуться вместе с Берил. Затем мальчик испарился, и Берил перенесла его обратно.

В последующем разговоре между Ричардом и Берил выяснились поразительные подробности. По словам Ричарда, Берил точно описала местность, где он жил в детстве. Там была однокольная железная дорога, проходившая рядом с домом и садом его родителей. Ему нравилось играть на шпалах, хотя родители строго запрещали сыну водить туда. Обычно мальчик поступал именно так, как сделала Берил: прыгал по шпалам и внимательно прислушивался, не идет ли поезд.

Его детство пришлось на время Второй мировой войны. Ричард помнил, как прятал кроликов от местных жителей, поскольку людям не хватало продуктов и на мелкую живность развернулась настоящая охота.

Кирпичная стена имела для Ричарда важное значение, так как примерно в этом возрасте его поместили в больничный изолятор, когда он заболел скарлатиной. В те дни к заразным больным не допускали посетителей, и Ричард помнил, как ему было одиноко без родителей. Он не знал, почему попал сюда, и полагал, что его просто бросили здесь.

Маленькие дети тяжело переносят одиночество. Переживания в больничном изоляторе, разумеется, были самой очевидной причиной утраты жизненной энергии.

В результате этого опыта Ричард заметно повеселел, и в его жизни появился привкус чуда. Он научился радоваться обычным вещам, и сейчас в его памяти звучит счастливый детский смех.

## ДУША И ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ

Душа составляет еще одну грань нашего восприятия. Физическое тело позволяет нам воспринимать окружающий мир через органы чувств. Ментальное тело позволяет нам воспринимать мир разума через мысли и идеи, мнения и суждения, выводы и сравнения, определяющие наш взгляд на мир. Душа позволяет нам воспринимать бытие через то, что мы *творим* для себя с помощью нашей жизненной энергии. Поэтому естественный цикл таков:

- \* Душа *творит* и «знает».
- \* Разум *думает* и упорядочивает полученное знание.
- \* Тело *формирует*.
- \* Дух *делает выбор* на основе жизненного опыта и извлекает уроки из того, что было создано, обдуманно и сформировано.

Ваша душа вступает в контакт с многомерной Вселенной и Космическими Законами — универсальными принципами, управляющими ее действием, — а также с Высшим Разумом. Вселенная и человек зеркально отражают друг друга. Каждый из нас представляет собой микрокосм, функционирующий по тем же законам, что и макрокосм, то есть Вселенная.



Однако в нашей жизни действует фактор случайности. Мы можем видеть действие случайных сил в Природе и вокруг нас. Иными словами, неопределенность является *фактом* бытия. Поэтому мы должны ожидать неожиданного и быть готовыми к любому повороту событий, так как наша реакция на фактор случайности помогает развивать силу воли и выявляет все наши лучшие или худшие стороны.

Фактор случайности подобен кузнечному горну, где сталь закаливается и приобретает внутреннюю крепость.

Вселенная — само изобилие. Ее можно назвать «местом исполнения» так как в ней содержатся безграничные возможности. Точно так же обстоят дела и с человеком, но нас воспитывали в убеждении, что любая цель достигается лишь через борьбу и соперничество, к которым иногда примешивается доля везения. Это убеждение выросло из наших собственных страхов и уязвимости, из манипуляций с человеческим сознанием, догм и предрассудков.

Иногда ваше духовное «я» обращается к вам тихим, почти неслышным голосом, который многие называют «голосом совести». Совесть присутствует лишь тем людям, которые время от времени вступают в контакт со своей душой, так как только она заставляет нас беспокоиться о возможных последствиях действий или решений других людей. Те, кто кажутся нам бессовестными, утратили контакт со своей душой. В этом заключается истинный смысл «бездуховности». Каналы связи с душой перекрыты, но не разорваны, иначе человеческая жизнь не могла бы продолжаться.

На пути энергетического потока воздвигнута односторонняя преграда, поэтому многие люди просто не осознают, что у них *есть* душа.

Существует возможность вступить в контакт с душой и привлечь ее к активному участию в вашей повседневной жизни. Когда такой контакт устанавливается, мысленные схемы, образованные прежними догмами и убеждениями, начинают рассеиваться и заменяются помыслами души, свободными от психологической обработки и устремленными к гармонии, равновесию и благополучию личности. Это можно сделать, получив прямое личное наставление от духовного «я» в шаманском путешествии, но здесь необходимо определенное знакомство с необычной реальностью и опытом измененного состояния сознания.

Другой способ заключается в пробуждении внутреннего потенциала души. Поскольку вы являетесь уникальным выражением Великого Целого, то сила, которая поддерживает существование Вселенной, в равной мере поддерживает и вас. Вселенная обладает властью творить изобилие *в себе*, и вы тоже, пробудив потенциал своей души, сможете воплотить его в физической действительности. Силы, действующие во Вселенной, находятся внутри вас!

Нижеследующее медитативное упражнение позволит вам заглянуть в свою душу и получить представление о ней. Оно было преподано мне Сюзанной Бифлрайв из Вудланд-Парк, штат Колорадо, которая разрешила мне опубликовать его в этой книге. Упражнение нужно выполнять в тихом и уединенном месте. Вам понадобятся зеркала, ручка и блокнот.

**Опыт 25. Взгляд в душу**

Посмотрите в зеркало. Что вы видите? Зеркало отражает зеркало. Частицы отражают свет. Снег отражает цвета. Цвета отражают звуки. Звуки становятся предметами. Предметы отражаются... становятся пыльными... становятся пылью... пыль отражает свет...

Посмотрите на свои глаза в зеркале. Посмотрите на глаза в зеркале, глядящие на вас. Вы видите глаза, но что видят эти глаза? Напишите, что они видят.

Прикоснитесь к своей руке. Почувствуйте, как одна рука прикасается к другой. Какое чувство испытывает рука, к которой вы прикасаетесь? Опишите это чувство в своем блокноте.

Облизните губы. Почувствуйте прикосновение языка к вашим губам. Что вы испытываете? Напишите об этом.

Сделайте глубокий вдох. Воздух, попадающий в ваши легкие, имеет запах. Это ваш запах. Что вы чувствуете? Дайте ему имя. Запишите это имя в блокноте.

Прошепчите свое имя. Прислушайтесь к звукам букв этого имени. Услышьте, как ваш голос произносит их. Что вы слышите? Что ваше имя говорит вам о себе? Напишите об этом.

Снова посмотрите в зеркало. Загляните в свои глаза. Прикоснитесь к своей руке. Облизните губы. Почуйте свой запах. Произнесите свое имя.

Вы — это вид, прикосновение, вкус, запах и звук Вселенной. Вглядитесь в свое «я», и вы откроете свою душу. Откройте свою душу, и вы узнаете Все, Что Есть.

Душа выражает свою природу через физическое тело и разум. Все, что усвоено вами в процессе жизненного опыта, принимается душой и запечатляется в духе.

## ОТКРЫТИЕ ЦЕЛИ ДУШИ

Главная цель органической жизни заключается в выживании и росте, то есть в процветании и развитии, в непрерывности и разнообразии индивидуального восприятия. Рост и развитие органичны, а значит, *естественны*, и устремлены к бесконечному расширению возможностей восприятия. Существует также *конкретная* цель вашей нынешней жизни: особая причина вашего рождения в определенном месте и в определенное время. Когда вы установите ее, ваша жизнь станет более осмысленной и плодотворной и вы сможете найти объяснение многим загадкам, которые сейчас кажутся вам неразрешимыми.

Некоторые коренные американцы, желавшие узнать свое жизненное предназначение, отправлялись в так называемый Поиск Видения. Уходя в дикую глушь на три-четыре дня и соблюдая пост все это время, они надеялись через контакт с Природой и близость к собственной душе обрести *видение*, которое позволит им хотя бы смутно осознать, к чему следует стремиться в нынешней жизни. Однако Поиск Видения был не единственным способом духовного просветления. Такой же результат можно получить и в шаманском путешествии, через прямой личный контакт с душой. Нашему духовному «я» известна цель нашей жизни, так как оно существовало в

ином измерении до того, как физическое тело появилось на свет. Оно определило качества физического и ментального тел для этой конкретной земной «миссии», точку восприятия в соответствии с местом вашего рождения на Колесе Года и иол — женский или мужской, а родители заложили основу вашего физического облика.

Опытный шаманист может получить наставление о своем жизненном предназначении через путешествие в Верхний Мир. Еще один метод, дающий указание о цели вашей души, приведен в следующем опыте, который надлежит выполнять дома, в тихом и спокойном месте. Однако следует подчеркнуть, что полученные результаты будут лишь указанием. Вам понадобятся свеча в подсвечнике, спички, курительная палочка или смесь для окуривания, керамический горшок и писчие принадлежности.

### ***Опыт 26. Указание на цель души***

Сначала окурите комнату и себя. Потом удобно сядьте за столом или перед плоской поверхностью, на которой стоит свеча в подсвечнике. Положите рядом ручку и записную книжку.

Зажгите свечу и пользуйтесь пламенем как фокальной точкой для концентрации внимания и символом света вашего духа. Задумайтесь о своей жизни. Какие навыки и таланты вы сумели проявить? Перечислите их в записной книжке.

Какие занятия доставили вам наибольшее удовлетворение? Перечислите их тоже.

Какие переживания в вашей жизни доставили вам величайшую радость? Опишите их.

Теперь объективно изучите написанные ответы. Представьте себе, что вы анализируете впе-

чатления незнакомого человека. Прослеживается ли в них какая-то закономерность? Если бы речь шла о незнакомом человеке, то какое дело, на ваш взгляд, лучше всего подходит для него? На что вы посоветовали бы ему обратить особенное внимание? Чем ему следует заниматься, чтобы наиболее полно раскрыть свои способности?

Вы ответили на эти вопросы? Отлично. Так за чем дело стало — можно начинать прямо сейчас. Теперь у вас есть указание о том, как нужно строить свою жизнь, чтобы она была осмысленной и приносила удовлетворение.

Погасите свечу и выразите безмолвную благодарность за то, что вы сделали еще один шаг на пути самосовершенствования.

Под самосовершенствованием я понимаю совершенствование человеческого духа через интеграцию с физическим телом, разумом и душой для обретения целостности своего существа. Когда мы в чем-то совершенствуемся, дело не обходится без ошибок, но окончательный результат может превзойти самые смелые ожидания. Шаманистика предоставляет нам возможность полнее раскрыть себя, проявить свой творческий потенциал и улучшить качество жизни, отпущенной нам на Земле.

Теперь давайте перейдем к изучению природы человеческого духа.

## ГЛАВА 10

### РЕАЛЬНОСТЬ ДУХА

Это — это наше малое «я», которое претендует на роль единственного и говорит так громко, что мы лишь изредка можем услышать тихий голосок большего «я». Этот шепот приходит из глубин души, и нам нужно научиться слушать его

Слова «душа» и «дух» часто используются как синонимы в теологических, метафизических и философских трактатах, но они не идентичны, так как душа происходит от духа. Давайте немного поговорим о духе и о том, что же это такое.

Духом называется первичная сущность живого существа, существующая прежде, чем оно обретает форму. Дух создает форму из своей субстанции — из духа! Жизнь принадлежит духу, а не форме. Только форма «умирает» — или, скорее, преобразается, — так как *изменение* вещественной формы происходит в процессе возврата к первичной энергии. Поэтому дух так и не был открыт материалистической наукой. Наука изучает формы, которые представляют собой лишь сочетание внешних признаков или деталей самой формы. Внешние признаки связаны с *видимостью*, а не с реальностью. Облик меняется, и форма может меняться, но дух остается, так как

жизнь заключена в духе и проистекает от собственного неисчерпаемого Источника.

Таким образом, ваш дух — это ваша истинная реальность. Ваше истинное «я»!

Духовную субстанцию нельзя увидеть, поскольку она вибрирует со скоростью, превосходящей скорость света. Ее как будто не существует. Мы можем сравнить ее со спицами колеса. Когда колесо неподвижно, мы ясно видим все спицы и можем пересчитать их, но когда колесо начинает вращаться, спицы «исчезают». Мы видим лишь обод и ступицу, но ничто как будто не соединяет их и не удерживает вместе. Дух — это то, что соединяет и удерживает вещи своей великой связующей силой.

Откуда же исходит эта невидимая связующая сила? Каково ее происхождение?

Согласно устным традициям некоторых шаманов Северной Америки, происхождение всех вещей называлось Великой Тайной, так как оно не может быть именовано. Китайские шаманы называли его Дао. Но как бы мы его ни называли, Безымянное было столь изобильным, что выделило концентрированную сущность собственного бытия, которую коренные американцы называли Великим духом. Эта сущность, этот животворный поток является Любовью. Вот почему в христианской традиции Бога называют великим духом (Иоанн, 4:24) и любовью (1-е Иоанна, 4:16). Бог не *имеет* любовь, не *чувствует* любовь и не *выказывает* любовь, но Сам есть Любовь.

Поскольку индивидуальный дух происходит от более великого Источника, то, значит, мы происходим от Любви — той духовной субстанции, которая и является Любовью! К сожалению, в наши



дни слово «любовь»- опутано ассоциациями, во многом искажающими его истинный смысл. Оно часто используется как синоним «секса» в контексте полового удовлетворения. Таким образом, оно низводится до обычной похоти. Мы ограничиваем Любовь, когда рассматриваем ее как чувственное удовольствие, как эмоцию или даже *качество* жизни. Подобно фотонам света, обладающим физической массой, Любовь - тоже имеет субстанцию — вещество духа. Любовь состоит из духа, потому что ваш дух исходит от источника Любви!

Истинная Любовь есть разделение своей сокровенной сущности с другим человеком или людьми. Это полное и добровольное *слияние*, не признающее никаких ограничений. Любовь создает связи и поэтому является великой *связующей* силой. Любовь нельзя *дать* или *получить* от кого-то. Она внутри вас, независимо от того, знаете ли вы об этом, или нет. Когда вы любите, то испытываете *погружение* в субстанцию Любви, составляющую первичное ядро вашего существа. Вы устанавливаете прямую связь с духом!

Дух действует *изнутри* и питается субстанцией собственного бытия. Поэтому пищей духа тоже служит Любовь. Что же тогда представляет собой так называемый «злой дух»? Это дух, утративший жизненную энергию Любви. Он истощен, так как лишен субстанции, составляющей ее основу. Писатели и актеры в фильмах ужасов часто представляют злых духов в виде морщинистых уродливых существ (образ, извлеченный из глубин подсознания), которые выглядят так, словно их морили голодом. На самом деле, это действительно так. Они добровольно

отказались от питающей силы Любви и лишились ее, встав на путь регресса, который обладает своим, искаженным творческим чувством. Слово «злой» (evil) — это «жить» (live) наоборот, что, возможно, служит указанием на возвратное движение естественных процессов, так как злой дух по своему выбору настойчиво стремится к хаосу, беспорядку и регрессу, а не к эволюции и гармонии. При этом он порождает энергии, разъединяющие и отделяющие живых существ от остальной Вселенной, склоняющие их к противоборству, что является *отрицанием* любви. Такие духи злонамеренны и разрушительны.

Злонамеренных духов не следует путать с так называемыми «заблудшими душами». Заблудшая душа — это человек, утративший контакт с божественной сущностью внутри, который не видит смысла или цели в своей жизни. Его внутренняя реальность (любовь) была утрачена, но ее можно восстановить.

Любовь духа всегда *безусловна*. Она предоставляет полную свободу любимому человеку. Свободу быть собой. Свободу принимать и отвергать. Свободу *выбирать*. Вы вольны в своем выборе и можете либо внести свой вклад в благополучие Целого и стремиться к гармоничному развитию своего духа, либо поставить на первое место мелочные интересы своего эго и удовлетворять их, даже за счет интересов других людей. Вы определяете свою судьбу, так как личная судьба обусловлена последствиями нашего выбора.

Эгоистичные люди постоянно стремятся к удовлетворению своих желаний по той причине, что они страдают от хронической пустоты, отсутствия *живости* любви в духе. Живость определяется

как способность поддерживать жизнь и выполнять ее функции. Поэтому, в духовном контексте, живость есть способность поддерживать любовь и распространять ее.

Дух создает душу. Душа порождает физическое тело. Разум, который несет в себе отпечаток души, является приложением к духу. По своей природе разум является слугой духа: таков естественный порядок вещей.

Если мы рассмотрим различные уровни осознания, о которых я упоминал в этой книге, и увидим их из перспективы нашего многомерного бытия в связи с силами стихий, то получим следующую картину.

Осознание души связано со стихией Огня, потому что душа является нашим телом света. В измерении души мы получаем просветление и озарение.

Осознание разума связано со стихией Воздуха, так как в измерении разума происходит движение мысли. Здесь мы получаем впечатления, создаем идеи и понятия и формируем мнения.

Физическое осознание связано со стихией Воды, поскольку единственным постоянным фактором физического вещества является изменение. Органы чувств наделяют нас способностью воспринимать вещество и ориентироваться в повседневном мире.

Осознание духа связано со стихией Земли, так как Земля инертна и неподвижна; она «уко-реняет» и гармонизирует.

Душа, разум и тело — как Огонь, Воздух и Вода — являются активными факторами нашего целостного существа. Дух, как Земля, является пассивным фактором. Отсюда следует, что ни один

человек не может обрести истинную духовность, не будучи «земным» и смертным! Иными словами, земной опыт необходим прежде всего для совершенствования духа. Душа, тело и разум встречаются, когда мы появляемся на свет и делаем первый вдох, но дальнейшая интеграция происходит лишь в юности, когда мы начинаем нести ответственность за свои поступки. Хотя в этой книге я до сих пор говорил о теле, разуме, душе и духе, веществе и энергии, видимом и невидимом, как об отдельных вещах, они на самом деле являются аспектами единого Целого. Мы рассматриваем их по отдельности с целью изучения и понимания на уровне разума. То же самое происходит, когда я говорю о разных «реальностях». Есть лишь одна реальность, но ее можно воспринимать различными способами, каждый из которых может быть ошибочно принят за *единственную* реальность.

Итак, душа, тело, разум и дух не изолированы друг от друга, по являются составными частями целостного существа. Каждый аспект действует на одном уровне реальности и по-своему воспринимает ее.

Одна из величайших ложных истин, внушаемых человечеству, заключается в том, что физическое и материальное находятся в подчиненном положении по отношению к духовному, что физическое тело, Природу и саму Землю следует покорять и преодолевать, использовать и контролировать. Но истина в том, что духовное постигается через физическое, а физическое — через духовное, так как это лишь два аспекта одной реальности. Дух есть искра жизни. Душа есть свет жизни. Разум есть организация жизни. Ду-

ша есть форма жизни. Все они взаимно дополняют друг друга.

Я часто пользовался многогранным хрустальным шаром как осязаемым средством демонстрации качеств духа, а также эффективным инструментом для медитации и понимания действий духа. Отдельные грани можно рассматривать как «глаза» духа, которые видят во всех направлениях и во всех измерениях, через разные «тела», составляющие наше многомерное существо. Они также позволяют духу осуществлять самоанализ и изучать собственные реакции на информацию, поступающую из разных источников. Грани шара еще можно рассматривать как символ великого множества потенциальных возможностей, ждущих лишь опознания и пробуждения к жизни.

Как я упоминал в главе 9, пламя свечи использовалось в религиозных и мистических обрядах как символ духа, поскольку дух ассоциируется со светом и пламенем. Пламя можно сравнить с субстанцией духа. Сам он находится внутри «света» души, который представлен внутренним пламенем свечи вокруг фитиля. Созерцание горящей свечи часто помогает достичь просветления и проникнуть в сущность нашего индивидуального духа.

Для этого опыта вам понадобится свеча в подсвечнике, спички, погремушка и писчие принадлежности. Лучше всего проводить его в затемненной комнате.

### ***Опыт 27. Эманации духа***

Поставьте свечу в подсвечнике на стол или на ровную поверхность прямо перед собой. Сядь-

те поудобнее и в течение нескольких минут ритмично встряхивайте погремушкой, чтобы создать звуковое сопровождение, необходимое для расслабления и начальной подготовки.

Зажгите свечу и посмотрите на пламя. Созерцайте пламя свечи: его облик, структуру, движение. Не пытайтесь думать о нем. Позвольте ему *быть* и воспринимайте его бытие.

Через некоторое время прикройте глаза ресницами, чтобы увидеть тонкие лучи света, расходящиеся от язычка пламени во всех направлениях. Одни уходят влево и вправо, другие как будто направлены прямо на вас.

Сканируйте взглядом эти лучистые нити. Посчитайте их, сколько сможете различить. Еще раз прикройте глаза, наблюдая за тем, как меняются волокна света и появляются новые лучи.

Отождествитесь с одним из волокон света, направленных прямо на вас и связывающих вас с пламенем свечи. Сосредоточьте внимание на его индивидуальности. Подумайте о его уникальности как эманации этого пламени — излучения, которое исходит от своего источника. Оно *там*. Воспринимайте его как энергетическое выражение пламени свечи.

Сравните его со своим духом. Ваш дух представляет собой эманацию великого Источника; возможно, как мысль, рожденную в разуме Великого духа? Вы способны на личное, независимое проявление творчества. Помедитируйте над этим и запишите свои впечатления.

Теперь снова внимательно посмотрите на пламя свечи. На этот раз вы смотрите на него как на свой дух, или свое истинное «я». Снова прикройте глаза ресницами, пока не появятся во-

локна света, и выберите одно, чтобы отождествиться с ним. Это эманация вашего Источника. Рассматривайте этот луч как аспект целостной личности, связанный с вашим физическим телом. Помедитируйте над этим.

Затем выберите новое волокно света. Смотрите на него как на другую эманацию пламени вашего духовного Источника. Отождествите его со своим ментальным телом и помсдитируйте на эту тему.

Выберите новый луч, исходящий от пламени свечи. Он будет представлять тело души как другую эманацию вашего духа. Помедитируйте над этим.

И наконец, подумайте о том, что каждое «тело» и каждый луч света есть лишь эманация одного духа. Эманация не отдельна от него, а является его проявлением.

Напишите краткий отчет о своих открытиях и впечатлениях. Погасите свечу, несколько раз глубоко вдохните, потянитесь и сделайте себе горячее питье перед тем, как вернуться к обычным делам.

Жизнь, которую вы ведете в этом физическом измерении бытия, запечатляется в духе. Но это не просто последовательность событий, выстроенная в ряд с момента нашего рождения, или коллекция личных открытий и сентиментальных переживаний. То, как мы распоряжаемся своей жизнью, гораздо важнее для духа, чем то, что мы делаем. Мы по-разному направляем и используем энергию, которая находится в нашем распоряжении, и в зависимости от этого дух либо совершенствуется, либо регрессирует и опускается.

Индивидуальный дух обладает разумом, присущим ему с того момента, когда он обрел бытие от Источника, который сам является Разумом. Он унаследовал свободную волю: способность делать выбор и определять свои действия- Ваш дух *выбрал* это тело для жизненного опыта здесь, на Земле, как часть собственного процесса самоопределения и самосовершенствования. Поэтому вы находитесь здесь. Поэтому вы появились на свет в определенное время и в определенном месте.

Когда индивидуальный дух вступает в измерение души, рождается связующая сила, поддерживающая тело души, которое состоит из субстанции этого измерения. Благодаря ассоциации с аурами существ мужского и женского пола, он создает возможность для появления физического тела, отвечающего его замыслам. Этим объясняется верование, распространенное среди некоторых туземных народов, что наличие наследника в семье является гарантией будущей реинкарнации.

Однако душа и дух независимы от физических родителей. Физическое тело активирует разум по образцу, предоставленному душой; следовательно, духовность представляет собой не сосредоточенность на религиозных ритуалах или философских концепциях, а интеграцию всех аспектов целостного существа, гармоничное сочетание его мыслей, чувств и поступков.

Мы приходим в этот мир, чтобы накапливать опыт восприятия через процесс взаимного обмена энергией с другими живыми существами и с самой Вселенной. Каждый орган физического тела — это не просто компонент «живой машины», а звено нашей личной связи с физическим



миром, так - как мы неотделимы от него. Любая изолированность иллюзорна.

Каждый аспект вашего целостного существа имеет важное значение. Все они должны развиваться упорядоченным и гармоничным образом. Тело, разум, душа и дух неразрывно связаны между собой.

- Физическое тело — это отражение разума.
- Разум — это зеркало души.
- Душа — это свет духа.
- Дух — это жизнь, которая объемлет все.

Даосские шаманы изображали душу в виде золотого цветка лотоса, окруженного солнечным сиянием, с духом внутри (Драгоценность в Лотосе). Лепестки цветка являются выражением качеств самого цветка; лепестки символического лотоса обозначают те же качества и энергии, которые сходятся в душе и образуют выражение духовной сущности. Итак, дух выражает свою сущность через душу.

Душа связана с духом тонкой серебряной нитью, на которую, подобно жемчужным бусинам, нанизаны светонесущие «семена». В каждом «семени» содержится потенциал того, чем оно может стать. Каждое содержит замысел, отличающийся от всех остальных и дополняющий уникальность духа. Каждое является выражением духа в отдельном измерении и оживляет свое «тело»: аспект целостного существа в многомерной реальности.

Это чудо вашего бытия!

## ГЛАВА 11

### ВАШИ РАЗНЫЕ «Я»

#### ДАР ЛЮБВИ

Появляясь в виде капли энергии,  
Мы получаем лишь один дар —  
Дар Любви.

Продолжая бесконечное странствие,  
проживал бессчетные жизни.  
Мы озаряем Душу животворным светом —  
Светом Любви.

Забываясь, разделяя, давая и получая,  
Мы преображаем свою энергию в тонкую  
эссенцию —  
Чистую эссенцию Любви.

Воспламеняя свое сердце.  
Открывая глубину и сияние нашей любви.  
Мы отдаем лишь то, что получили,—  
Дар Любви.

*Воспроизведено с разрешения  
Майкла Р. Уорвика,  
Уолнат-Крик, Калифорния, США*

Христианские миссионеры на Гавайях в начале XIX в. с презрением отвергали учение шаманов-кахуна о том, что человек по своей природе является целостным существом, состоящим из нескольких разумов, или «духов», каждый из которых действует в своем измерении бытия. Сами миссионеры закрывали глаза на то, что в христианской доктрине, которую они проповедовали, существует Божественная Троица, со-

ставляющая Единого Бога,— догма, которую они сами не могли объяснить, однако требовали верить в нее. С другой стороны, шаманские представления можно не только объяснить, но и подтвердить на собственном опыте! Однако это не помешало объявить чужое учение ересью и демонизмом, а сами кахуна, как и шаманы других культур, подверглись гонениям и были почти поголовно истреблены за свои взгляды, которые не укладывались в рамки религиозного догматизма.

Лишь после ожесточенных дискуссий, разгоревшихся в результате публикации теории Чарлза Дарвина о том, что живые существа развиваются в длительном процессе естественного отбора, в конце XIX в. в обществе сложилось более терпимое отношение к иным взглядам на природу реальности. Дарвин, британский натуралист, пришел к выводу, что все живые существа, включая человека, эволюционировали в течение многих миллионов лет к своему теперешнему состоянию. Это утверждение противоречило консервативной христианской интерпретации библейской истории о сотворении мира за семь дней и появлении первого человека Адама лишь за 4000 лет до начала христианской эры. Дальнейший прорыв в освобождении человеческого разума от догматов традиционной религии произошел благодаря работам австрийского ученого, создателя психоанализа Зигмунда Фрейда (1856–1939), а также швейцарского психиатра Карла Юнга (1875 — 1961). Их теория о сознательном, подсознательном и бессознательном не только признавала существование разных аспектов человеческого разума, но продвинула современную науку и философскую

мысль на шаг ближе к гармонии с древней мудростью, предшествовавшей эпохе религиозного фанатизма и нетерпимости. Понадобились еще две мировых войны и последовавшие за ними бурные потрясения в структуре западного общества, чтобы люди смогли обрести еще большую свободу мыслей и поступков, которая сегодня часто воспринимается как должное, словно так было всегда.

Как и шаманы других культур, во времена религиозных гонений кахуна хранили свою древнюю мудрость в устной традиции, частично «скрытой» в аллегориях их мифов, легенд и песнопений. Кое-что сохранилось в виде пиктографического письма на одежде, сделанной из *тапы* — материала, похожего на пергамент и вырабатываемого из древесной коры, — где каждая точка, изгиб, линия или символ были наполнены эзотерическим смыслом.

Гавайское слово «тапа» первоначально означало «деревянная изгородь»; впоследствии его значение расширилось, так как традиционный материал для одежды изготавливался из древесной коры с нанесенным на нее узором. Взаимосвязь между рисунками и одеждой была тем более прочной и очевидной, что на самой коре имелись зернистые узоры, «отпечатанные» изнутри. В понимании шаманов-кахуна, мы «облачаем» свой дух в узоры, запечатленные в процессе жизненного опыта, развиваясь постепенно и органично, подобно деревьям. Одевание из тапы, обладавшее уникальным узором, было символом духа, который носит запечатленные на нем узоры чувств, мыслей и впечатлений человеческой жизни.

Дерево было одним из основных символов и таманской космогонии. По отношению к человеку, ствол и нижние ветви обозначали сознательное «я», действующее в обычной реальности. Корни обозначали подсознательное «я», действующее под поверхностью обычного сознания, а самые глубокие отростки уподоблялись разуму, действующему в царстве бессознательного. Ветви и листья кроны обозначали сверхсознательное «я», обладающее божественными качествами и обитающее «над» обычной реальностью. Сок, поднимающийся от корней до самой вершины дерева, символизировал жизненную силу: *ману* или *ци*, питающую все измерения бытия. Одно дерево и один человек, но много измерений, и в каждом из них есть стремление к благополучию целого. Каждое «я» обладает осознанием реальности на своем уровне; каждое играет свою роль в целостности индивидуального бытия.

Прежде чем мы приступим к более подробному изучению аспектов человеческой личности, нам следует пристально взглянуть на самих себя. Это можно сделать с помощью несложного опыта.

### ***Опыт 28. Сколько вас на самом деле?***

Это упражнение следует выполнять в уединенном месте, где вы можете расслабиться и некоторое время побыть в одиночестве. Вам понадобятся свеча в подсвечнике, ручка и блокнот.

Зажгите свечу, рассматривая это действие как «переключение» или символический переход от повседневной жизни к шаманской работе.

Подумайте вот о чем. Вы, наверное, не отдаете себе отчета в том, что для разных людей

вы не являетесь одним и тем же человеком. Каждый из них воспринимает вас совсем не так, как вы сами думаете о себе, и уж тем более не так, как другие люди. Будучи отдельной личностью, вы играете много ролей и представляете в разном облике перед разными людьми, к то же время оставаясь собой.

Например, для ваших родителей вы являетесь сыном или дочерью. Вы можете быть мужем, женой или партнером, сестрой или братом, родственником, кузеном, тетей или дядей... Вы также существуете в образе любовника, друга, компаньона или коллеги. Еще один «вы» — работник, босс или безработный. Вы можете быть учителем, учеником, няней, домохозяйкой, коммерсантом и так далее, почти до бесконечности.

Изучите аспекты вашей жизни и перечислите свои «роли». Подумайте, кем вы являетесь для тех людей, с которыми ежедневно вступаете в контакт.

Убедившись в том, что вы исчерпали все возможные роли, подведите итог. Может быть, что-то ускользнуло от вашего внимания? Составленный вами список дает минимальный набор обликов, в которых вы представляете перед другими людьми, когда встречаетесь с ними в повседневной жизни.

Подумайте о разных людях, которыми вы являетесь. Оцените свою разносторонность. Не правда ли, идея о том, что ваше целостное существо состоит из четырех разных «я», в конце концов не кажется невероятной?

Погасив свечу, рассматривайте этот поступок как символическое переключение и переход от шаманской работы к обычной реальности.

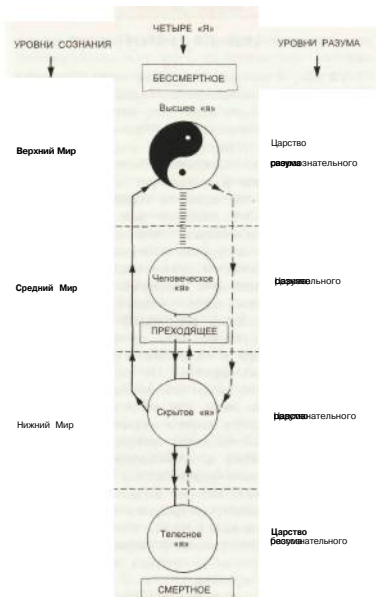


Рис. 33. Четыре аспекта человеческой личности по отношению к разуму и уровням осознания

## НАШЕ ЭГО (A- UHANE)

То «я», с которым мы лучше всего знакомы — для огромного большинства людей оно является единственным,— это наше эго, которое гавайские шаманы-кахуна называли *A-Uhane*. *Au* означает «я» или «дух». *Hane* означает «наделять жизнью и духом» и «разговаривать». Поэтому *A-Uhane* — это дух, который разговаривает! По голое этого говорящего «я» не является голосом вашего истинного духа. Эго сообщает вам, чего оно хочет, чтобы удовлетворять свои ненасытные потребности. Оно постоянно напоминает вам о недостатках, запретах и ограничениях, заставляет вас делать сравнения и выдвигать суждения. Голос вашего духа звучит очень тихо и редко бывает слышен из-за постоянной болтовни эго. Ваше эго — это малое «я», которое претендует на роль главного и единственного и ведет себя соответствующим образом. Не составляет труда отождествиться со своим эго, поскольку оно является практически всем, что вы говорите и думаете. Это тот аспект вашего целостного существа, который выражается через личность и связан с принятием решений в повседневной жизни. Это ваше «я», чей день рождения вы отмечаете каждый год. Это «я», которое ходило в школу, получило образование, устроилось на работу и, возможно, обзавелось семьей. У него есть симпатии и антипатии, мечты и устремления, страхи и надежды. Это «я», которым вы пользуетесь большую часть времени.

Хотя ваше эго обитает в физическом теле, оно функционирует в ментальном теле и является движущей силой мыслящего разума и нашего ил-



люзорного ощущения самотождественности — иллюзорного потому, что оно ограничивает осознание внешними признаками и жестко удерживает внимание разума на этих признаках, как будто вещество является *единственной* реальностью. Это запирает нас в границах латерального мышления. Воспринимая мир лишь через это, мы получаем зауженную картину реальности, которая сводится к физическому измерению бытия, и не можем осознать истинную глубину своей жизни.

Понимание человеческого эго необходимо для того, чтобы распознать сущность этого «говорящего духа», управляющего нашим разумом. Термин «эго» применялся в психоанализе для описания одного из аспектов разума, тесно связанного с миром явлений (с тем, что происходит в непосредственной близости от него) и с рациональным мышлением. Психоанализ и психотерапия происходят от современной науки психологии. Однако само слово «психология» — не вполне подходит для этой области исследований. Оно состоит из двух греческих слов: «психе», что означает «душа», и «логос», что означает «мудрость» или «слово». Поэтому *психология* в буквальном смысле означает «изучение мудрости души». Однако на самом деле психология изучает не душу, а разум и человеческое поведение. Она занимается побудительными стимулами человеческого сознания и чувством самотождественности, которое существует в разуме.

Помыслы и желания нашего эго обусловлены убеждениями и верованиями, сформированными под воздействием культурных, семейных, общественных, религиозных и других факторов. Оно реагирует на внешние воздействия, пытаясь прис-

пособить их к тому, что считает своими жизненными интересами.

Место осознания нашего эго — разума, который размышляет, анализирует, сравнивает, формирует мнения и выдвигает суждения — расположено в точке за лбом между глазами на уровне переносицы. Этот центр осознания вашего мыслящего «я» находится в точке приема информации, поступающей от двух полушарий человеческого мозга.

В материальном мире информация передается по физическому телу в виде электрических и химических импульсов, а затем обрабатывается разумом. Из царства разума информация передается физическому телу в виде мыслей и идей. Левое полушарие мозга связано с речевыми навыками и с логической, рассуждающей стороной человеческой природы. В силу нашего воспитания эта сторона мозга обычно доминирует над правым полушарием. Медитация и некоторые другие методы умственной дисциплины помогают приглушить постоянную «болтовню», протекающую в левом полушарии, чтобы сознание могло прислушаться к активности правого полушария, которая остается почти незамеченной для большинства людей и связана с интуитивной стороной нашей природы.

Левое полушарие управляет правой стороной физического тела. Оно связана с мужским активным началом ян и с качествами, присущими этому началу. К примеру, первобытные народы считали правую руку, которая держит оружие или оружие, своей «делающей» или «атакующей» рукой и ассоциировали ее с мужским началом. Левая рука считалась более пассивной и исполь-

зовалась для обороны и «получения»; она была связана с женским пассивным началом *инь* и с его качествами.

Деятельность левого полушария линейна и логична, поэтому действия и события предстают в виде цепочек или прямых линий — прошлое, настоящее и будущее; начало, середина и конец. Эта сторона расчленяет целое, изучает его отдельные части и составляет категории. В ней проявляется действие воли. Деятельность правого полушария связана с объединением вещей и явлений, с восприятием целого. Правое полушарие управляет левой стороной тела, а также интуитивной, творческой, восприимчивой и питающей стороной человеческой натуры. Она создает организацию, необходимую для того, чтобы определять место приложения воли и способ действий.

Сила воли является способностью фокусировать направление потока энергии по заранее определенному маршруту для достижения конкретной цели. Именно воля *движет* энергию по этому маршруту. Сбои и помехи происходят потому, что нас учили соединять волю с разумом, а не с духом. Таким образом, воля направляется в соответствии с мыслями и желаниями нашего эго, а не с потребностями духа, направленными на благополучие целого.

Когда *A-Uhane* вступает в осознанный контакт с другими аспектами нашего целостного существа — с нашими другими «я», — пропускная способность обоих полушарий мозга значительно увеличивается. Правое полушарие функционирует в режиме восприятия, мыслит интуитивно и выдает творческие идеи, а левое полушарие рассуждает, упорядочивает и воплощает творческие за-

мыслы в материальном мире. Когда оба полушария взаимно дополняют друг друга и действуют в тесном контакте, происходит интеграция в единое целое, и наш творческий потенциал безмерно возрастает.

Чтобы испытать осознанное восприятие всех аспектов нашего существа и постигнуть природу многомерной реальности, нам нужно избавиться от ограничений человеческого эго, которое сужает и искажает наше восприятие мира.

### СКРЫТОЕ «Я» (UNIHIPILI)

Наше второе «я» действует безмолвно и незаметно, «под поверхностью» мыслящего разума, поэтому его действия не так очевидны. Шаманы называли этот второй разум *A-Unihipili*, где *nih* означало «скрытый» и «безмолвный», а *pili* — «лечь», «цепляться». *A-Unihipili* льнет к *A-Uhane* (эго) и как тень следует за ним. Это подчиненный разум, обладающий доверчивым нравом и врожденной готовностью к повиновению. Он реагирует на то, что считает инструкциями или командами, если эти инструкции соответствуют взглядам и убеждениям, ранее внедренным в него через *A-Uhane*. Он не реагирует на любое требование, противоречащее его «программе», или даст сигнал о несоответствии, который будет воспринят как чувство тревоги или беспричинного беспокойства.

В некоторых традициях *Unihipili* называли внутренним ребенком из-за его простодушия, граничащего с детской непосредственностью. Подобно ребенку, оно не делает различия между убеж-

дениями и действительностью, между фактом и вымыслом, реальным и нереальным. Скажите ребенку, что в Рождество Санта-Клаус раздаст подарки детям по всему миру, и он не удосужится проверить ваши слова. Он просто поверит вам, потому что вы взрослый человек, олицетворение мудрости и авторитета. Сходным образом, *Unihipili* принимает ваши убеждения — рутинные, суеверные или религиозные — как непреложный факт и действует соответственно, так как ваше эго является для него не просто авторитетной фигурой, но божеством, требующим абсолютного повиновения.

В детстве наше поведение обусловлено в основном влиянием родителей, учителей и растущим воздействием телевидения. В юности мы переключаем внимание на общественных деятелей, знаменитых спортсменов, актеров или музыкантов, которые становятся нашими кумирами и объектами благоговейного почитания. В зрелом возрасте нашу преданность начинают оспаривать разные «божества», которые теперь начинают рядиться в светские одежды: деньги, недвижимость, карьера, автомобили и другие материальные блага, на достижение которых наше эго направляет свою энергию.

Скрытое подсознательное «я» почти не умеет рассуждать, зато обладает хорошей памятью и усваивает навыки через команды и повторение. Оно испытывает эмоции, так как эмоция представляет собой поток энергии, активируемый мыслью и теми ассоциациями, которые она вызывает. Но несмотря на эмоциональную окраску, язык *Unihipili* состоит преимущественно из образов и впечатлений, а не из слов.

В некоторых шаманских традициях *Unihipili* называется животным «я», так как его качества и характеристики можно наблюдать в поведении некоторых животных. Кроме того, оно реагирует на определенные ситуации не логично, а инстинктивно, как животное. Можно понять, почему некоторые шаманы считали это безмолвное, подчиненное «я» *животным силы*, которое есть у каждого человека.

Что такое животное силы? Это не посторонняя сущность, которая может каким-то образом завладеть вами. Наоборот, вы владеете им, так как оно является внутренней энергетической схемой, чьи атрибуты сходны с атрибутами того или иного вида животных. Чтобы получше разобраться в этом, давайте изучим название «животное силы».

В шаманистике *сила* — это способность выполнять особую работу в обычной или необычной реальности. Шаман накапливает личную силу, которую он затем может применять в любой области, где это необходимо. Теперь перейдем к слову «животное». Согласно толковому словарю, животное представляет собой «живое существо, наделенное чувствами и способностью к самостоятельному передвижению». Вернемся к определению животного силы: это энергетическая схема (или система), которая проявляется в виде животного, обладает чувствами и способностью к самостоятельному передвижению для выполнения особой работы. Животное силы — это энергетическая схема способности или способностей, которые характерны для данного вида животных.

В шаманском понимании, каждый из нас обладает несколькими животными силы — шабло-

нами природных способностей и потенциалов. Главное животное силы должно обладать каким-либо выдающимся качеством. Его природа проявляется в *Unihipili* не только через глубоко укорененные подсознательные схемы поведения, но и в какой-то мере через физические черты нашего облика. Было замечено, что в облике людей, тесно связанных со своими домашними животными, со временем появляются черты сходства с этими животными. То же самое происходит и с главным животным силы. Поэтому мы можем кое-что узнать о *Unihipili* того или иного человека, распознав животное, скрытое в чертах его внешности. Что это может быть? Пронизывающий, неподвижный взгляд орла. Ястребиное лицо. Спокойная отрешенность совы. Длинный, заостренный нос волка. Близко посаженные глаза ласки. Большие уши слона. Этот список можно продолжать очень долго.

Опознав характеристику того или иного животного, изучите особенности поведения этого вида животных, и вы будете разбираться в том, как наше *Unihipili* ведет себя в повседневных ситуациях.

*Unihipili* пользуется тем аспектом человеческого разума, который находится ниже уровня бодрствующего сознания. Как я уже упоминал, разум является процессом, а не объектом, поэтому мы можем сказать, что *Unihipili* пользуется процессом, скрытым под поверхностью сознания. Этот процесс имеет не логическую и аналитическую, а интуитивную природу.

Наше скрытое «я» буквально и в точности воспринимает указания нашего эго. Оно обрабатывает мысли и слова, превращая их в образные

схемы, которые хранятся в его банке памяти. Поскольку оно не делает различия между фактическим и воображаемым, то вся поступающая информация обрабатывается с одинаковой тщательностью. Оно помнит все ваши внутренние запреты, табу и ограничения и отказывается запоминать новые сведения, не совпадающие с его данными. Ваше *Unihipili* с младенчества обучалось реакциям через привычки, независимо от того, были эти привычки вредными или полезными. Оно руководствуется твердыми убеждениями вашего эго о возможном и невозможном, усвоенными взглядами, ценностями, идеями, суждениями и верованиями. Оно принимает и отвергает то, что вы сами принимаете или отвергаете на глубинном уровне, поскольку *Unihipili* — это ваше глубинное «я», скрытое от сознательного разума, но тем не менее вполне реальное.

*Unihipili* управляет всеми навыками, которые основаны на определенной последовательности действий, — такими, как умение писать или ездить на велосипеде, где каждое действие влечет за собой следующее. Ритуал некогда был средством прямой связи с *Unihipili* для получения заранее определенного результата. Он использовался для того, чтобы научить *Unihipili* нужной последовательности действий, а поскольку оно подчиняется мыслящему разуму, то выполняет инструкции, символически внушенные ему во время церемонии. *Unihipili* — это джинн из лампы Аладдина! Последовательность ритуальных действий заряжалась намерением и направлялась волей. С течением времени, по мере того как основная цель ритуала предавалась забвению или игнорировалась, многие стали рассматривать ритуал как



вещь в себе, своеобразное «обеденное меню» перед трапезой. Ритуал, выполняемый в силу традиции, как последовательность действий, имеющих абстрактное духовное значение, не может сообщить *Unihipili* ничего ценного, поскольку он не содержит никакого «послания» и лишен энергетизирующей силы.

Ваше *Unihipili* действует в соответствии с принципом «максимальная отдача при минимальных усилиях», поэтому оно выполняет свою работу как хорошо вышколенный слуга: быстро, бесшумно и почти без усилий.

Хотя *Unihipili* занимает то же физическое тело, что и *A-Uhane*, оно действует в энергетическом теле, которое я описал в главе 2. Это «дух-партнер», который развивается вместе с вами и зависит от вас так же, как вы сами зависите от него. Познакомьтесь с ним поближе. Примите его как постоянного помощника. Научитесь любить его, как ребенка в себе, который, в сущности, и является вами. Вы можете установить контакт с ним, просто дав ему имя — но не любое попавшееся, и даже не ласкательное прозвище, а имя, заслуживающее уважения.

Поскольку многие люди затрудняются в выборе имени, не имеющего посторонних ассоциаций, я предлагаю пользоваться гавайским словом *Unihipili* (произносится как «Оу-ни-хии-пили»). Поэтому я так часто называю гавайское имя нашего скрытого «я» па этих страницах. Оно приятно на слух и обладает музыкальным звучанием. Кроме того, это имя нельзя спутать с любым другим.

Я уже объяснял, что ритуал был основным методом связи с *Unihipili*, так как оно мыслит не словами, а образами. Символы тоже важны

для него, так как они составляют часть его лексикона. Но для эффективного использования ритуал должен быть не просто последовательностью действий, пусть даже самых многозначительных. Его нужно «зарядить» и спроецировать туда, где (*Jnihipili* сможет расшифровать и понять его смысл. Таким «зарядом» является *чувство*. Действия, совершаемые во время ритуала, служат для передачи информации — иными словами, они несут некое *сообщение*. Это сообщение должно быть ясным и четким, чтобы (*Unihipili* могло понять, что от него требуется. Сообщение наполняется энергией, когда оно передается с искренним чувством. Нужно в буквальном смысле *пережить* его, не только думая о нем со всей ясностью, хотя это тоже очень важно. Оно должно быть пережито как физическое *ощущение*.

Таким образом, все таманские ритуалы в той или иной степени предназначены для передачи ясного сообщения, адресованного *Unihipili*. Эффективность ритуала определяется лишь тем, как точно оно усвоит полученное сообщение. Ритуалы, которые «не работают», оказываются неэффективными потому, что сообщение либо не воспринимается, либо противоречит установкам, заложенным при программировании *Unihipili*. Если говорить на компьютерном жаргоне, происходит сбой в программе, и она не выполняется. Эффективные ритуалы всегда содержат повторяющиеся действия, так как повторные сигналы необходимы *Unihipili* для подтверждения подлинности сообщения. *Unihipili* можно представить в роли цензора, который обрабатывает огромный объем информации и задерживает то, что считает неприемлемым, согласно строгим инструкциям, по-

лученным от «высшего начальства», то есть от нашего эго.

Некоторые опыты, приведенные в этой книге, особенно в главе 8, содержат простые повторяющиеся действия ритуального характера, призванные сообщить ваше намерение *Unihipili* и дать ему новые установки. Разумеется, вы можете придумать что-то свое, пользуясь основными принципами и примерами, которые можно найти на этих страницах.

*Unihipili* открывает доступ к другим аспектам нашего существа: к телесному «я», или биологическому разуму нашего тела, и к нысшему «я», которое действует через душу. Однако *Unihipili* — не посредник или арбитр, а, скорее, защитник и проводник — тот, кто открывает путь и охраняет его. *Unihipili* служит связующим звеном между умственным и физическим (разумом и веществом), а также между физическим и духовным (веществом и духом, телом и душой). Поэтому *Unihipili* является ключом, который открывает путь к иным реальностям, другим уровням нашего многомерного бытия. Это дверь к пониманию и, переступая через порог, мы можем соединиться с духом.

## ТЕЛЕСНОЕ «Я»

Хотя шаманы-кахуна рассматривали *Unihipili* еще и как биологический разум человеческого тела, некоторые шаманы других культур исходили из того, что существует другой, инстинктивный разум, который я называю телесным «я». Телесное «я» действует на бессознательном уров-

не, обеспечивая функции контроля, поддержки, восстановления и обновления физического тела, которое, собственно говоря, и является *его* телом. Оно регулирует частоту сердцебиения и температуру тела, следит за пищеварением, накоплением энергии, выработкой гормонов и избавлением от отходов жизнедеятельности. Оно также управляет системой коммуникаций человеческого организма и механизмами защиты от внешней и внутренней угрозы.

Именно ваше телесное «я» исцеляет организм. Лекарства, снадобья, медицинские процедуры и хирургическое вмешательство являются лишь вспомогательными средствами для выздоровления. Только благодаря разуму физического тела организм действительно может поправиться. Шаманисты никогда не объявляют себя целителями, так как знают, что настоящее исцеление совершается изнутри самим пациентом. Все остальные могут лишь способствовать этому процессу. Шаман или шаманист выступает в роли катализатора, осуществляющего необходимые изменения, чтобы человек мог вновь обрести свою целостность. Шаманское «исцеление» совершается через сотрудничество с телесным «я» в определении причины дисгармонии, способов и средств для ее устранения. При этом часто бывает необходимо совершить определенные перемены в тех аспектах жизни пациента, которые оказывали неблагоприятное воздействие на его здоровье.

С шаманской точки зрения, существует две основные причины болезней.

1. В человеческом организме находится нечто, чему там не место: энергия, которая ему не при-

надлежит. Это называется *вторжением* и устраняется с помощью процесса *извлечения*.

Наиболее частая причина *вторжения* заключается в физической уязвимости, вызванной страхом, стрессом или хроническим беспокойством. Обычно это связано с неправильным образом жизни, ослабляющим энергетическую систему человека.

2. В организме отсутствует нечто, что должно там находиться. Это называется *отделением* и лечится с помощью процесса *возвращения*.

*Отделение* возникает из-за рассеивания энергии и утраты жизненной силы. Энергию необходимо вернуть на место, чтобы человек снова мог обрести равновесие.

Один из основных симптомов недомогания заключается в чувстве изоляции, одиночества, неполноты и неполноценности. Шаманское исцеление направлено в первую очередь на восстановление чувства «принадлежности». Поэтому в племенных общинах ритуал исцеления часто исполнялся шаманом при активном участии членов семьи больного, его друзей, а иногда и всего племени. Как я упоминал в главе 9, целью всех этих действий было восстановление чувства «принадлежности» через коллективное сопереживание и поддержку.

Шаманское исцеление не опирается на так называемые парапсихологические способности, ясновидение, общение с духами и религиозную веру. Однако для него необходима способность вступать в контакт с телесным «я» больного и реагировать на его пожелания.

Телесное «я» заботится о физическом теле, поддерживает и защищает его. Оно реагирует на страх — эмоцию, выбрасывающую в кровь гормон адреналин,— так как тесно связано с физическим выживанием человека. Оно хочет остаться в живых, потому что это наше *смертное* «я»! Оно умирает, когда жизнь покидает тело. Оно никогда не спит, всегда на чеку и действует инстинктивно. Его язык — это электрохимические импульсы. Его владения находятся в физическом царстве. Оно связано с бессознательным аспектом разума.

Телесное «я» знает, что полезно, а что вредно для питания, поддержки, снабжения и восстановления организма. Мы не подозреваем о его знаниях по той простой причине, что никогда не спрашиваем его об этом. Дело не в том, что мы не знаем, как это делается. Мы даже не знаем, что это *можно* сделать! Мы находимся в глубоком неведении относительно самих себя.

Телесное «я» может сообщить, какая пища полезна для вас, а каких продуктов следует избегать. Оно лучше любого диетолога разбирается, в чем нуждается ваше тело, чтобы находиться в лучшей физической форме. Вам нужно лишь спросить об этом!

Ваше ежедневное меню определяется мыслящим разумом, то есть вашим эго. Поэтому продукты, которые вы употребляете в пищу, удовлетворяют в первую очередь потребности разума, а не тела. Еда красиво выглядит, хорошо пахнет и приятна на вкус, следовательно, эго считает, что она подходит для вас. Но это не означает, что она действительно хороша для ва-

шего тела. С помощью диалога с телесным «я» через *Unihipili* вы сможете определить, какая еда лучше всего отвечает вашим потребностям. Если вы озабочены своим физическим состоянием (например, страдаете от излишнего веса), ваше тело знает, что нужно сделать для того, чтобы исправить эту проблему и восстановить равновесие.

Диалог с телесным «я» представляет собой более точный метод определения потребностей организма, чем любая диета или комплекс упражнений, которые, в конце концов, были разработаны в соответствии с определенными принципами и теориями, придуманными другими людьми.

### **Маятник как шаманское орудие**

Одним из эффективных способов связи с телесным «я» через *Unihipili* является использование маятника. Маятник как шаманское орудие позволяет передавать осознание *Unihipili* телесного «я» мыслящему разуму (*A-Uhane*). Это происходит через импульсы, сходные с двоичным кодом, так как язык телесного «я» состоит не из слов или образов, а из электрических и химических импульсов: 0-1, позитивное, нейтральное и негативное. Или, в другой форме, «да», «не знаю» / «может быть» и «нет».

С учетом объективной постановки вопроса, на который можно дать простой ответ, вы можете вести осмысленную беседу со своим телесным «я»!

Маятник состоит из маленького груза, подвешенного на нити, шнуре или цепочке. Грузом может служить деревянный шарик, небольшой

кристалл кварца или любой другой материал, сохраняющий равновесие в подвешенном состоянии. Нить, шнур или цепочку держат между большим и указательным пальцами, примерно в 7-10 см над грузом. Маятник качается взад-вперед, из стороны в сторону, либо вращается (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Эти движения можно соотнести с четырьмя видами ответов: «да», «нет», «не знаю» и «может быть». Как это сделать? Вы должны определить самостоятельно. То, что является правильной последовательностью для некоторых людей, может быть неправильным для других. Шаманская работа имеет очень личный характер, поэтому вы должны установить правильный код общения для себя.

Сделайте или приобретите маятник, который вас устраивает, и выполните инструкции, приведенные в следующем опыте, чтобы подготовить его к шаманской работе.

### ***Опыт 29. Подготовка устройства связи***

Сядьте поудобнее за столом или перед другой ровной и прочной горизонтальной поверхностью. Возьмите маятник за нитку между указательным и большим пальцами правой руки (левой, если вы левша), примерно в 7-10 см над грузом. Упритесь локтем в крышку стола, чтобы груз свободно висел прямо над поверхностью, но не касался ее.

**Теперь** соединитесь со своим телесным «я» через *Unihpili*, просто выразив намерение сделать это. Ваше намерение направлено на осознанный



контакт, поэтому его результатом должно быть ясное осознание установленной связи. Это важное условие, необходимое для продолжения опыта.

Когда маятник будет совершенно неподвижен, мысленно **расслабьтесь** и задайте вопрос: «Какое направление выбрать для «да»?» Ме пытайтесь заставить маятник двигаться. Переведите разум в состояние пассивного ожидания и наблюдайте за происходящим. Когда маятник действительно начнет двигаться, следите за направлением движения. Что это за движение? Круговое? По часовой стрелке или против? Или в горизонтальной плоскости? Запомните направление движения.

Повторите процедуру для следующего вопроса: «Какое направление выбрать для «может быть» Дождитесь ответа, а затем спросите: «Какое направление выбрать для «нет»?» И наконец, спросите: «Какое направление выбрать для «не знаю»?»

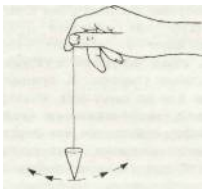


Рис. 34. Использование маятника- Шнур от маятника нужно **держати** между **блвдм** и **укастельным** **пальцами** **нагрука**

Если в реакции маятника появятся расхождения, повторите всю процедуру сначала, пока не добьетесь успеха. К примеру, если ответом на первый вопрос было движение взад-вперед, похожее на кивок, скажите: «Если вертикальное движение означает «да», качнись взад-вперед, чтобы подтвердить это». Получив ответ, проверьте реакцию на все остальные вопросы.

Движения маятника и код связи, который вы установили, не имеют ничего общего со спиритизмом. Источник движения находился внутри вас, а не снаружи: это аспект вашего существа, действующий на бессознательном уровне. Благодаря чувствительности маятника к высокочастотным импульсам, передаваемым нервной системой, и разработанному коду связи, мы приобрели возможность диалога с внутренним разумом. На следующем этапе вам предстоит научиться формулировать вопросы для получения ясных ответов.

Ваше телесное «я» заботится о физическом теле, поддерживает и защищает его, поэтому оно хорошо знает потребности организма, его сильные и слабые стороны. К примеру, некоторые продукты или их сочетания, подходящие для одного человека, могут оказаться вредными для другого. Разговор с телесным «я» через *Unihpili* с использованием маятника — это способ проверки пригодности или свежести любых продуктов, которые вы собираетесь употребить в пищу. Помните, что вы советуетесь со *своим* телесным «я», поэтому его ответы предназначены главным образом для вас.

### **Опыт 30. Проверка еды на пригодность**

Сначала подержите маятник над продуктом и спросите «хорошая ли это еда?» или, в случае с фруктами и овощами, «свежие ли они». Если ответ будет утвердительным, спросите: «Подходит ли мне сейчас эта еда?»

Некоторые продукты могут не годиться для вас, потому что они слишком рафинированы, содержат нежелательные добавки, слишком много жира, сахара или соли либо по какой-то иной причине. Сообщая вам, что продукт, хотя и съедобный сам по себе, не годится для вас и данный момент, телесное «я» может указывать на то, что он плохо сочетается с другими продуктами или же сейчас ваш организм просто не нуждается в нем. Он может понадобиться в другое время, поэтому отрицательный ответ не следует истолковывать в том смысле, что вам вообще нельзя прикасаться к этой пище.

Эта простая методика может быть расширена для составления меню по поваренной книге или плана диеты. Если вы страдаете от излишнего веса, то сможете разработать диету специально для себя, оптимально подходящую к метаболизму вашего тела.

Разумеется, вы можете задавать другие вопросы, чтобы получить дальнейшую информацию о себе, но ограничьтесь простыми вещами. Не составляйте «пророческих» вопросов. Телесное «я» и *Unihipili* не предсказывают будущее. Тем не менее вы можете спрашивать о том, будет ли определенная деятельность полезной для вас или приведет к определенным проблемам.

## ВЫСШЕЕ «Я» (AUMAKUA)

Ваше целостное существо включает другое «я»: наиболее развитый аспект вашей личности. Это высшее «я» принадлежит душе. Его называли многими именами. В некоторых мистических традициях о нем говорили как о «высшем сознании», бессмертном и даже божественном «я», так как некоторые его атрибуты ассоциировались с божественностью. В своих предыдущих книгах я называл его высшим «я», поскольку это тот аспект нашего существа, к которому мы обращаем свои возвышенные устремления и который, в свою очередь, вдохновляет нас.

Высшее «я» действует в теле души. Место его осознания по отношению к физическому телу расположено над головой. Нимбы и солнечные диски, изображаемые на картинах религиозного содержания, являются его символическим обозначением. Оно существует в измерении души, чье «субстанцией» является духовный свет. Это высшее «я» создало ваше физическое тело; оно существовало до вас и продолжит свое существование после вашей физической смерти.

Шаманы называли высшее «я» *Aumakua*, где *ai* означает «я» или «дух», а *makua* — «родители» или «родительский». Поэтому *Aumakua* можно перевести как «Дух-Отец», или «Отец» всех разумов, составляющих человеческое существо. Теперь давайте изучим имя более подробно. *Ma* означает «протекать», *ki* означает «подобие», а *kua* — «узы» или «то, что удерживает вместе». Его еще можно перевести как «потомки» или «поколения». Поэтому человеческое существо создается по образу и подобию *Aumakua*, олре-

делившего время и место своей инкарнации через связь, которую можно сравнить со связью между родителями и детьми. Именно это имеется в виду в некоторых священных писаниях, где говорится, что Бог создал человека по своему образу и подобию.

Интересно заметить, что гавайское *ai puni* означает «царство». *Ai*, как нам уже известно, означает «я», а *puni* — «место». Поэтому место «Нашего Отца» — это место нашего высшего «я», царство души, которое в религиозной терминологии называлось «небесами».

Определение «я-родители» указывает на то, что *Aumakua* имеет двойственную природу. Это *пара*, обладающая мужскими и женскими аспектами. Таким образом, отцовский аспект создает в духовном измерении энергетическую основу вашего будущего облика, а материнский аспект предоставляет субстанцию, чтобы форма могла обрести физическое бытие. Этот принцип пронизывает всю Вселенную; в традициях даосских шаманов он был представлен символом Тай-цзи.

Как и все древние символы, Тай-цзи имеет несколько значений. Он представляет Великое Единство *инь* и *ян* и принцип взаимно дополняющих противоположностей. Он также обозначает движение жизни и название древнего искусства физического совершенствования и медитации. Его еще можно понимать как потенциал, обретающий материальную форму. Даосы рассматривали его в качестве символа высшего «я».

Китайский иероглиф для слова «я» предоставляет собой сочетание символов Солнца и Луны с их чередующимися и взаимно дополняющими качествами. Это сочетание *инь* и *ян*. Активное

мужское начало производит семя жизни и задает организацию, а пассивное женское начало дает субстанцию жизни в соответствии с космическим законом: «Все рождается от женщины». Слияние мужского и женского, *инь* и *ян*, увековечивает жизнь и создает новые формы, в которых дух может обретать выражение и накапливать жизненный опыт.

Ваше духовное «я» (*Aumakua*) обладает большей мудростью, чем ваше эго (*A-Uhane*), так как оно имеет опыт многих жизней. Существовая в другом измерении, оно в любое время имеет обзор ваших жизненных обстоятельств на материальном плане бытия. Оно ясно видит во всех направлениях — в прошлом, настоящем и будущем — и способно понять, где все разрозненные фрагменты вашей жизни сходятся вместе, словно части составной головоломки. Ваше будущее не является чем-то предопределенным заранее. Будущее — это итог ваших решений и поступков в прошлом и настоящем. Высшее «я», обитающее в измерении души, может воспринимать энергетические схемы, которые находятся в процессе формирования, еще до того, как они обретают физическое бытие. Так называемый «ответ на молитву» происходит в результате изменений, совершенных в этом измерении перед воплощением в физической реальности.

## ОБЩЕНИЕ С ДУШОЙ

Ваше высшее «я» не выдвигает требований и не принуждает вас к действию, даже когда вы совершаете ошибки, потому что ваше развитие

может происходить лишь через обучение на опыте последствий ваших собственных решений и поступков. Но, как любящий родитель, *Aumakua* всегда готово дать совет, когда его попросят об этом. Оно действует в ваших лучших интересах и ради вашего благополучия, потому что любит вас безусловно и безраздельно, *несмотря на ваши поступки*. Все, что от вас требуется взамен, — признать высшее «я» и приблизить его к делам и событиям повседневной жизни.

То, что в наши дни иногда называется чэннелингом — проникновением в хранилище высшего знания и мудрости через непосредственный доступ к некоему «высшему» источнику, — в некоторых случаях не является медиумической практикой. Это просто личный диалог между человеком и его высшим «я». Таким образом, многие эксперименты по чэннелингу являются беседами с другим аспектом многомерного существа самого экспериментатора — с его высшим «я», существующим в другом измерении. Высшее «я» не овладевает физическим телом и разумом, воздействуя на звуковые связки для передачи сообщения, как это бывает с медиумами, которые впоследствии не помнят, что с ними происходило во время сеанса. Шаман или шаманист сохраняет полный контроль над своей волей и сознает происходящее, хотя и находится в измененном состоянии осознания.

Шаманские путешествия в измененном состоянии осознания, совершаемые с намерением вступить в контакт с высшим «я», безопасны и контролируемы на всех этапах. Звук барабанов и погремушек сначала позволяет осознанию перейти от обычной реальности к необычной, а затем

возвращает его обратно. Чтобы вступить в контакт с высшим «я» подобным образом, шаман перемещает осознание в так называемый Верхний Мир, который в мифах и легендах расположен в небе над облаками. Там высшее «я» может предстать в облике Учителя. Это не какая-то *внешняя* проекция, а *внутренняя* сущность. Лишь по отношению к физическому телу мы можем говорить, что осознание высшего «я» находится над головой, но в другом измерении.

Встречу с Учителем на внутреннем плане можно описать как экстатическое переживание глубоко личного характера. С помощью внутреннего Учителя человек может получить доступ к хранилищу мудрости и опыта нашей души.

Осознанный контакт с измерением души в шаманском путешествии возможен без всякого использования галлюциногенных веществ. Хотя определенные вещества могут изменять сознание и вызывать ощущение «небесного блаженства», это лишь результат химических изменений в клетках мозга, которые вскоре становятся необратимыми и разрушительными. Наркотики дают лишь ложное ощущение всемогущества, а не помогают установить контакт с высшими и благороднейшими аспектами нашей личности — скорее, как раз наоборот.

Можно проникнуть в измерение души и вступить с ней в личный контакт с помощью другой шаманской методики: телепатического диалога. В религиозном контексте это называется молитвой, хотя, к сожалению, молитвы обычно представляют собой всего лишь набор слов, и человек, который произносит или читает их, иногда даже не понимает их значения. Иисус,



который сам был великим шаманом, называл такие молитвы «тщетными повторениями», бесплодными и не достигающими своей цели. Действенные молитвы — это энергетические схемы, заряженные мощным чувством; их цель заключается в том, чтобы привлечь «высший» разум к созидательному творчеству. Большинство религиозных молитв остается без ответа, потому что они не достигают «высшего» разума — что вполне понятно, поскольку читающий молитву не имеет понятия, что это за разум и где его можно найти. Тщетные молитвы не имеют ясного намерения и лишены силы, необходимой для перехода в другое измерение бытия. В них нет жизни, нет энергии *ци*. С другой стороны, телепатическое общение с душой — это спонтанное событие, в котором принимают участие все аспекты нашего существа.

Давайте обсудим, при каких условиях такое общение может иметь место. Во-первых, существует потребность выйти за ограничения, наложенные вашим воспитанием и собственным эго, и признать, что вы изначально связаны с творческим Разумом, существующим вне времени и пространства. Во-вторых, вы должны захотеть наладить связь с этим Разумом, так как хотя он заботится о вашем благополучии и всегда готов помочь вам, но отвечает лишь в том случае, если ему предлагают это сделать. Высшее «я» не станет вмешиваться в вашу жизнь, если вы не «пригласите» его к сотрудничеству. К нему можно обращаться лишь искренне, в атмосфере доверия и простодушия (в смысле отсутствия цинизма и сомнения). Иными словами, к нему нужно обращаться в духе *Unihipili!* Подсозна-

тельный разум, наше «внутреннее дитя», может привести вас к высшему «я», чтобы ваша жизнь стала более полной, творческой и эффективной. Канал, соединяющий ваше физическое тело через энергетическое тело с телом души, открывается через *Unihipili* — точно так же, как и с бессознательным аспектом вашего разума можно связаться лишь через подсознание. Таким образом, *Unihipili* стоит на страже пути к нашей душе. Что бы вы ни собирались сообщить вашей душе, оно должно быть понятно *Unihipili*. **Детское простодушие, доверие и атмосфера радостного ожидания — необходимые элементы шаманской молитвы.**

К высшему «я» нужно обращаться с уважением, но не с изъятием покорности. Вы не являетесь его роботом или рабом. Вас связывают тесные родственные узы. Лишь те люди, чье эго стремится к власти и требует подчинения от окружающих, придумывают красивые слова и звучные, хотя и не всегда ясные формулировки, чтобы добиться желаемого результата. Нам нужно освободиться от всей этой чепухи и осознать, что самое главное — это *качество* передаваемого сообщения. Для примера я предлагаю вам небольшой опыт осмысленного шаманского диалога.

### **Опыт 31. Шаманский диалог**

Вы можете выполнить этот опыт как дома, так и на природе. Важно, чтобы вы чувствовали себя удобно, могли какое-то время ни о чем не беспокоиться и не отвлекаться на посторонние вещи. Возьмите с собой ручку и записную книжку.

Не думайте заранее о том, с кем вы собираетесь разговаривать. Не стоит представлять образ человека или божества. Любые картины или образы — это лишь идеи, существующие в разуме тех людей, кто создал их. Они отражают чье-то эго, а не реальную действительность, и являются проекцией того самого мышления, которое всю жизнь мешало вам вступить в контакт с высшим аспектом вашего разума. Хотя любой подход к высшему «я» требует уважения, оно подразумевает не благоговейный страх, а обстановку близости и взаимного доверия.

Очень важно с самого начала иметь четкое намерение. Бы хотите что-то изменить: ситуацию, в которой постоянно оказываетесь, вероятный итог уже развернувшихся событий, взаимоотношения с другим человеком и так далее. Результат перемен должен соответствовать цели вашей души и находиться в гармонии с духом.

Попросите *Unihipili* открыть путь к *Aumakua*. Представьте, как открывается дверь или занавес медленно расходится в стороны.

Обращение к вашему духовному «я» но имени (*Aumakua*) уважительно определяет его как любящего наставника, а вас (*A-Uhane*) как любящего ученика и закладывает прочную основу для сотрудничества. Сотрудничество подразумевает взаимный обмен энергией в духе заботы и внимания друг к другу. Вы признаете ценность и значение ваших отношений. Этот подход очень далек от обращения «недостойного слуги» к «благородному господину» в тщетной надежде, что некая великая сила, существующая вне Творения, будет тронута подобострастными мольбами.

В звуке имени *Aumakua* есть нечто прекрасное. Попробуйте пользоваться им, как если бы вы обращались к дорогому человеку, которого вы хорошо знаете и любите. Будьте естественны. Пусть ваши слова идут от сердца, а не из головы. Скажите *Aumakua*, что вы любите его и хотите обратиться к нему с просьбой. Затем опишите вашу проблему. Скажите все, как есть. Попросите помощи и совета для благоприятного разрешения вашего дела.

Запишите в блокнот конспект своего обращения. Затем сядьте и очистите разум от мыслей. Не пытайтесь угадать ответ; не нужно ни о чем думать и рассуждать. Будьте внимательны и терпеливы.

Ответ редко приходит в словесной форме. Ваше внимание может быть привлечено к чему-то, происходящему в вашем круге восприятия: к движению занавески у открытого окна, к шелесту листьев на ветру, к необычному насекомому, камню или дереву. Это может быть особое чувство или впечатление, возникающее в вашем сознании.

Что бы это ни было, постарайтесь описать его в своем блокноте. Если вам кажется, что ответ имеет символическое значение, не пытайтесь истолковать его. Сейчас вы просто записываете событие, которое привлекло ваше внимание, не стараясь объяснить его причину.

Потом поговорите с *Aumakua* о своих впечатлениях. Если вы чего-то не понимаете, попросите объяснений. Запишите свои вопросы в блокнот и ждите ответа. Опять-таки, не пытайтесь пользоваться воображением или угадывать ответ. Будьте восприимчивы, бдительны и терпеливы.

Когда ответ придет, запишите. Если он нуждается в подтверждении, спросите еще раз. Ответ может иметь неожиданный облик, поэтому будьте внимательны. Что вам показывают? На что хотят обратить ваше внимание?

Продолжайте таким образом, записывая свои вопросы: это помогает сосредоточить внимание *Unihipili* и проясняет намерение.

Ожидая ответа, вы учитесь слушать тишину. Он приходит к вам из внутреннего безмолвия. Иногда вас просят подождать, пока не наступит время. Ответ может прийти неожиданно, через кажущееся «совпадение»: случайную встречу или внезапное событие.

Шаманский диалог поможет преодолеть многие затруднения, возникающие в вашей жизни, и разрешить ситуации, где вам необходима помощь.

Ответ на молитву достигается не с помощью «позитивного мышления» или божественного вмешательства. Он приходит сам, когда все четыре аспекта нашего целостного существа вместе участвуют в творческом процессе.

### Шаманское гадание

Гадание — это еще один способ общения с высшим «Я». Шаманское гадание является очень древним искусством, не имеющим ничего общего с предсказанием удачи, предрассудками или чтением мыслей. Это средство, позволяющее вступить в контакт с высшим разумом и приобщиться к его мудрости. Фактически, шаман гадает не о будущем, а о настоящем. Поскольку

многие проблемы в человеческой жизни вызваны нашим эго, которое редко принимает правильные решения, несмотря на свои рассуждающие способности, гадание дает возможность обрести новую перспективу, заглянув за пределы, установленные мыслящим разумом, и, через соответствующие действия, повлиять на развитие событий.

При гадании шаман пользуется скорее своей интуицией, чем воображением и аналитическими способностями, так как гадание совершается в сфере духа. Как я уже говорил раньше, с духовным «я» невозможно напрямую связаться через человеческое «я», с помощью интеллекта. Этот путь ведет к пропасти, а не к высшим уровням осознания. Поэтому многие так называемые «духовные» пути требуют подчинения слепой вере: они созданы разумом и отвергают шаманские методики.

Поскольку гадание является субъективным и очень личным делом, каждый шаман по-своему пользуется тем или иным методом. Общий принцип заключается в том, что шаман вступает в контакт со своим высшим «я» и просит соединить его с высшим «я» того человека, о котором происходит гадание. Этого можно достичь лишь в том случае, если духовные аспекты личности обоих людей находятся в согласии друг с другом.

Другой фундаментальный принцип шаманизма гласит, что пространство, занимаемое каждым живым существом, является священным, то есть предназначено для этого существа, и, следовательно, заслуживает уважительного отношения. Шаман не станет умышленно вторгаться в личное

пространство другого человека без его разрешения или одобрения. Это особенно важно, когда работа происходит на уровне высших энергий.

В наши дни существует много доступных систем гадания, весьма действенных и позволяющих получать информацию от высшего «я». Системы, о которых пойдет речь, перечислены здесь в произвольном порядке, а не из-за соображений их сравнительной ценности или моего личного предпочтения.

### **«Ицзин»**

«Ицзин» («Книга Перемен») появилась к Древнем Китае тысячи лет назад и, возможно, является первой из известных систем гадания. Она основана на циклах перемен, управляющих всеми аспектами человеческой жизни, и снабжает гадалей советами о том, как наилучшим образом решить ту или иную проблему или определить благоприятный итог события. Для построения гексаграммы, включающей в себя как саму проблему, так и ее решение, гадалею необходимы палочки, карты или монеты. При искреннем и открытом подходе в сочетании с ясной целью «Ицзин» может соединить гадалею с высшим уровнем осознания, где он получает наставления относительно своей жизни и жизни других людей.

### **Руны**

Руны представляют собой нечто большее, чем угловатые символы, обладающие «скрытым» смыслом. Они были главным орудием шаманов Северной и Центральной Европы. Руны — это схемы энергетических потенциалов, действующие

одновременно на внутреннем и на внешнем уровнях. Они дают человеку понимание того, что «внешнее» событие, происходящее с человеком, является лишь отражением того, что происходит внутри. Руны способствуют личному развитию и совершенствованию духа.

Как и другие системы гадания, руны часто ассоциировались со зловещими оккультными силами — не только из-за религиозного фанатизма, но и потому, что ими пользовались чародеи, стремившиеся к власти над другими людьми. Значение рун долгое время недооценивалось, так как их считали примитивным средством для предсказания будущего.

Гадание, практикуемое руническими шаманами, не опирается на способность интерпретировать рунный расклад в соответствии с заранее определенным значением каждой руны. Скорее, это способность воспринимать потоки энергии, обозначенные сочетанием рунных потенциалов, и телепатическое сообщение, которое они содержат в себе.

### ***Священные Карты Пути***

Они были изобретены несколько лет назад Джеми Сэмс, чье прекрасное индейское имя *Han-sooka Olowampi* означает «Полночная Песня». Карты органично включают древнюю мудрость нескольких шаманских племен и представляют собой один из видов синтеза духовных представлений коренных американцев. Они эффективно используются людьми, знакомыми с принципами Шаманического Колеса, и обладают внутренним сродством с космологией американских индейцев. Советы и наставления, воспринятые из



мощного образного ряда карт, позволяют гадателю следить за этапами своего личного развития, проникать в суть текущих проблем и извлекать уроки из них.

### ***Карты Таро***

Хотя карты Таро ассоциируются со средневековой мистикой, они имеют значительно более древнее происхождение, так как аналогии с ними прослеживаются в еврейской Каббале, халдейских «тайных» школах и духовных традициях Древнего Египта. Используемые как средство для изучения мудрости души, карты Таро имеют мало общего с современной популярной версией, используемой для предсказания будущего. Существует много разных колод Таро, открывающих широкие возможности в истолковании их расклада. Картинки на картах изображают духовные силы и принципы в интерпретации художника, но наибольшее значение для шаманиста имеют не сами картинки и не символическое значение, которым они обладают, а их *личное* воздействие на гадателя в процессе установления связи с высшим «я» человека, о котором производится гадание.

### ***Маятник***

В дополнение к остальным возможностям, о которых я уже говорил, маятник можно использовать для прямой связи с душой и получения положительных или отрицательных ответов на конкретные вопросы. Однако этот метод эффективен лишь в том случае, если духовное «я» гадателя тесно связано с остальными аспектами его личности.

## ИНТЕГРАЦИЯ ЧЕТЫРЕХ «Я»

Перспективы вашей души сильно отличаются от перспективы вашего эго, чье восприятие физической реальности ограничено органами чувств. Душа воспринимает себя как часть великого Целого, сохраняя при этом свою индивидуальную тождественность и уникальное самовыражение. Ваше духовное «я» имеет прямой доступ к Абсолютному Источнику. Это также наиболее постоянный аспект вашего целостного существа, чье бытие продолжается и после физической смерти.

Телесное «я» контролирует физическое тело. Скрытое «я» (*Unihipili*) контролирует энергетическое тело. Эго (*A-Uhane*) контролирует ментальное тело. Высшее «я» (*Aumakua*) контролирует тело души. *Unihipili* является связующим звеном между телесным «я» и *A-Uhane*, а также между *A-Uhane* и *Aumakua*. Дух — это первичная сущность, божественная искра нашей личности, самоосознающее «я есмь», распространяющее свое осознание на всех уровнях бытия. Когда мы привлекаем свое высшее «я» к активному участию в повседневной жизни, наша связь с «божественным» изменяется. Происходит переход от *идеи* — мысленного образа сверхъестественного существа, обитающего где-то в недоступном месте, — к земной, практической реальности «прямо здесь» и «прямо сейчас».

Через прямую связь с силами Природы — с Водой, Ветром и Землей; с Солнцем, Луной и звездами; с деревьями, растениями и камнями — мы соприкасаемся с их энергиями, способствующими нашему личному росту и эволюционному

развитию к высшим состояниям осознания, новым уровням восприятия и совершенствования духа. Шаманистика соединяет нас со всей Вселенной, чьей субстанцией является энергия, и со всеми аспектами нашей личности. Она помогает освободиться от потребности властвовать, эксплуатировать и манипулировать людьми и обстоятельствами, так как, соединяясь со своим Источником, мы открываем доступ к силе, которая приходит только изнутри. Обладая этой внутренней силой, мы наконец можем избавиться от вредных привычек, высвободить напряжение, накопившееся за многие годы, и отказаться от губительного темпа современной жизни.

Справившись с жизненными невзгодами и испытаниями, избавившись от ограниченных взглядов и настроив свое эго на высшую цель души, мы приходим к интеграции всех четырех «я», к единству «духов» в одном духе, к усилению и расширению света души.

Когда в древних школах мистики неопиту предлагали «познать себя», под этим подразумевалось нечто большее, чем глубокое знание природы своего эго. Ученику указывали на потребность в осознании целостности своего многомерного существа, в интеграции его аспектов и «тел» в сплоченное коллективное единство ради достижения истинной цели нашей жизни — цели души и причины нашего воплощения в этом мире.

## ГЛАВА 12

### ПУТЬ ЛЮБВИ И ГАРМОНИИ

#### ВЕЛИКАЯ ТАЙНА

Наш Источник  
Был до начала Неба и Земли,  
До Разума  
И всего, что создано Разумом.  
Он за пределами Времени и Пространство,  
Однако, парадоксально, и внутри них,  
Вечно сущее и вездесущее.  
Неисчерпаемое и бесконечное.  
Источник, из которого появились мы с вами,  
И каждый стал «собой» —  
Индивидуальной сущностью Самого  
Источника,  
Давшей ему еще одни глаза,  
Чтобы воспринимать Себя  
И переживать чудо бытия  
Еще одного уникального проявления Себя.  
Это чудо  
Моего бытия.  
И вашего—тоже.

*Кеннет Медоуз,  
январь 1993 г.*

Китайский мудрец Лао-цзы, живший в V в. до н. э. и оставивший богатое наследие древнего шаманизма, вовсе не имел в виду доброту и нравственное совершенство, когда писал о «Пути Добродетели» в своем классическом трактате «Дао дэ цзин», который сегодня почитается наравне со священными писаниями многих других культур. Он говорил не о той добродете-

тельности, которая ассоциируется с моралью, и название его труда не имеет никакого отношения к этике человеческого поведения. Добродетель, в понимании Лао-цзы, есть качество, ведущее к преобразению разума и позволяющее истинной духовной природе человека обрести выражение в практической повседневной действительности. В своих рукописях Лао-цзы делился с современниками сутью того, что еще 2500 лет назад считалось *древней мудростью*, по ценности его слов остается неизменной и сейчас, когда мы стоим на пороге Новой Эпохи. Древняя мудрость, о которой идет речь, принадлежала даосским шаманам, чье знание, хотя и универсальное по своей природе, передавалось в устной традиции и было известно немногим избранным вплоть до того времени. Лао-цзы сделал его доступным ради блага будущих поколений.

## ЭГО И ВОСПИТАНИЕ

Лао-цзы подчеркивал, что добродетель есть проявление истинной духовной природы человека и выражается самой его жизнью. Расхожее выражение «добродетель не нуждается в вознаграждении» подразумевает, что вознаграждением является опыт добродетельной жизни, а не признание добродетелей человека после его смерти! Когда эго предлагается выполнять его естественную роль *организатора*, призванного *служить* нашему целостному существу, а не *властвовать* над ним, а дух занимает главенствующее положение, добродетельные качества органично проявляются в царстве физического бытия. Однако когда эго

захватывает власть, оно заявляет о своем исключительном праве на существование. Оно полностью завладевает нашим вниманием, питаясь лестью и руководствуясь алчностью, и удерживает нас в пределах физического и ментального царства, где оно правит безраздельно.

Преображение разума можно назвать процессом *разучения* (в противоположность научению). Это освобождение разума от внушенных стереотипов. Внушение является разновидностью энергии, а «внушенные» энергии обычно принадлежат нашему эго. Взяв на себя ответственность за наши решения и поступки, эго неизменно выбирает то, что сохраняет его власть и изолирует его от остальных аспектов нашего целостного существа. Оно стремится к самоудовлетворению и самовозвеличиванию, заставляя нас верить, что оно и есть все, чем мы являемся.

По отношению к нашему целостному существу эго является противником. Это не враг в смысле какой-то внешней угрозы, но *внутренняя* сила, удерживающая нас от восприятия нашей изначальной целостности и делающая нас разделенными в самих себе. Именно эго мешает нам осознавать не только близость к Природе, но и наше фактическое *единство* с нею. Именно эго воздвигает барьеры на пути к пониманию, так как оно ищет превосходства над духовным «я». Вместо того чтобы быть *слугой* духа, оно хочет быть *хозяином* и пытается либо отвергнуть дух, убеждая нас с помощью логики, что его не существует, либо поставить себя на место духа. Оно даже обманывает нас, рядясь в одежды духа и противопоставляя его божественному началу!

Выступая в роли хозяина, эго вырастает на тщеславии и думает только о себе вместо того, чтобы проявлять добродетель, позволяя духу выражаться через себя. В этом заключается его истинная цель: служить духу и развивать добродетельность в процессе служения. Это *естественный* путь. Это то, о чем говорил Лао-цзы в своих сочинениях. Это истина, скрытая в мифах, легендах и народных историях всех культур и традиций. Это истина, скрытая во всех священных писаниях.

Наши кондиционированные чувства говорят о нашей отдельности, тогда как на самом деле мы являемся частью Великого Целого. Наши кондиционированные чувства говорят, что физическое тело является плотным объектом, тогда как на самом деле оно состоит из атомов, которые в свою очередь большей частью состоят из «пустого» пространства. Наши кондиционированные чувства говорят, что мы стоим неподвижно, тогда как на самом деле Земля у нас под ногами вращается со скоростью более 530 километров в час и мчится в космосе, совершая свое ежегодное путешествие вокруг Солнца. Наши кондиционированные чувства говорят, что мы имеем лишь одно тело, тогда как на самом деле у нас есть несколько тел, каждое из которых состоит из своей «субстанции». Внушенные энергии нашего эго подобны грязи или воде, попавшим в моторное масло автомобиля и мешающим его механизмам действовать слаженно и эффективно, как было задумано с самого начала.

Внушение блокирует способность выражать наши внутренние чувства и изменяет энергетическое выражение духа, препятствуя раскрытию на-

шего изначального потенциала. Таким образом, мы лишены возможности проявить наиболее творческие аспекты нашей личности, и наша жизнь, в общем и целом, остается пустой и бесплодной. С другой стороны, многомерное развитие приводит к осознанию нашей духовной сущности и позволяет человеку полностью раскрыть свой потенциал, сохраняя при этом свою индивидуальность. В данном контексте, личное развитие подразумевает не просто развитие ваших личных качеств, так как личность -- это не «вы», а нечто, чем вы владеете как средством для выражения своей уникальной тождественности. Это маска, которое ваше истинное «я» носит для того, чтобы показывать себя в материальном мире. Во многих туземных традициях человеческий череп считался не зловещим объектом и синонимом смерти, как часто происходит в наши дни. Это был уважаемый и даже почитаемый символ, наглядно показывавший, что реальность существует за внешним обликом, который является лишь маской, надеваемой вашей настоящей личностью!

Подводя промежуточный итог, мы можем сказать, что это является враждебным воздействием, пронизывающим наши мысли и эмоции, фактически порабащающим нас изнутри. Вращаясь в непрерывном цикле страхов и ограничений, мы не можем понять, кто мы такие на самом деле и в чем заключается цель нашей жизни. Это делает сравнения, основанные на поверхностных впечатлениях, и возлагает ответственность на внешние обстоятельства, обвиняя других в собственной неполноценности. Во времена бедствий и катастроф наше эго часто возлагает ответствен-



ность на внешнее божество, проклиная его за то, что такие события вообще могли произойти.

Это генерирует негативные энергии, которые во многом служат причиной той нищеты, несчастий и несогласия, которые можно видеть в современном мире. Медицина приписывает это неблагоприятное воздействие подсознательному аспекту нашей личности. Психотерапия пытается поставить под контроль разрушительную энергию подсознания методами подавления и отвлечения, с использованием медикаментов и так называемого позитивного мышления. Религия борется с ней с помощью веры, которая считается духовным качеством, синонимом непреклонного убеждения. Но вера сама по себе является не духовным качеством, а просто одним из способов использования *разума*. Религиозная вера смещает акценты и снимает ответственность с человека, возлагая ее на божественную сущность. Вера является не добродетелью, а силой, которую можно использовать либо с благими целями, либо во вред человеку. Иными словами, вере необходима мудрость, направляющая ее. История изобилует примерами веры, которая привела к гонениям и убийству людей, не желавших принимать участия в ее фанатичных замыслах. Лишь слепцы могут требовать абсолютной веры. Нет необходимости верить в Солнце, Луну и Землю или в горы, долины, реки и озера. Они и так здесь. Вы осознаете их существование, так как можете видеть и чувствовать их. Только слепцу нужна вера, чтобы поверить в существование света. Поэтому вера иногда даже препятствует духовному пониманию и сама становится «внушенной» энергией нашего эго вместе с остальными.

Энергия не может все время находиться в неподвижном состоянии. Она должна куда-то стремиться, и тем местом, где она постепенно накапливается и в конце концов проявляется на физическом плане, нередко становится та или иная часть нашего тела. Именно аккумуляция «внушенной» энергии ускоряет процесс старения, приводит к жесткости и хрупкости мышц и суставов тела, нарушает равновесие во внутренних органах, что приводит к сердечной недостаточности, болезням почек и легочным недомоганиям. Накопление «внушенной» энергии в организме является настоящей причиной многих хронических и даже опасных для жизни заболеваний и лежит в основе физиологических и эмоциональных расстройств, причиняющих людям столько горя и страданий.

### РАССЕИВАНИЕ «ВНУШЕННОЙ» ЭНЕРГИИ

Энергию внушения можно рассеять лишь в том случае, если мы действуем с позиции силы, из нашего собственного энергетического Источника. Одна из практических выгод шаманистики заключается в том, что она помогает нам *непосредственно* разбираться с такими энергиями, генерируя *ци* - неуловимую внутреннюю силу, укрепляющую и одушевляющую все аспекты нашего существа. Есть четыре главных источника *ци* - Воздух, Солнце, Вода и Земля.

\* *Ци* Воздуха поглощается вместе с дыханием. Она наполняет энергией и стимулирует.

\* *Ци* Солнца (Огонь) воодушевляет и расши-

- \* *Ци* Воды, заряженной солнечной энергией, успокаивает и исцеляет.
- \* *Ци* Земли впитывается через ступни ног и вместе с пищей, которую мы едим. Эта нища сама по себе берет начало в Земле.

Деревья и растения абсорбируют *ци* из Воздуха, Солнца, Воды и Земли и выделяют ее в огромных количествах. Поэтому нам во всех отношениях полезно проводить время среди деревьев.

Как генерировать *ци* самостоятельно? В первую очередь — мотивом и намерением. Само *намерение* создавать энергию гармонии и равновесия обеспечивает первичный приток *ци*. Но сначала мы должны принять твердое решение встать на Путь Любви и Гармонии и избавиться от «внушенной» энергии, накопившейся в теле. Чем сильнее наше намерение и чем глубже оно ощущается, тем мощнее будет поток *ци*, вымывающий негативные чувства, ломающий барьеры косности и невежества и открывающий широкую жизненную перспективу.

В шаманистике очень важно понимание того, что Природа оказывает мощную поддержку тем, кто встает на Путь Любви и Гармонии. Утрата связи с Природой в наши дни приводит к увеличению количества стрессов, хронического страха и беспокойства в жизни людей. Непосредственно соединяясь с энергиями Природы — с Водой, Ветром и Землей, Солнцем, Луной и звездами, с деревьями, растениями и камнями, — мы впускаем эти энергии в свое тело, и они способствуют процессу становления нашего духовного «я».

Шаманическое Колесо является устройством для соединения с природными энергиями. Его использование — еще один способ избавления от внушенных взглядов и привычек.

### **Фетиш**

Многие туземные народы **обладали** мощной методикой для рассеивания «внушенной» энергии. Она заключалась в использовании *фетиша*, — термин, значение которого во многом утрачено или искажено из-за религиозной нетерпимости, невежества и предрассудков. Туземный фетиш представлял собой обычный предмет, изготовленный из природных материалов, которому придавался облик человека или животного. Во время изготовления он служил средоточием для накопления «внушенных» энергий и символизировал эти энергии во время церемониального сожжения на костре. Он не имел никакой силы сам по себе. Сожжение символизировало преобразование «внушенных» энергий в позитивные качества, которые могут возникнуть из их пепла.

**Цель** «огненного ритуала» заключалась в передаче ясного сообщения подсознательному разуму (*Unihipili*) через использование определенных символов. В данном случае внушение рассматривалось как то, что причиняет боль и страдания, накладывает ограничения и лишает заслуженной награды. Сожжение всего этого в виде фетиша обозначало его символическое изгнание и преобразование. **Это способ отстранения эго, чтобы дух йог занять свое законное место, так как для возвышения духа эго должно умалиться.**

Материалы для изготовления фетиша лучше всего собирать во время созерцательных прогулок и с определенным намерением. Шаман собирает предметы, которые служат напоминанием о конкретных чертах, состояниях, ситуациях и событиях, явившихся причиной того самого воздействия, которое он собирается изгнать. Материалом служили веточки, шишки, желуди, листья, трава, цветы, ягоды, перья, клочки меха и так далее. Короткая ветка может служить «позвоночником», вокруг которого создается тело и внешние черты фетиша. Собирая природный материал, старайтесь не причинять вреда деревьям, растениям и животным. Один из важных принципов шаманистики заключается в том, что шаман уважает Природу и защищает среду своего обитания.

Мандала Шаманического Колеса использовалась, в частности, как средство для определения различных видов внушенного поведения и эффективного избавления от них с помощью соответствующего фетиша, сжигаемого на костре. «Работа» с направлениями в следующем опыте может выполняться за один день, но если это необходимо, ее нужно продолжать в течение нескольких дней.

### ***Опыт 32. Избавление от внушенного поведения***

Отправьтесь на прогулку в лесистую местность. Возьмите с собой небольшой карманный компас и сумку или мешочек для материалов, которые вы будете собирать в лесу. Этот опыт нужно выполнять спокойно и неторопливо, поэто-

му лучше не устанавливать заранее сроков его проведения. Пусть все идет своим чередом.

Сначала найдите подходящий предмет для основы вашего будущего фетиша. Небольшой кусок дерева, отрезанный от упавшей ветки, годится для изготовления прочного «станового хребта». Добыв хорошую основу для фетиша, вы можете приступить к работе с направлениями.

Начнем с востока, который на Шаманическом Колесе ассоциируется с озарением и с той чудесной энергетизирующей силой, которая наполняет Природу с рассветом каждого нового дня. В годовом цикле восток символизирует время бурного роста и перемен, которое начинается после весеннего равноденствия. Этому направлению принадлежит творческая энергия новых проектов и то воодушевление, которое приходит перед началом каждого большого дела. В жизненном цикле восток соответствует периоду детства и быстрого обучения.

Неторопливо прогуливаясь по направлению к Востоку, вспоминайте свое детство, тщательно выбирая примеры внушенного поведения, воспринятого от ваших родителей, учителей и других людей, повлиявших на ваше воспитание. Обходились ли с вами несправедливо, и если да, то каким образом? В чем вы винили своих родителей? Было ли это то, что они сделали с вами или, наоборот, не сделали? Какие переживания и впечатления, неблагоприятно повлиявшие на вас в ранние годы, вы можете определить как ошибки родителей, учителей или других людей, имевших на вас значительное влияние? Выберите слово или несколько слов, точно описывающих ваши чувства. Затем оглянитесь по сторонам и

поищите что-нибудь, что можно использовать для символического отображения этого аспекта вашей жизни. Это может быть форма ветки, лежащей на земле, необычная структура упавшего листа или пучок травы. Ваше внимание может привлечь цвет лесного цветка или угрожающий вид колючки на кусте шиповника. Соберите небольшую коллекцию из любых предметов, которые имеют для вас символическое значение и служат отображением отдельных аспектов вашего детства, неблагоприятно повлиявших на вашу дальнейшую жизнь. Вы собираетесь освободиться от этого влияния.

На следующем этапе вы совершаете медитативную прогулку в южном направлении: мы движемся по Шаманическому Колесу вслед за Солнцем в его ежедневном странствии по небосводу.

Юг на Шаманическом Колесе ассоциируется с полуденными часами, когда мощь солнца достигает зенита. Это лучшее время для приложения нашей энергии и развития творческих способностей. В годовом цикле юг ассоциируется с летом, которое начинается после летнего солнцестояния, и с периодом цветения. В жизненном цикле он соответствует юности, когда устанавливаются жизненные планы. Это время замыслов и амбиций, налаживания деловых и дружеских связей, время вступления в брак и рождения детей.

Во время прогулки в южном направлении обдумывайте свои мечты по поводу работы, личных отношений и условий жизни. Что препятствовало вашим устремлениям и мешало успешному воплощению ваших планов? Что создавало трудности в личных отношениях и не давало им развиваться в соответствии с вашими ожиданиями?

Подумайте о причинах своих неудач и эмоциональных потрясений.

Теперь вам предстоит поиск предметов, необходимых для изготовления фетиша. Собирайте все, что, по вашему мнению, может служить символическим отображением тех вещей, которые оказали негативное воздействие на вашу жизнь в юности.

Перейдем к западу, который на Шамавическом Колесе ассоциируется со зрелостью и развитием внутренней силы, приобретенной в процессе внутреннего опыта. Запад соответствует вечеру в дневном цикле и осени в годовом цикле. Это период, который начинается после осеннего равноденствия, когда люди радуются плодам своих трудов. В жизненном цикле он соответствует периоду консолидации пройденного.

Запад акцентирует внимание на физических и материальных аспектах жизни. Поэтому во время прогулки в западном направлении вы должны размышлять о тех вещах, которые стесняли вас материально и ограничивали физически, препятствуя благотворным переменам в вашей жизни. Подумайте о вещах, условиях и обстоятельствах, которые давно уже выполнили свое предназначение и теперь лишь обременяют вас, хотя вы по-прежнему цепляетесь за них. Определите причины своей лени, апатии или инертности: все это фактически высасывает вашу жизненную силу.

Теперь поищите предметы для своего фетиша. Эти предметы должны символически отображать условия и обстоятельства, определенные вами на западе.

Перейдем к северу. Это направление на Шаманическом Колесе ассоциируется с ясностью ра-



зума, дальноркостью и мудростью, полученной от практического опыта. В дневном цикле оно связано с ночью — периодом покоя и восстановления сил. В годовом цикле это период зимы, который начинается после зимнего солнцестояния, а в жизненном цикле север соответствует пожилому возрасту.

Север связан с царством мыслей и идей, с интеллектом, с правилами и установлениями, которыми мы руководствуемся в своей жизни. Двигаясь на север, мы внимательно изучаем свои мысленные схемы и построения, чтобы обнаружить те области, где существуют ограничения, наложенные нами на самих себя. Какие ложные идеи и представления до сих пор ограничивали вашу жизненную перспективу и сужали круг ваших возможностей? Что мешало вам воспринимать вещи такими, какие они есть? Определите внушенные мысли и идеи и поищите природные материалы, которые будут символически отображать их в вашем фетише.

И наконец, перейдем к центру. С центром лучше всего сработать» дома, в тихом и спокойном месте, так как здесь мы внимательно рассматриваем все собранное ранее с четырех направлений и сводим это воедино при изготовлении фетиша.

В центре любого внушенного поведения находятся ваши *страхи*. Поймите, что, какими бы сильными ни были ваши страхи, они большей частью являются воображаемыми. Воображаемый страх можно определить как острое, часто эмоционально мучительное беспокойство о том, чего еще не произошло. Он представляет собой разновидность мысленного внушения. Реальные стра-

хи связаны с физическим выживанием или с прямой угрозой для жизни. Воображаемые страхи существуют в нашем сознании и постепенно обретают собственную реальность, оказывающую разрушительное воздействие. Они могут повергнуть человека в состояние беспомощности, близкое к полному отчаянию.

Первый шаг в избавлении от этих страхов заключается в их точном определении. Чего вы боитесь?

- Боитесь, что вы не правитесь окружающим?
- Боитесь кого-то расстроить?
- Боитесь сказать правду?
- Боитесь остаться в одиночестве?
- Боитесь потерять работу или доход?

Вспомните все свои страхи. Признайте их существование. Определите их. Теперь вы обладаете властью изгнать их, так как набрались мужества и встретились с ними лицом к лицу. Сила находится внутри: это сила духа, который вместе с вами уже пережил множество травм и встретился со множеством страхов. Однако вы по-прежнему находитесь здесь. Вы живы. Поэтому сейчас вы должны вложить все установленные страхи в изготовление фетиша. Пусть фетиш впитает ваши тревоги. Выдворите их из своей жизни и водворите туда.

Простите всех, кто несправедливо обошелся с вами. Это не означает, что вы должны оправдать тот вред, который они вам причинили,— прощение освобождает вас от того влияния или власти, которую эти люди могут до сих пор иметь над вами. Прощение также относится к

тем, кто мог что-то сделать для вас, но не сделал. Что бы это ни было, простите их. Отныне пусть будет так.

Теперь простите *себя*. Иногда это бывает даже труднее, чем простить других людей. Откажитесь от своих оков. Раньше вы не знали того, что знаете теперь. Наступило время для вашего обновления. Это время откровения, когда вы наконец сможете понять, кем являетесь на самом деле.

Вы собираетесь наблюдать, как ваши страхи исчезают в языках пламени и превращаются в новые возможности. Страхи больше не имеют никакой власти над вами. Наоборот, *вы* теперь имеете власть над ними.

Сам фетиш может быть красивым или уродливым, сложным или простым, по вашему усмотрению. Он не предназначен для чужих глаз. Это личный предмет, чей смысл понятен только человеку, изготовившему его. Фетиш воплощает результаты внушения, которые вы смогли распознать в себе и теперь собираетесь решительно изгнать из своей жизни, чтобы новые возможности могли восстать из пепла, когда он исчезнет в пламени, символизирующем огонь вашего духа.

Когда фетиш будет готов, вы должны приступить к церемонии его сожжения. Это можно сделать на природе, во дворе или дома, если у вас есть камин. Опять-таки хочу подчеркнуть, что церемония не предназначена для чужих глаз и ее следует совершать там, где вы не привлечете к себе внимания.

Вам понадобятся несколько старых газет, скомканных или разорванных на полосы, немного сухих веток или палочек, которые дадут ровное

пламя и будут гореть достаточно долго, чтобы полностью сжечь фигурку-фетиш, когда вы опустите ее в костер.

Внимательно наблюдайте за сожжением фетиша. Почувствуйте всем своим существом, как старые идеи, страхи и представления исчезают и преобразуются в нечто новое, потому что вы *намеренно* решили отказаться от них. Этот символический акт для вас исполнен глубокого смысла

## СИЛА ЛЮБВИ

Избавление от внушенных условий и представлений освобождает нас от потребности манипулировать поведением других людей, помогая нам соединиться с врожденной силой, неподвластной никаким манипуляциям — с силой Любви, которая имеет не внешнюю природу, как обычно предполагается, но приходит только *изнутри*. Это и есть истинная Любовь: не плотское влечение или потворство своим эмоциям, которое лишь притворяется Любовью и стремится к удовлетворению физических чувств. Такая пародия на Любовь лишает дух его целостности и превращает нас в людей, «обиженных жизнью». Природой истинной Любви является творческая энергия, заключенная внутри вас и в самой Вселенной. Это связующая сила, удерживающая электроны и протоны в атомах вещества и таким образом позволяющая веществу *быть*. Это то, что создает силу тяготения и держит звезды и планеты на их путях и орбитах во Вселенной. Поэтому истин-

пая Любовь — это не потакание своим чувствам с целью самоудовлетворения — что в лучшем случае представляет собой условный обмен энергией, — а безусловная самоотдача, полное слияние с объектом любви. Вы, как дух, обрели бытие в результате полного слияния *инь* и *ян*, противоположных и взаимно дополняющих аспектов Вселенной. Мы дети Божьи по праву рождения, а не по «усыновлению», или религиозному посвящению. В этом заключается истина нашего бытия. Мы рождаемся в Любви и можем полностью раскрыть свой потенциал только через Любовь.

Любовь — это полная самоотдача. К примеру, если у вас нет денег и материальных ценностей, что вы можете отдать любимому человеку? Ничего, кроме себя! Самоотдача — единственное реальное выражение Любви, однако люди редко выражают желание делиться собой. Мы даем деньги. Мы дарим подарки. Мы отдаем вещи, которые «принадлежат» нам и даже могут иметь большую ценность для нас, поэтому дар превращается в *жертву*. Но большинство из нас останавливается в тот момент, когда нужно отдать свое «я», то есть поделиться собой. А как часто мы сопровождаем наши дары определенными условиями? Любовь не ставит условий. Она *безусловна*. Она не налагает ограничений на поведение любимого человека. Любимый человек волен быть тем, кто он есть на самом деле.

Любовь наделила нас личностью, свободой выбора и определения своей судьбы. Мы творим судьбу через свои решения и поступки. Мы делаем себя такими, какими хотим быть, поэтому каждый из нас имеет в себе силу Любви.

## ИЗМЕРЕНИЙ БЫТИЯ

Вход в другие измерения бытия тоже находится в нас самих, так как, лишь заглянув в себя, мы можем получить опыт восприятия многомерной природы человека и Вселенной.

Будучи физическими существами, мы живем в трех измерениях, позволяющих нам воспринимать «плотность» материальных вещей, имеющих длину, ширину и высоту или глубину. Первое измерение — это длина, или протяженность. Оно не имеет ширины или высоты. Это бесконечная линия, где любая точка занимает лишь условное положение по отношению к заранее установленным пределам.

Двухмерная плоскость имеет два измерения — длину и ширину, — но не имеет глубины или высоты. Иногда она называется «планом». Вы воспринимаете двухмерную реальность в зеркале или наблюдая за своей тенью. Зеркальный образ представляет собой двухмерное отражение трехмерного объекта. Тень тоже является двухмерным объектом. Ваше отражение и ваша тень не могут воспроизвести всю полноту трехмерной реальности. Кроме того, ни тень, ни отражение не в состоянии двигаться сами по себе. Они остаются неподвижными, если ваше трехмерное «я» не двигается с места. Третье измерение — это высота или глубина, которая вместе с длиной и шириной производит впечатление плотности. Таким образом, мы можем воспринимать себя окружающий мир как плотные материальные тела и объекты.

Но существует четвертый фактор, позволяющий нам воспринимать окружающее как сегмент

времени. Без всяких натяжек мы можем назвать время четвертым измерением. В этом измерении времени мы воспринимаем лишь то, что происходит в настоящем. Мы не можем узнать будущее, точно так же, как не можем вернуться назад и изменить прошлое. Можно изменить лишь нашу *реакцию* на случившееся в прошлом. Если бы мы могли переместиться в пятое измерение за пределами времени, то могли бы увидеть самих себя «всех и сразу», без какого-либо деления на прошлое, настоящее и будущее. Мы бы увидели свою жизнь, включая те жизни, которые мы прожили до сих пор, одновременно, как единое целое!

Каждая из множества наших жизней подобна драгоценному камню в ожерелье, сделанном из неопределенного числа самоцветов. «Нитью» ожерелья служит линия жизни, или, более точно, линия *жизней*, так как каждая жизнь возникала в свою очередь, и каждой было присуще индивидуальное выражение духа.

Наша жизнь — это одна из граней Целого в последовательности жизней, процессе накопления жизненного опыта и развития внутреннего потенциала. Ни одна из предыдущих жизней на самом деле не перестала существовать после смерти, а лишь приняла участие в цикле преобразования и перемен. Бессмертие само по себе является естественным процессом. Это постоянное движение и превращение энергии. Каждая прожитая жизнь становится «внутренним проводником» в следующей жизни. Любой человек имеет предков, запечатленных в его энергетической системе, так как каждый из них внес свой вклад в его нынешнюю личность.

Природа помогает нам понять это. Когда вода испаряется и становится невидимой, она не исчезает, а переходит в другое физическое состояние и снова появляется при наличии соответствующих условий. То же самое происходит со смертью. Смерть — это не прекращение бытия, а часть творческого цикла самой жизни. Дух удаляет жизнь из физической реальности, чтобы снова возникнуть в материальном мире при наличии подходящих условий для его совершенствования. Он воплощается в другом физическом теле и может носить другую «маску» личности. Это еще один самоцвет в ожерелье, еще одно выражение вашего духовного «я», которое всегда будет с вами.

Каждая жизнь, какой бы великой или скромной она ни была, и каждая «маска» личности, надетая духом, не хуже и не лучше любой Другой, Отдельные части создают красоту Целого. Любые недостатки, неудачи или разочарования в этой жизни не являются возмездием за некий грех в предыдущем воплощении, так же как любые победы и достижения не являются наградой за былые заслуги. Подобные идеи были выдуманы для манипуляций с людьми с помощью страха и принуждения.

Прежде чем понятие кармы (Космического Закона причин и следствий) было помещено к религиозный контекст, оно рассматривалось как последовательность жизненного опыта, осуществляемая по *свободному выбору* духа для своего личного развития, а иногда и для развития других существ. Иными словами, карма — это уроки, которые мы выбираем из перспективы души для самообучения, а возможно, и ради общего блага.



Многие люди с врожденными физическими недостатками исполнены любви и сострадания; их благотворное воздействие на жизнь окружающих нельзя измерить или оценить в материальных терминах. С другой стороны, многие люди, родившиеся в более чем скромных условиях, благодаря своей энергии, целеустремленности и творческим способностям заняли положение, позволившее им сделать много хорошего для общества. В этом заключается важный урок для всех нас.

Если опыт прошлых жизней присутствует в энергетической системе человека, то существует возможность получить доступ к этому опыту. Воспоминание прошлой жизни — методика, практикуемая шаманами разных культур. Она позволяет соединиться с опытом предыдущей жизни, имеющим прямое отношение к нынешней. Такое «соединение» возможно потому, что сущность прошлой жизни хранится в нашей душе и, следовательно, является частью нашей целостной личности. Оно помогает нам лучше справляться с жизненными вызовами и конфликтами, развивать врожденные таланты и «природные» навыки, так как сущность энергии уже находится там.

Методика, используемая шаманами, не включает применения гипноза, общения с духами умерших или поиск болезненных переживаний в прошлом для объяснения текущих неудач. Она основана на чувствительности к тонким энергиям, унаследованным из прошлого и хранящимся в тайниках души. Эта информация вводится в круг осознанного восприятия самого шамана, выполняющего работу, и того человека, для которого она

выполняется. Это происходит в атмосфере взаимного доверия и сотрудничества. Как и в случае с восстановлением жизненной энергии, згу методу нельзя изучить по книгам.

Пятое измерение находится внутри. Это грандиозная внутренняя реальность, вступая в которую, мы постигаем, что наша вселенная пространства-времени есть лишь внешнее проявление. Поэтому внешнее и внутреннее, видимое и невидимое не разделены, но тесно связаны между собой. Понимание физической реальности достигается лишь через опыт восприятия внутренней реальности, вечной и неизменной, откуда мы получили свое воплощение в этом мире.

Последний опыт этой книги относится к центру, или внутренней реальности.

На Шаманическом Колесе центр расположен там, где все энергии сходятся в точке равновесия и гармонии. Здесь вы познаете себя на различных уровнях, или в различных измерениях своего существа, и встречаетесь с Источником, который находится внутри. Через центр вы соединяетесь со *все*м, *что есть*. Здесь находится ваше Место потенциала — неисчерпаемый источник вашей личной силы.

Центр подчеркивает целостность вашего существа. Направляясь к центру, вы обретаете свою целостность и оказываетесь в истинной реальности — в реальности вашего духа.

Этот опыт следует выполнять дома, в тихом и спокойном месте. Вам понадобится свеча в подсвечнике, спички, погремушка, смесь или пучок трав для окуривания и писчие принадлежности. Убедитесь, что вас не будут беспокоить по меньшей мере в течение получаса.

### **Опыт 33. Контакт с внутренним Источником**

Зажгите свечу. Помните о том, что это действие символизирует переход от повседневной жизни к таманской работе. Пламя свечи также символизирует дух, заключенный в душе, фитиль — разум, а свечной воск — плоть и кровь нашего физического тела.

Подумайте о значении этих символов в течение некоторого времени.

Теперь зажгите курительную палочку или смесь для окуривания и окурите себя и все помещение. При этом не забывайте, что окуривание является актом очищения, рассеивающим негативные воздействия и притягивающим гармоничные вибрации. Вдыхайте аромат дыма тлеющих трав, думая о том, что очищение происходит не только снаружи, но и внутри.

Когда закончите, погасите курительную палочку в миске с песком либо убедитесь, что смесь для окуривания больше не тлеет, чтобы не отвлекаться во время дальнейших занятий.

Сядьте удобно, возьмите погремушку и потрясите ею вокруг себя, как вы уже делали в предыдущих опытах. При этом вы выражаете безмолвное намерение соединиться с вашим духовным «я», ввести его в круг осознанного восприятия и интегрировать с другими аспектами своей личности. Будьте открыты и восприимчивы к любому наставлению, которое может прийти к вам. Встряхните погремушку над головой перед собой и по сторонам, с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на звуке. Ни в коем случае не торопитесь. Вы интуитивно узнаете, когда придет время остановиться.

Когда закончите, отложите погремушку и запишите в блокнот любые наставления, которые могли прийти к вам во время подготовки к шаманской работе.

Устройтесь поудобнее и сосредоточьте внимание на пламени свечи — символе вашего духа и внутреннего света. Положите руки ладонями вниз на область пупка — центр вашего физического тела, — и сместите осознание к вашему внутреннему центру.

Вы собираетесь объединить все аспекты вашей личности, включая те «фрагменты», которые могли быть неумышленно «утрачены», отданы или отняты у вас на любом уровне.

Произнесите вслух нижеследующие слова, вложив в них искреннее чувство:

Я призываю к себе  
 Все части своего существа,  
 Умышленно или неумышленно утраченные,  
 Отданные или отнятые у меня  
 В любое время и в любом месте,  
 В любом измерении моего бытия.  
 Я призываю их к себе сейчас,  
 Чтобы стать Целым,  
 Полностью здоровым,  
 Полностью уравновешенным,  
 Полностью соразмерным,  
 Исполненным личной силы,  
 Целиком и полностью *собой*.  
 Я призываю их к себе сейчас!

Посидите в молчании, ожидая ответа, который принесет вам озарение о природе вашего единого «я».

Запишите свои впечатления.

Теперь пора подтвердить истины о себе, которые вы узнали во время практических занятий с Шаманическим Колесом.

Повернитесь лицом поочередно к каждому из главных направлений и четырежды повторите вслух каждую фразу. Их нужно произносить с чувством и в духе позитивного *утверждения*.

Сначала повернитесь к северу, где вы соединились со стихией Воздуха:

**«Я есть нечто большее, чем я *думаю*».**

Теперь повернитесь к западу, где вы соединились со стихией Земли:

**«Я здесь для того, чтобы проявить *себя*».**

Теперь повернитесь к востоку, где вы соединились со стихией Огня:

**«Мой внутренний свет указывает мне путь».**

Теперь повернитесь к югу, где вы соединились со стихией Воды:

**«Я есть то, чем я *решил* стать».**

Наконец, переместите свое осознание к внутреннему центру и сделайте следующее утверждение:

**«Я решил, отныне и в дальнейшем, быть верным своему духу, который есть мое истинное «я»».**

Стойте спокойно и ожидайте ответа. Когда он придет, запишите его.

Теперь снова сядьте, прочитайте все записи, сделанные вами во время этого опыта, и тщательно обдумайте их смысл и значение лично для вас.

Погасите свечу. Это действие будет символическим переходом от шаманской работы к реальности повседневного мира.

### СВОБОДА ВЫБОРА

Опыт, который вы только что выполнили, поможет вам осознать величайшее различие между человеком и любой другой формой жизни на Земле, будь то животные, растения или минералы. Хотя физические формы очень разнообразны, они состоят из одних и тех же основных материалов стихии Земли. Так в чем же заключается главное различие? Многие скажут, что человек обладает разумом. Но разве человеческий разум, способный создавать произведения искусства и изобретать такие удивительные механизмы, как автомобили, самолеты, компьютеры и космические корабли, чем-то превосходит, скажем, разум растения, которое может создать прекрасный цветок со своим неповторимым видом и ароматом?

Коренное различие между человеческой, растительной, животной и минеральной жизнью заключается в свободе выбора. У человека есть свободная воля: изначальная способность *делать выбор*. Минералы и горные породы, разумеется, могут лишь определенным образом реагировать на энергетические вибрации. Деревья и растения

растут и плодоносят без какой-либо возможности выбора. Хотя нам кажется, что животные делают выбор при определенных обстоятельствах, они полагаются в основном на свои инстинкты. Единственным существом на Земле, обладающим свободной волей и возможностью выбора, является человек. Поэтому очень важно понимать ту огромную силу, которая заключена в нашей способности делать выбор.

Ваш дух испытывает состояние физического бытия, выполняя как общее, так и конкретное предназначение. Общая цель заключается в развитии и выживании, то есть в росте осознания внутреннего «я» и целостности своего существа, а также в непрерывности самоосознания жизни. Конкретная цель определяется душой, принявшей решение о вашем нынешнем воплощении, для чего вы были снабжены определенными качествами и потенциалами, которые необходимо пробудить и задействовать в процессе жизненного опыта, чтобы обеспечить ваше личное развитие и совершенствование вашего духа.

У вас есть жизненная миссия: причина вашего появления на этом отрезке человеческой истории. Все, что происходит в вашей жизни, является опытом обучения, в процессе которого вы движетесь к большему осознанию своей истинной сущности. При этом каждый из нас должен отдавать *себя* — то, чем он является, а не материальные блага — и усвоить, что привычка брать у других, не давая ничего взамен, лишает нас чего-то гораздо более ценного.

Сила выбора заключается в способности определять направление нашей жизни и создавать свою судьбу — свое личное будущее. Она под-

разумеает огромную ответственность. Ответственность можно определить как способность отвечать за свои поступки, но на самом деле это нечто большее. Это способность отвечать за свой *выбор* и за последствия собственных действий и решений. Каждый из нас несет ответственность за то, как он распоряжается своей личной силой, независимо от того, согласен ли он принять эту ответственность.

Вы живете *своей* жизнью. Никто другой не может прожить ее за вас, как бы сильно он ни старался. В конечном счете, именно вы несете ответственность за то, что вам удалось понять в своей жизни и что вы с ней сделали. Этот «судный день» происходит на уровне души. Человеческая жизнь на Земле — наш Земной Путь — это опыт обучения. Земная жизнь для многих является школой, для некоторых — университетом, и мастерской — для остальных. Все мы «ученики». Одну жизнь можно сравнить с учебной четвертью в школе или с семестром в колледже. Но не все люди находятся в одной группе, учатся в одном классе или на одном курсе. Мы движемся вперед (эволюционируем) или назад (регрессируем) с разной скоростью. Мы находимся на разных стадиях развития. Однако все, что происходит в каждой из наших жизней, есть опыт получения и отдачи: *получения* того, что необходимо для личного развития, и *отдачи* того, что необходимо для развития других. Разумеется, мы можем злоупотребить предоставленной возможностью и превратить получение в *присвоение*, а отдачу в *добычу*, однако этот путь не только причиняет вред другим, но и отягощает нашу собственную участь.



## ПУТЬ С СЕРДЦЕМ

Шаманистика — это практический способ осознания нашей многомерной реальности, а также очищения и совершенствования нашего духа с помощью этого осознания. Слово «путь», или «тропа», не следует ошибочно принимать за мистическое учение с соответствующей умственной и физической тренировкой, часто сопровождающей подобные учения.

«Путь» — это направление движения: он не подразумевает борьбы с плотскими искушениями или отстаивания ряда убеждений на маршруте, изобилующем препятствиями, которые нужно преодолеть во что бы то ни стало. Это ложные «пути».

Шаманистика есть *Путь с Сердцем*, Путь Любви и Гармонии. Не «путь сердца», а Путь с Сердцем — в том смысле, что сердце не должно править разумом. Люди, выставляющие свое сердце напоказ, часто становятся жертвами эмоций и легко уязвимы. С другой стороны, когда разум правит сердцем, он чаще всего служит интересам нашего эго и личного тщеславия. На Пути с Сердцем разум и сердце образуют гармоничное единство для более полного творческого самовыражения и ради общего блага. Это вопрос равновесия, а Путь Любви и Гармонии есть путь равновесия. На этом пути внимание сосредоточено не на конечном пункте, а на самом «путешествии»; не на убеждениях, а на *делании и бытии*.

Путь Любви и Гармонии есть путь направления разума туда, к чему лежит ваше сердце,— к выражению вашей истинной сущности в делах

повседневной жизни. Фундаментальная цель нашего бытия заключается в том, чтобы позволить нашей духовной сущности воссиять в самом жизненном процессе и творить необыкновенное в обыденном.

Истина о том, кто вы такой, чем вы являетесь и в чем заключается сущность энергетического выражения вашего духа, находится внутри вас. Наше сердце знает ее, но мы были «разлучены» с нею долгими годами внушения и самовнушения. Она постигается *сердцем* прежде, чем понимание передается *разуму*, так как имеет преимущественно духовную, а не ментальную природу. Лишь установив связь со всеми аспектами своей личности в разных измерениях, мы можем обрести прозрение и понимание.

Понимание того, что лишь внутреннее «я» позволяет нам осознавать свое бытие. Понимание того, что это внутреннее «я» имеет собственное уникальное осознание, отличное от других, но разделяет с ними одну *бытийность*, поскольку та самая Жизненная Сила, которая находится в нас, пронизывает всю Вселенную.

Мы приходим в измерения времени и пространства, где знакомимся со способами преобразования энергии, так как человеческое тело является уникальным и сложнейшим устройством для обмена энергией с телом Вселенной. Таким образом, наше физическое тело не отделено от Вселенной, а является ее частью. Это осознание освобождает нас от внушенных взглядов и представлений, согласно которым каждый человек является отдельным существом в безличной и враждебной Вселенной, зависимым от благосклонности некоего божества, выступающего в ро-

ли конструктора Природы, наподобие изобретателя новой машины.

Мы не отделены от Творения, так как оно воспринимает *себя* через нас! Каждый из нас несет ответственность не только за свое личное развитие или его отсутствие, но также за рост и совершенствование других существ, ради общей гармонии и на благо Целого.

Поэтому больше нет надобности философствовать и рассуждать над вопросами вроде «существует ли Бог?». Достаточно того, что *вы* существуете. Вы знаете это, поскольку являетесь самоосознающим существом. Ваше самоосознание исходит от духа, без которого невозможно никакое осознание, а дух не может уйти в небытие, так как он нематериален и находится вне времени и пространства. Вы — ваше физическое «я» — обладаете прямым доступом к Истинной Реальности, так как она находится внутри вас. Вы являетесь ее физическим выражением.

В этой Истинной Реальности наши энергии, воплощенные в действиях, либо возвращаются к нам умноженными и обогащенными, стимулируя нас к дальнейшему росту и развитию, либо толкают нас к хаосу и разрушению на пути регресса.

Истинную Реальность нельзя поместить в здание или описать на страницах книги. Ею не может «владеть» ни одна организация, и нет людей, которые находятся ближе к ней, чем другие. То, что некоторые называют «Богом», является присутствием, которое можно обнаружить лишь в процессе внутреннего поиска, а затем непосредственно *воспринять* как Источник всего, чем мы являемся.

Так называемые «примитивные» народы, паверное, ближе подошли к пониманию Истинной Реальности, чем многие великие умы нашей цивилизации. К примеру, в легендах австралийских **аборигенов** говорится о том, что Солнце, Луна и звезды были задуманы в сновидении Великих Предков, существовавших до начала времен. Согласно этому пониманию). Земля и природная среда — океаны и континенты, реки, горы и озера, деревья и растения и все существа, которые летают, ползают, бегают или плавают, включая человека, — были созданы в снах этих первичных существ и являются воплощением Великого Сновидения. Первичные существа стали потенциалами, заложенными во всем сущем, поэтому они сами могут воспринимать любую часть того Творения, которое когда-то помогали создать.

Основной смысл подобных легенд и сказаний заключается в том, что все сущее (включая меня и вас, читающих эти строки) является частью восприятия Творческого Источника, а каждая форма жизни есть отпечаток, зеркально отражающий одну из граней Источника. Все сущее обрело явленную форму через сочетание первичных энергий, **объединенных** в бесконечном разнообразии энергетических схем.

Сходное понимание содержится в мифологии и устных традициях других культур, которые основаны на расовых или племенных «воспоминаниях» о древней мудрости. Они говорят, что каждый из нас обладает индивидуальным осознанием в пределах Великого Целого; все разделяют общую цель в поддержании Целого, но каждый имеет свою отдельную миссию. Общая цель зак-

лючается в открытии своей сущности: кто мы такие, почему мы здесь и каким потенциалом для самовыражения мы обладаем. Индивидуальная миссия заключается в открытии своей уникальности и поиске способов выражения твоего потенциала в гармонии с Целым. Когда я пишу о смысле и предназначении жизни, то не подразумеваю некую небесную бюрократию, определяющую ход событий человеческой жизни. Смысл и предназначение находятся внутри нас, но каждый должен открыть их самостоятельно. Учителя и наставники могут лишь давать полезные советы и указания. Каждый из нас сам делает открытие и истолковывает его смысл лично для себя.

Сокровенное чудо человеческого бытия состоит не только в том, что мы являемся частью непрерывного процесса Творения, но и в том, что Творение находится с нами и внутри нас. Мы неотделимы от него, а потому изначально способны быть его *соучастниками!*

Мы вольны создавать красоту и гармонию, руководствуясь любовью и состраданием.

Мы вольны создавать безобразие и отчаяние, руководствуясь эгоизмом и своекорыстием.

Когда мы творим ради красоты и гармонии, то пользуемся поддержкой Природы и всех живых существ, ибо они являются нашими «родственниками». Все мы приходим из одного Источника.

Когда мы творим ради своекорыстия, то эксплуатируем Природу и относимся к живым существам, как к неодушевленным предметам, используемым для удовлетворения интересов нашего эго. В конечном счете, это ведет к хаосу.

На самом деле, речь идет даже не о выборе между гармонией и эгоизмом. Речь идет о выборе между служением нашему истинному, или духовному, «я» и служением нашему эго.

Мир, который нас окружает, является результатом коллективного *сотворчества* всех людей. Каждый из нас внес свой вклад — словом и делом или молчанием и неделанием -- в то, что мы сейчас имеем. Так называемый «мир я пленник создан нами. Где же мы ошиблись? Мы приняли внешнее за истинное, заменили Реальность ее суррогатом. То, что большинство из нас считает «реальным» миром, фактически является *суррогатным* миром, созданным мыслительными процессами и системами убеждений, которые лишают нас возможности осознать свою истинную сущность и держат людей запертыми в порочном круге тревог и забот, основанных на страхе — извечном орудии принуждения.

Нам с вами больше не нужно искать смысл своего бытия. Он всегда был здесь, внутри нас. Мы искали повсюду, но не там, где нужно. Именно это открытие с древних пор называлось *просветлением*.

Древнекитайский иероглиф для слова «просветление» произносится *ву ли*, где *ву* означает «энергия». *Ли* может означать «органический узор», наподобие узора, образуемого древесными зернами и волокнами. Поэтому одно из значений этого иероглифа — «узоры органической энергии». Но он имеет и другое значение: «Мой Путь» или «Мое Сердце\*». Это особенно интересно потому, что коренные американцы считали жизнь «танцем», внешним проявлением движения энергетических потоков. Приветствие «Тан-

цуй в красоте» можно истолковать как «пусть потоки энергии, выраженные самой твоей жизнью, будут создавать красоту». Стало быть, просветление — это осознание того, что ваша жизнь должна быть выражением желаний и помыслов души о движении ваших энергетических потоков, чтобы они гармонировали с духом. Именно это имели в виду американские индейцы, когда говорили о «Пути с Сердцем». Это приведение всех ваших энергий к гармонии с духом, духовное восприятие жизни через физические органы чувств. Через ваш разум. Через вашу душу. Через ваше сердце!

Для шаманов-кахуна с Гавайских островов выражение узнать свой Путь» означало знать Того, кто находится внутри нас, и иметь Его в своем сердце. В том же заключался и даосский Путь Добродетели. И Путь Радужного Моста древних народов Северной Европы и Скандинавии. И Путь Сновидения австралийских аборигенов. Это Мирный Путь.

«Быть мирным» означает нечто большее, чем избегать конфликтов в физическом мире. Это означает, что ваш образ жизни находится в гармонии с Природой и проникнут уважением ко всем живым существам. Безмятежность и спокойствие приходят изнутри; это состояние души, а не разума. Это образ жизни, который начинается в сердце и озарен божественным Светом, сияющим внутри. В этом Свете открываются все аспекты нашего многомерного существа, что позволяет нам воспринимать красоту всего сущего и признавать место каждого существа в общей схеме вещей.

Шаман на Пути с Сердцем чтит все учения и учителей, все пути и тропы знания — все, что вдохновляется Любовью, стремится к Гармонии и направлено на то, чтобы помочь человечеству вновь обрести сноп Внутренний Свет. Мы должны найти свой Путь Красоты — прекрасный и естественный Путь Любви и Гармонии. **Путь с Сердцем**, ведущий нас ближе к Солнцу. Ближе к Источнику. Туда, где летают орлы.



ПОРУЧЕНИЕ. ПОЛУЧЕННОЕ МНОЮ  
ОТ ВЕРХОВНОГО ШАМАНА  
СЕРЕБРЯНОГО МЕДВЕДЯ

Сделай светильник,  
Зажженный от огня краснокожих  
индейцев,  
Чей ясный свет будет сиять ярко,  
Чтобы Путь, которым ты прошел.  
Был виден и отмечен,  
А предстоящий путь не таил страха.  
Чтобы другие, кто придет за тобой.  
Могли шагать с уверенностью,  
Ведомые светом, который ты оставил.  
Ибо люди, идущие по Пути,  
Не должны блуждать во мраке,  
Свет показывает им, что Путь  
прекрасен,  
И каждый их шаг тоже может  
исполниться красоты.  
Ибо этот Путь есть Тропа Красоты,  
Где все живое совершает Танец Жизни  
И движется к свету.  
Так сделай же светильник.  
Зажженный от факела, полученного  
тобою,  
факела с восемью лучами.  
Внутреннего Пламени,  
Освещающего Восемь Направлений  
И Восемь Измерений.  
Сделай светильник,  
Будь Солнцем, единым со Всеобщим  
Отцом.

Эта книга является частью «светильника».

ПЯТЬДЕСЯТ ШАМАНСКИХ МЕДИТАЦИЙ,  
написанных и собранных Кеннетом Медоузом

Благодарность есть признание драгоценности обычных вещей.

Бог, Великий дух, или любое имя, которое мы даем своему Источнику, проявляется не в чудесах, а в простых делах нашей повседневной жизни.

Быть естественным означает быть собой, а не тем, чего от вас ожидают другие.

Ваши таланты навыки и потенциалы являются орудиями для выражения и направления вашей творческой энергии, ради укрепления и совершенствования вашего духа и для блага всего сущего. Если злоупотреблять ими в интересах эго, они причиняют вред и ослабляют дух.

Возникая из семени, росток содержит в себе все необходимое для того, чтобы стать прекрасным и могучим деревом. То же самое справедливо и для нас, по мы обладаем свободой выбора и, следовательно, можем управлять своим развитием.

Все, что можно понять, уже находится внутри нас.

Всемогущество есть опыт восприятия единства всей жизни и всех своих жизней.

Движение без цели не имеет смысла.

Дух есть чистейшая форма энергии, а сущностью этой энергии является любовь. Почему же тогда в мире так много нищеты, несчастий и отчаяния? Потому что человечество позволило эго

обрести власть над разумом, и оно заняло место, по праву принадлежащее духу.

Дух не имеет формы, но обладает субстанцией и может представлять в разных обликах.

Душа определяет цель вашей жизни и снабжает вас всем необходимым для достижения этой цели.

Жизненные невзгоды — это не наказание, ниспосланное разгневанным божеством, а особое стечение энергий, предоставляющее возможность для роста и развития в новом направлении.

Злонамеренные люди — те, кто ищет лишь удобной возможности, чтобы использовать вас в своих целях.

Знание есть следствие обучения.

Знание, представляющее величайшую ценность, открывает то, что держало нас в блаженном неведении, и дает нам стимул к поиску новых знаний.

Зрелость приходит с осознанием неизбежности физической смерти. Дух облекается в одежды плоти, чтобы изведать всю полноту бытия.

Избавившись от привязанностей, удерживавших вас в состоянии застоя и апатии, вы сможете распоряжаться своей жизнью и изменять ее обстоятельства.

Информация должна быть усвоена на внутреннем плане; лишь тогда она представляет практическую ценность.

Истина носит множество масок и тем самым учит нас не принимать видимое за подлинное.

Ищите не путь, ведущий к определенной цели, а само путешествие. Вы не найдете то, к чем стремитесь, если не сможете найти это в себе.

Когда оружие держат в руках, оно безмолвно призывает использовать его, ибо таково намерение его создателей.

Крайности ведут к самоуничтожению.

Личный опыт является главным учителем. Человеку, обладающему личным опытом, нет надобности верить на слово другим людям: он *знает* сам.

Любить Природу — значит любить свое истинное «я», так как сама Природа является выражением вашей внутренней сущности.

Любовь не ставит условий и не стремится получить что-то взамен. Делясь собой во всей своей щедрости и полноте, она не истощается, а укрепляется.

Найдите свой центр, и вы прикоснетесь к Целому.

Не позволяйте тем, кто может лишить вас свободы выбора, обрести власть над вами.

Невинность нельзя противопоставлять злу как нравственной категории, так как невинность не знает противопоставлений. Невинное дитя живет текущим моментом: прошлое забыто, а будущего не существует. Лишь настоящее имеет значение.

Ничто предшествует Творению. Из него возникает бесконечное количество возможностей и к нему возвращается вес, так как оно делит себя со всем, что можно исчислить, и содержит в себе все сущее. Ничто есть Великая Тайна.

Остерегайтесь наставников, которые держат своих последователей в постоянной зависимости.

Отрешенность не означает уход от мира и отречение от ответственности. Быть отрешенным — значит быть в мире, но не принадлежать ему.

Перемены, происходящие в нашей жизни, есть следствие нашего выбора и наших решений.

Празднуйте рассвет каждого нового дня, как если бы он был единственным в нашей жизни.

Прошлое, настоящее и будущее есть лишь постоянно движущийся момент, объемлющий время в целом.

Прощение — это сила, идущая от света души и способная разогнать любую тьму, которая омрачает вашу жизнь. Прощая, вы получаете взамен нечто гораздо более ценное, чем отдаете.

Радость проистекает от осознания чуда своего бытия и умения наслаждаться моментом.

Решимость есть сила, придающая импульс желанию.

Самые радостные звуки слышны не для наших ушей, а для духа. Лишь в уединении нашего личного места силы мы можем услышать звук безмолвия.

Следуйте зову сердца, ибо то, что вы чувствуете, ближе к истине, чем то, что вы думаете.

Слова есть лишь символы, предназначенные для общения между разумами и позволяющие нам постигать иллюзорный «мир явлений». Но слова неточны; они подвержены разным интерпретациям и неправильному пониманию. Лишь общение между духом и духом позволяет совместно воспринимать истинную реальность.

Сострадание приходит от осознания того, что все живые существа являются нашими «родственниками».

Счастье недостижимо в одиночестве, так как его можно лишь разделить с другим существом.

Творчество — это не способность делать что-то с помощью разума. Это спонтанное движение духовной энергии, наподобие движения Земли вокруг Солнца, создающего день и ночь.

Только вы властны изменить свою жизнь к лучшему, просто *вознамерившись* сделать это.

Тот, кто не осознает свой Внутренний Свет, живет во тьме.

Философы — это искатели, которые думают о том, что они ищут; поэтому они остаются мыслителями. Верующие — это искатели, которые верят в то, что им говорят; поэтому они становятся последователями. Однако цель искания заключается в том, чтобы *пережить* найденное и стать человеком знания.

Цвета радуги, сочетаясь друг с другом, образуют единое целое и показывают, что отдельность является иллюзией. На этом примере мы можем видеть, что гармоничный путь — это путь, ведущий к целостности. Все народы являются частью человечества, и все пути, создающие красоту, заслуживают уважения.

Цените наставника, который может привести вас к Истинному Учителю *внутри*, имеющему ответы на все ваши вопросы. Такие люди встречаются редко.

Яхве — «Я Есть Тот, Кто Есть», чье имя означает: «Я Есть Абсолютная Любовь, и Абсолютная Любовь Есть Я\*».

## СЛОВАРЬ

**АЛЬФА-ВОЛНЫ.** Уровень мозговой активности, когда разум и тело находятся в расслабленном состоянии осознания.

**АРХЕТИП.** Универсальный символ; энергетическая схема, обозначающая способ действия определенных сил. Архетип обычно представлен в животном или человеческом облике.

**АУРА.** Волокнистое энергетическое поле в виде кокона, окружающего живой организм.

**AUMAKUA.** Разум-«хранитель», сочетающий в себе мужские и женские атрибуты. Благороднейший аспект нашего целостного существа, иногда называемый высшим «я», обитающий в измерении души.

**БАРАБАННЫЙ БОЙ.** Звуковой метод, предназначенный для изменения частоты мозгового излучения и перехода от сознательного уровня к необычной духовной реальности за пределами физических явлений.

**БЕЗУСЛОВНЫЙ.** Свободный от внушения. Не налагающий запретов и ограничений, не делающий предпочтений и различий, не выдвигающий требований. Не ограниченный условиями.

**БИЗОН.** Природный символ Вселенной для индейцев Северной Америки. Бизон олицетворял целостность бытия; он был источником пищи, материалом для изготовления одежды и жилищ, разнообразных орудий и оружия.

**БОГИ/БОГИНИ.** Высшие разумы, действующие преимущественно в области человеческого разума. Источники великой силы, ~~исполняемые~~ личными ~~мощностями~~

**ВАКАН-ТАНКА.** Великий Дух, явленный к развитию всего живого на Земле. Его еще называли «Великое Сущее», или «Все, что есть»,

**ВЕЛИКИЙ ДУХ.** Неявленный источник всего сущего, который находится одновременно вне и внутри Творения.

**ВЕРХНИЙ МИР.** Необычная реальность сверхсознательного разума. Царство опыта высшего «я».

**ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО.** Измерение «отдельных событий». ~~Необычная реальность, где происходит~~

**ВНУТРЕННИЙ СВЕТ.** Божественность внутри, исходящая из центра души. Индивидуальное проявление Великого Духа.

**ВООБРАЖЕНИЕ.** Способность разума создавать картины и образы, стимулирующие физические чувства.

**ВЫСШЕЕ «Я».** Высочайший аспект нашего целостного существа. В некоторых школах мысли его называют божественным «я» или «божественностью внутри». Это наше истинное, бессмертное «я»  
*AUmakua*, или *Hokkshidah*.

**ГАДАНИЕ.** Шаманская методика с использованием приспособлений, позволяющих гадателю заглядывать в подсознание и наблюдать за энергетическими схемами. В некоторых случаях гадатель может получить мысленные образы этих схем, готовые проявиться в материальном виде. Следовательно, будущее можно изменить, изменив образ мыслей и поступков того человека, для которого предназначено гадание.

**ГАРМОНИЯ.** Динамичный взаимообмен энергий, действующих в унисон — будь то энергетическая система человека или его отношения с другими существами. Гармония создает красоту во всех измерениях бытия.

**ДЕРЕВО.** Форма жизни; выражение мысли в разуме Великого Духа *на одном месте*. В общем и целом, деревья являются стражами среды обитания и вратами в другие измерения реальности.



**ДУХ.** Отдельная частица Жизненной Силы — будь то человек, животное, растение, минерал или небесное тело. Дух есть движущая сила любой сущности. Все живое обладает духом.

**ДУХОВНОСТЬ.** Качество бытия, а не предмет веры или убеждений. Направляющая сила. Поступки, совершаемые под руководством Духа. Воспитание в соответствии с принципами, а не с правилами и ожиданиями. Духовность признает фундаментальное значение свободы воли.

**ДУША.** Жизненная сущность, которая позволяет индивидуальному духу проявляться на сознательном, подсознательном и сверхсознательном уровнях. Ее можно сравнить с «банком данных», содержащим запись жизненного опыта. Душа сохраняет сведения о том, как индивидуальный дух распоряжался своей жизненной силой.

**ЗАЗЕМЛЕНИЕ.** Шаман пользуется этим методом, чтобы убедиться, что после шаманской работы или медитации он полностью вернулся к состоянию обычной реальности. Заземление играет роль своеобразного переключателя между необычной реальностью и миром повседневных дел.

**ЗЕМНАЯ МЕДИЦИНА.** Система профилирования личности, осознания своей цели и личного развития, основанная на принципах Шаманического Колеса. Обладает некоторым сходством с **астрологией**, но связана с силами Земли, а не с воздействием «звезд». Земную Медицину еще можно назвать «гороскопом Природы».

**ЗЛО.** Умышленное использование энергии в личных целях, противоречащее силе Любви, материальной и духовной эволюции человека.

**ИНТУИЦИЯ.** Внезапное осознание того, что превосходит логический разум. Внутреннее наставление.

**ИНЬ.** Женский, пассивный, восприимчивый, питающий принцип, явленный во всех вещах. В некоторых древних культурах представлен как женский аспект верховного божества в природе.

**КАРМА.** Уроки жизни, явленные я судьбе человека. Карма есть закон действия и перемен, в котором повторяющиеся условия и обстоятельства указывают на несовершенные области человеческой жизни, ~~которые~~ **нужно** изменить ради духовной эволюции

**КАХУНА.** Гавайское слово, означающее «жрец» или «учитель», под которым подразумевается опытный шаман, действующий как проводник жизненной силы, генерирующий и направляющий ее для достижения желаемого результата.

**КОМПЛЕКС.** Твердое убеждение, воспринятое подсознанием ~~разумных существ~~ **разумных существ**

вины или страхом. Скрытое «я» сопротивляется воле человеческого «я» к области комплекса, если не устранить причину его возникновения.

**КОСМИЧЕСКОЕ ДРЕВО.** Пронизывает и связывает все планы бытия. Это символ Космоса, помогающий шаману найти свой путь в духовных странах

**КОСМОЛОГИЯ.** Система постижения «географии» необычной реальности.

**КОСМОС.** Упорядоченный разум Вселенной и всего Творения, действующий в соответствии с естественными и священными законами. Таким образом, Космос законопослушен.

**ЛИЧНОСТЬ.** Сочетание черт характера и поведения, отличающее одного индивидуума от другого.

**ЛЮБОВЬ.** Связующая сила, которая объединяет все сущее. Духовная субстанция, из которой возникает все. Кроме того, любовь — это спонтанное и безусловное разделение жизненного опыта с другим живым существом, направленное на гармоничный рост и развитие любимого человека. Любовь не требовательна и отдает себя, не ожидая ничего

**МАГИЯ.** Способ осуществления желаемых перемен в мире физических явлений. Процесс формирования и развития человеческой личности. Магию не следует путать с трюками иллюзиониста, с предрассудками или с оккультными ритуалами.

**МАНА.** Жизненная сила, чистая энергия Творения. Мана необходима для **функционирования** тонких тел, из которых состоит человеческая сущность. См. также *Ци*.

**МАНДАЛА.** Универсальный круглый символ, который, будучи выражением целостности бытия, также является символом человеческого «я» и Высшего Источника.

**МЕДИЦИНА.** Здесь - духовная сила, присущая всем формам жизни. Способность упорядочивать в гармоничное целое. Внутреннее знание.

**МЕСТО СИЛЫ.** Участок, излучающий энергию, которая оказывает благотворное воздействие на человека или людей, собравшихся там. Личное место силы представляет собой небольшой участок внутри или вне дома, предназначенный для медитации и шаманской работы.

**МОТИВ.** Выбор направления для потока генерируемой энергии.

**НАДИ.** Санскритское слово, обозначающее вертикальные каналы, расположенные в энергетическом теле человека вдоль линии позвоночника и подводящие потоки энергии к чакрам, или центрам силы.

**НАМЕРЕНИЕ.** Четкая и ясная инструкция, адресуемая подсознательному разуму (*Unihipili*) для образования маршрута движения энергии и достижения желаемого результата. Энергия генерируется мотивом (см. *Мотив*) и направляется волей.

**НИЖНИЙ МИР.** Необычная реальность подсознания, воспринимаемая подсознательным разумом и скрытым «я».

**ОКУРИВАНИЕ.** Использование дыма для очистки от негативных вибраций и привлечения благотворных энергий.

**ОСОЗНАНИЕ.** Состояние бдительной восприимчивости ко всему, что происходит вокруг. Осознание не следует путать с сознанием: вы сознаете свое бытие, но осознаете присутствие других людей. Осознание есть функция духа. Оно может быть активным и рефлексирующим либо пассивным и бесстрастным.

**ПРЕДКИ.** Это не только наши предшественники, но и прошлые жизни, память о которых сохраняется в наших генах. Клетки физического чела содержат «их расовую историю, семейную, национальную историю» восприятия реальности.

**ПРЕИСПОДНЯЯ.** Необычная реальность бессознательного бытия. Царство опыта телесного «я». Не путать с «преисподней» как синонимом ада в религиозном понимании.

**ПРИЧИНОЕ НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ** или **ПРИЧИНОЕ БОЛЕЗНИ**

или неблагоприятное физическое состояние является следствием энергетического дисбаланса. Источник этого дисбаланса находится за пределами физического мира и имеет определенную причину. Иными словами, проявление дисгармонии в физическом теле есть скрытая форма сообщения о том, что вызвало это состояние и что необходимо для восстановления гармонии. Шаман, или шаманист, вступающий скорее в роли помощника, чем врача, пытается обнаружить причину дисбаланса через прямой контакт с телесным «я» (бессознательным разумом) пациента.

**ПРОБЛЕМА.** Следствие негативного выбора или решения, неблагоприятное для естественного хода пещей и отчуждающее нас от других аспектов нашей личности. Негативный выбор происходит, когда мы изолируем часть себя от целостного существа, думая и действуя так, словно мы существуем только в физической реальности.

**ПРОСВЕТЛЕНИЕ.** Способность «видеть во тьме»,  
умение воспринимать скрытое от других.

**ПРОСТОДУШИЕ.** Полная беспристрастность и объективность. Противоположность мнениям и суждениям.

**НАИТЬ.** Мгновенно и инстинктивно, без сознательного выбора и осознания информации

**ПУТЬ ШАМАНА.** Адаптация учения и принципов Шаманического Колеса к повседневной жизни.

**РЕДАКЦИЯ.** Это обновление в приложении заметки-

ние энергетической системы, при котором происходит настройка па подсознание. Релаксация должна предварять любую шаманскую работу, направленную па расширение спектра восприятия.

**РЕЛИГИЯ.** Упорядоченная система верований, приверженцам которой внушается, во что им следует верить, через устные или письменные наставления. Большинство религий имеет форму «откровения» - то есть считается, что их священные писания *были* открыты людям сверхъестественным образом. Некоторые религии отличаются нетерпимостью и догматизмом.

**РИТУАЛ.** Метод преобразования мыслей в символические поступки для мощного воздействия на подкрепление и скрытое «Я» с целью осуществления

**РУНА.** Символ, представляющий один из аспектов первичной силы Природы, а также одно из качеств души. Руны образуют духовный «язык» Космоса, который был не изобретен человеком, а открыт шаманами.

**СВОБОДНАЯ ВОЛЯ.** Возможность учиться на собственном опыте, самостоятельно определять свои мысли и поступки.

**СЕКСУАЛЬНОСТЬ.** Проявление противоположных жизненных энергий, присущее всем формам жизни, но особенно важное для людей. Сексуальность есть связующий процесс, доставляющий взаимную радость при условии ее естественного выражения.

**СИМВОЛ.** Средство обмена энергией между различными уровнями бытия. Символ выполняет роль связующего звена между объективным и субъективным.

**СИСТЕМА ВЕРОВАНИЙ.** Религия, или философия незнания, опирающаяся на веру в слова учителя или духовного лидера.

**СКРЫТОЕ «Я».** Разум, или «дух», действующий на подсознательном уровне, чья главная функция - выполнять и подчиняться. Иногда его называют «внутренним ребенком», так как по своей природе он напоминает послушного ребенка. Шаманы-кахуна называли его *A-unihipili* и считали безмолвным, тайным аспектом человеческой личности.

**СМЕРТЬ.** Переход от одного состояния бытия к другому в непрерывном цикле перемен.

**СОЗНАНИЕ.** Функция живых существ, предназначенная для переноса информации с одного уровня бытия на другой или из одного места в другое.

**СРЕДНЕЕ «Я».** Другое название для человеческого «я» сознательного, рассуждающего и логического разума, создающего новые ситуации и обстоятельства.

**СРЕДНИЙ МИР.** Физическая реальность, повседневный мир, в котором мы живем. Реальность сознательного разума. Царство смертного человеческого «я».

**СТИХИИ.** Компоненты Великого Духа, явленные в материальном мире. Каждая стихия имеет абстрактные качества, которые можно понять в человеческих терминах, связав их со сходными качествами земли, воздуха, огня и воды.

**ТЕЛЕПАТИЯ.** Передача мыслей на расстояние усилием воли.

**ТЕЛЕСНОЕ «Я».** Инстинктивный разум, или «дух», непосредственно связанный с деятельностью физического тела и обеспечивающий его выживание. Смертное «я».

**TOTEM.** Символические приспособление для связи между различными уровнями бытия, помогающее понять действие творческих сил Природы. Поскольку тотем выражает качества живого существа, то можно пользоваться им легче и эффективнее, чем геометрическими символами.

**ТЭТА-ВОЛНЫ.** Уровень мозговой активности на границе подсознательного и бессознательного.

**UNIHIPILI.** Гавайское слово, означающее «безмолвный дух». Наше подчиненное «я». Подсознательный разум.

**УРАВНОВЕЩЕННОСТЬ.** Состояние пылкой и поспешности, соответствующее требованиям и ожиданиям других людей.

**УТВЕРЖДЕНИЕ.** Декларация решимости во внутренней силе духа.

**ФИКСАЦИЯ.** Жесткое убеждение, воспринятое подсознательным разумом в результате внушения, обычно сопровождаемое чувством вины или стыда. Независимо от волевых усилий, прикладываемых эго к области фиксации, подсознательное «я» (*Unihipili*) отказывается подчиниться, если фиксация не будет устранена.

**ХАОС.** Состояние дезорганизации, где бытие определяется случайными законами, сила не упорядочена, а энергия движется свободно и без определенного направления.

**ЧАКРА.** Санскритское слово, означающее «колесо» или «диск». Чакра представляет собой центр силы, расположенный в коконе человеческой ауры. Она действует как «врата», ведущие к различным уровням бытия, принимает, ассимилирует и распределяет тонкие энергии, попадающие в нее.

**ЧАРОДЕЙ.** Человек, пользующийся определенными шаманскими знаниями с, целью манипуляций над другими людьми и получения власти над ними. Чародейство противоречит принципам шаманизма.

**ЧАСТОТА.** Скорость вибрации энергетического поля или организма.

**ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ «Я».** Сознательный разум человеческого существа, отдающий распоряжения, рассуждающий и делающий выбор на основании информации, поступающей от физических органов чувств. Иногда его называют средним «я», так как физическое существо находится между Средним и Высшим Мирами.

его *A-Uhane*.

**ЧЕРЕП.** Древний символ престола осознания и существования других царств осознанного восприятия, лежащих за пределами мира физических явлений.

**ЦИ.** Жизнетворная эссенция, наполняющая энергией все живые существа и позволяющая им осознавать свою «живость» и целостность.

**ШАМАН.** Человек, который понимает, что жизнь находится в этой реальности и может осознанно

действовать в этой реальности. Одна из главных целей шамана — гармонизация и «исцеление» на всех уровнях: физическом, эмоциональном, психологическом и духовном.

**ШАМАНИЗМ.** Поисковая практика шаманских принципов и методов, включающая работу с силами Природы, существующими одновременно внутри и вне человеческой личности, в материальной форме или в виде скрытого потенциала. Шаманизм является способом обучения через непосредственный личный опыт. Его методы превосходят интеллект, так как они образуют часть древней Науки Духа. Шаманизм, по своей сути, есть деятельность Духа.

**ШАМАНИЧЕСКОЕ "КОЛЕСО."** Символическое устройство, предназначенное для получения знаний, особенно о самом себе, и для образования связей с различными уровнями реальности.

**ШАМАНИСТ.** Человек, применяющий принципы и методы шаманистики для своего личного развития и ради блага других людей.



**ШАМАНСКОЕ СОЗНАНИЕ.** Уровень восприятия, осознающий безраздельно все.

Знать и исследовать внутреннюю духовную реальность.

**ЭГО.** Часть человеческой сущности, сознающая себя как личность. **Самоосознающий** разум, действующий на физическом и ментальном планах бытия. Этот аспект человеческого существа гавайские шаманы-кахуна называли *A-Uhane* - «дух, который разговаривает».

**ЭМОЦИИ.** Поток энергии с подсознательного уровня, стимулируемый мыслью и ощущаемый человеком.

**ЭФИР.** Невидимая космическая субстанция, из которой состоит физическая вселенная и все, что в ней есть. Эфир обладает связующими качествами, которые организуют и упорядочивают все, что обретает бытие.

**ЯН.** Мужской, активный, позитивный, концептуальный принцип, явленный во всех вещах. В некоторых древних культурах представлен как мужской аспект верховного божества в Природе.

**ЯСНОВИДЕНИЕ.** Способность видеть энергетические поля, расположенные за пределами зрительного спектра.

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора . . . . .	6
Как была написана эта книга . . . . .	8
Предисловие . . . . .	У
<b>Глава 1. ЧУДО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ . . .</b>	<b>17</b>
Физическое тело . . . . .	18
Разум . . . . .	22
Душа . . . . .	23
Дух . . . . .	25
<b>Глава 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО . . . . .</b>	<b>28</b>
Чакры . . . . .	31
Работа с энергетическим телом . . . . .	48
<b>Глава 3. ИНЫЕ РЕАЛЬНОСТИ . . . . .</b>	<b>56</b>
Осознание . . . . .	56
Виды восприятия реальности . . . . .	68
<b>Глава 4. РЕАЛЬНОСТЬ РАЗУМА . . . . .</b>	<b>75</b>
Разум . . . . .	76
эго . . . . .	87
Космос шамана . . . . .	90
Порталы . . . . .	96
<b>Глава 5. ВАША ЗЕМНАЯ ЛИЧНОСТЬ . . . . .</b>	<b>101</b>
Шаманнчское Колесо . . . . .	105
Земная Медицина . . . . .	108
Тотемы . . . . .	110
<b>Глава 6. КОСМИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ . . . . .</b>	<b>129</b>
Самопознание через Шаманичское Колесо . . . . .	130
Четыре Направления . . . . .	134
Фзн-шуй . . . . .	136
Связь с главными направлениями . . . . .	137
Цвета и Четыре Силы . . . . .	143
Бакан-Танка . . . . .	145
Инь и ян . . . . .	146
Динамика жизни . . . . .	148
Четыре стихии . . . . .	151
Пять стихии . . . . .	155
Генетический алфавит . . . . .	161

Глава 7. «ТО, БЕЗ ЧЕГО НИЧТО НЕ МОЖЕТ СУЩЕСТВОВАТЬ».	163
Мана.	164
Ци.	168
Динамика	ци. 1/0
Шаманские орудия.	177
Глава 8 РАБОТА СО СТИХИЯМИ.	182
Работа с Шаманическим Колесом.	182
Умение отдавать и получать взамен.	190
«Стоячий народ».	191
Соединение с четырьмя стихиями.	193
Окуривание.	200
Глава 9. РЕАЛЬНОСТЬ ДУШИ.	211
Тело души.	217
Возвращение души.	220
Душа и жизненный опыт.	232
Открытие цели души.	236
Глава 10. РЕАЛЬНОСТЬ ДУХА.	239
Глава 11. ВАШИ РАЗНЫЕ «Я».	250
Наше эго (A-Uhane).	256
Скрытое «я» (Unihipili).	260
Телесное «я»	267
Высшее «я» (Aumakua).	276
Общение с душой.	278
Шаманское гадание.	285
Интеграция четырех «я».	290
Глава 12. ПУТЬ ЛЮБВИ И ГАРМОНИИ.	292
Эго и воспитание.	293
Рассеивание «внушенной» энергии.	298
Сила любви	308
Измерения бытия.	310
Свобода выбора	318
Путь с Сердцем.	321
Поручение, полученное мною от Верховного Шамана Серебряного Медведя.	329
Пятьдесят шаманских медитаций, написанных и собранных Кеннетом Медоузом.	330
Словарь.	335