

THE FOUR-FOLD WAY

Walking the Paths of the Warrior,
Teacher, Healer, and Visionary

Angeles Arrien, Ph.D.



HarperSanFrancisco
A Division of HarperCollinsPublishers

Энжелес
Арриен



архетипы
воина,
учителя,
целителя
и видящего

путь
четырёх дорог

СОФИЯ  2003

Э77 Эрриен Энжелес
Путь четырех дорог
Перев. с англ. Н. Кононенко. — К.: «София»;
М.: ИД «София», 2003. — 208 с.

Мы с удовольствием представляем русскоязычному читателю книгу Энжелес Эрриен, одной из известных исследователей шаманизма. В этой книге речь идет о Четырех Архетипах, частицы которых несет в себе каждый из нас, — о Воине, Целителе, Видящем и Учителе.

Здесь вы найдете изложение древних шаманских и тайных мистических практик, упражнения и медитации, связанные с четырьмя направлениями Магического колеса — Севером, Югом, Востоком и Западом. Книга отличается одновременно и серьезностью научного подхода, и простотой изложения и предназначена для широкого круга читателей.

Copyright © 1993 by Angeles Arrien

ISBN 5-9550-0098-4

© «София», 2003

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	9
ДЕКЛАРАЦИЯ	11
ПРЕДИСЛОВИЕ	15
Мастера перемен	19
Жизнь на Пути Четырех Дорог	22
Как пользоваться этой книгой	24
Вступая на Путь Четырех Дорог	27
ПУТЬ ВОИНА	29
Действовать, быть здесь и сейчас	31
Воин обретает силу	46
Связь Воина с природой	51
Как непроявленный Воин/Лидер проявляет себя.	
Теневые стороны архетипа Воина:	
раненое дитя Севера	56
Упражнения и рекомендации для развития	
внутреннего Воина	61
ПУТЬ ЦЕЛИТЕЛЯ	73
Внимать всему, что имеет сердце и	
предназначение	75
Целитель обретает силу	82
Связь Целителя с природой	94
Как непроявленный Целитель проявляет себя.	
Теневые стороны архетипа Целителя:	
раненое дитя Юга	96
Восемь общих законов целительства	101
Упражнения и рекомендации: важные практики	
для проявления внутреннего Целителя	103

ПУТЬ ВИДЯЩЕГО	111
Говорить правду, не обвиняя и не осуждая	113
Видящий. Средства для обретения силы.	122
Связь Видящего с природой	133
Как непроявленный Видящий проявляет себя.	
Теневые стороны Архетипа Видящего:	
раненое дитя Востока	135
Необходимые упражнения и рекомендации для	
развития внутреннего Видящего	144
ПУТЬ УЧИТЕЛЯ	153
Учитель обретает силу.	165
Связь Учителя с природой	169
Как непроявленный Учитель проявляет себя:	
теневые стороны архетипа Учителя,	
раненое дитя Запада	170
Упражнения и рекомендации для развития	
внутреннего Учителя.	174
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	183
ПРИЛОЖЕНИЕ	187

*Творите молитву Ворону!
Ворону, который есть,
Ворону, который был,
Ворону, который будет всегда.
Творите молитву Ворону!
Ворон, принеси нам удачу.*

из Коюкона. Песнь Ворона

Моему отцу,
Сальвадору Эрриену,

чей дух первопроходца привел его из испанских Пиренеев в долины Айдахо. Более двадцати лет он пас овец, и его глубинная связь с природой постепенно влила в него спокойную самодостаточность и несомненную силу характера. Это был уважаемый человек, чье сильное присутствие и непоколебимая честность вдохновляли других.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Это редкая книга. Редкая потому, что нечасто можно найти автора, который соединяет в себе глубокое понимание шаманизма и мистических практик и сам является таким практиком, при этом оставаясь серьезным и уважаемым ученым. Энжелес Эрриен происходит из древней баскской мистической традиции. Как она вспоминает, ее отца уважительно называли «Мастер Видений» или «Делатель Видений». Она с детства восприняла от отца практику *видения*. И это не помешало ей стать доктором наук, профессором Калифорнийского института интегральных исследований и консультантом крупных корпораций. В Америке Энжелес Эрриен — одна из самых известных авторов, пишущих о шаманизме и духовных практиках, ее книги переведены на многие языки мира.

Потом пришли другие люди:

Алчущие крови, золота и всех богатств
земли,
Они несли в одной руке крест, а в другой
меч.
Не зная и не желая познавать пути наших
миров,
Они считали, будто мы ниже животных,
Они украли нашу землю, а нас прогнали
прочь;
Они превратили в рабов Сыновей Солнца.

Но они не смогли нас уничтожить,
Или заставить нас забыть о нашем
прошлом,
Ведь вырастили нас Земля и Небо,
А наши истоки — от начала времен, и
нас — миллионы.
И хотя всю нашу вселенную можно
разрушить,
Наш Род продлится дольше царства
смерти.
Сегодня мы, Коренные Народы,
пришедшие с четырех сторон Земли,

Перед содружеством наций торжественно
заявляем,
Что человечность и культура
Свободны от границ какой бы то ни было
страны
И не зависят от гражданства в какой-либо
из них.

Поднимаясь после веков угнетения,
Во славу величия наших предков,
Памяти наших погибших и мучеников
И почитая Совет наших мудрых
старейшин,

Мы клянемся снова взять свою судьбу в
собственные руки
И вновь обрести свою человеческую
целостность,
Чтобы гордиться тем, Кто Мы Есть.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Коренные народы — это один из самых настойчивых в мире голосов совести, который предупреждает человечество об опасности разрушения окружающей среды. И мир в поисках способов решения глобальных проблем все чаще обращается к представителям таких народов. Их уважение к природе, методы управления ресурсами, общественная организация, ценности и культура — очень многое находит отклик в трудах ученых, философов, политиков и мыслителей.

*Жулиан Бюргер.
Атлас Земли Первых Людей:
будущее туземного мира**



* Julian Burger. *The Gaia Atlas of First Peoples: A Future for the Indigenous World.* — Прям. ред.

Сегодня мы вынуждены уделять все больше внимания проблемам экологии. Наша планета — дом, в котором мы живем, — может стать непригодной для жизни, и в первую очередь потому, что индустриальное общество относится к ней с пренебрежением. Но сомнений быть не может: нам нужно действовать, пока не стало слишком поздно.

Слово «экология» произошло от греческого слова *oikos*, которое означает «дом». Входя в XXI век, все человечество должно позаботиться о том, чтобы сохранять здоровье как нашего «внутреннего», так и «внешнего» домов: внутренний дом — это безграничный мир внутри нас, а внешний — мир повседневности, тот, в котором мы живем. Современные люди или совсем не чувствуют связи между этими двумя мирами, или ощущают ее недостаточно сильно. Коренные народы — Люди, Живущие на Земле, чья культура уходит корнями в тысячелетия, нашли бы такое состояние не просто ужасным, но просто *непостижимым*. Роберт Лоулор в книге «Голоса Первого Дня»^{*} приводит слова старейшины племени аборигенов: «Говорят, мы здесь уже 60 000 лет, но мы были здесь значительно раньше. Мы здесь с того времени, когда времени еще не было. Мы вышли прямо

из Сновидений Предков-Творцов. Мы жили и хранили землю так, как это было в Первый День».

Именно у коренных народов и должны мы сегодня искать совета, как заботиться о Земле, словно это ее Первый День. Их всеобъемлющая древняя мудрость может восстановить гармонию нашего внутреннего мира и помочь нам вернуть равновесие окружающей среды.

Мы живем в век, взывающий к «новому мировому порядку». Сегодня мир фактически состоит из четырех миров:

1) Первый Мир — страны с высоким индустриальным уровнем, к нему относятся Соединенные Штаты и народы Западной Европы;

2) Второй Мир — страны бывшего социалистического лагеря;

3) развивающиеся страны Третьего Мира, такие, как Бразилия или Таиланд; и

4) Четвертый Мир — определение, которое Джордж Мануэль из Всемирного Совета Коренных Народов объяснил в «Атласе Земли Первых Людей». Это «название, относящееся к народам, которые хотя и произошли от исконных жителей страны, но сегодня частично или полностью лишены права на собственную территорию и богатства. Люди Четвертого Мира либо не имеют никакого влияния на государство, к которому принадлежат, либо такое влияние весьма незначительно». Но различие между этими мирами очень простое:

^{*} Robert Lawlor. *Voices of the First Day*.

Первый, Второй и Третий Миры считают, что *земля принадлежит людям*, а Четвертый Мир верит, что *люди принадлежат земле*.

Новый порядок мира может возникнуть, если однажды все четыре мира найдут общий путь, путешествие по которому станет поистине исцеляющим. Возможно, началом будет место, где все эти четыре мира встретятся и соединятся, чтобы исцелить и возродить свою Мать-Землю.

Для людей первых трех миров понимание и принятие верований Четвертого Мира — основной и решающий шаг в создании по-настоящему *нового* и живого «нового мирового порядка». Подобное может показаться немыслимым, но это выполнимо. Взаимодействие между мирами не является невозможным. Как объясняет известный психолог Вильям Бриджес, взаимодействие — это «когда поверхность одного предмета встречается с поверхностью другого предмета. Оно больше похоже не на разделительную линию, а на проницаемую мембрану, и то, что происходит при взаимодействии, — это общение и обмен, — взаимное влияние, какое мы и наблюдаем между сообществами... существующими бок о бок. Взаимодействие — это установление жизненно важных отношений, необходимых для выживания в мире растущей взаимозависимости».

М АСТЕРА ПЕРЕМЕН

Множеству людей идеалы индустриальной революции — стремительный прогресс, быстрое развитие, огромные богатства — уже не кажутся столь заманчивыми, но человечество в целом все еще продолжает к этому стремиться. Однако, если мы хотим выжить в XXI веке, необходимо пересмотреть приоритеты. В своей книге «*Dreaming the Dark*» Стархок напоминает нам: «Направленная энергия вызывает изменения. Необходимо осознать, что любой выбор дает начало целой цепочке событий и мы не можем избежать ответственности за них. Последствия нашего выбора не навязаны какой-то внешней силой, а являются неотъемлемым свойством выбора как такового».

Туземные и восточные культуры давно осознали, что только перемены постоянны и неотвратимы, поэтому умение изменяться очень важно для выживания. Известно, что в племенах среди целителей, вождей, шаманов, учителей и пророков есть «Мастера перемен». Этот термин в 1985 году ввела в своей книге «*The Change Masters*» Розабет Мосс Кантер. Согласно шаманским традициям, практикуемым аграрными и примитивными сообществами по всему миру, люди, способствуя пе-

ременам в своей жизни, на протяжении веков стараются использовать мудрость природы и посвященные ей ритуалы, а не игнорировать или отрицать жизненные процессы, как это нередко делаем мы.

Мы, как и многие другие западные общества, оторваны от мифологических корней. В предисловии к книге Арнольда Геннепа «Обряды перехода» (*Arnold Van Gennep, Rites of Passage*) Сэйлон Кимбала высказывает предположение, что «еще одна дверь открывается для душевных заболеваний из-за того, что все большее количество людей вынуждены пополнять старые традиции только за счет личных символов». Этот процесс отчуждения можно смягчить, постигая заново пути наших предков. Дэвид Фейнштейн в статье, опубликованной в «Американском ортопсихиатрическом журнале», утверждает, что для обновления следует вернуться к основному источнику, из которого вышли в конечном счете все личные и культурные мифы, — к человеческой душе.

Вне зависимости от того, в каком мире мы живем сейчас, все мы — дети Земли, связанные воедино нашей человеческой природой. Слушая людей, живущих в согласии с землей, мы вслушиваемся в свою древнейшую сущность.

Туземные культуры способствуют положительным переменам, поддерживают целительство и обряды перехода через построение соответствующих мифологических систем, вводя в повседневную жизнь искусство,

науку, музыку, ритуалы. Все культуры мира породили собственные танцы, песни, устное народное творчество — то, что вполне доступно и сегодня. Открыты для нас и Четыре Внутренних Архетипа, или модели человеческого поведения, представленные в мифологии всех народов мира. О них и пойдет речь в этой книге.

Жизнь на пути четырех дорог

*Предок, Великий Дух, ты направил силы
четырех четвертей Земли, чтобы они
пересекали друг друга. Ты заставил меня
идти благоприятной дорогой и дорогой
трудностей — и место, где они слились,
свято. Изю дня в день и во веки веков ты —
жизнь всего.*

*Черный Лось из племени сиу
(Нербурн. Мудрость коренных американцев)*

Мои исследования показали: чтобы жить в гармонии и равновесии с окружающим миром и согласно собственной внутренней природе, фактически все шаманские традиции используют энергии Четырех Архетипов. Это архетипы Воина, Целителя, Видящего и Учителя. Поскольку все они имеют глубочайшие мифологические корни в душе человека, мы тоже можем прикоснуться к их мудрости. Научившись оживлять архетипы в челове-

ческой душе, мы исцелим себя и наш расколотый на части мир.

Вот четыре закона, каждый из которых основан на одном из Архетипов. Они заключают в себе то, что я называю Путем Четырех Дорог:

1. **Действуй, будь здесь и сейчас.** «Быть здесь и сейчас» открывает доступ к человеческим ресурсам энергии, возможности **действовать**. Таков **путь Воина**.
2. **Будь внимателен ко всему, что имеет сердце и предназначение.** Внимание делает нас открытыми океану человеческой любви, благодарности, признательности и бытия вообще. Таков **путь Целителя**.
3. **Говори правду, не осуждая.** Безупречная правда сохраняет истинную суть человека, развивает внутреннее **видение** и интуицию. Таков **путь Видящего**.
4. **Будь открытым результату, но не привязанным к нему.** Открытость и непривязанность помогают нам овладеть глубинами человеческой мудрости и беспристрастности. Таков **путь Учителя**.

Если мы постигнем это всеобщее знание, то обретем способность замечать различные пути, какими каждая из этих ипостасей проявляется в людях. Важно понять,

* Nerburn. *Native American Wisdom*.

что эти Четыре Архетипа, которым в большинстве шаманских традиций придается такое большое значение, действительно универсальны и доступны всему человечеству, независимо от среды, культуры и опыта.

В нашем обществе мы воплощаем *путь Воина* посредством качеств лидера, *путь Целителя* осуществляется через наше отношение к поддержке собственного здоровья и здоровья окружающей среды. Мы следуем *путь Видящего* через личное творчество и способность привносить мечты и внутреннее видение в мир. Создавая с помощью передачи знаний, мы воплощаем *путь Учителя*.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Во многих шаманских традициях наиболее благоприятным для здоровья считается равное проявление Архетипов в человеке. Туземцы считают жизненно необходимым проявить все четыре стороны души: быть и Лидером, и Целителем, и Видящим, и Учителем. В реальности большинство людей далеки от подобного равновесия. Как правило, мы склоняемся в какую-нибудь одну из сторон, другие оставляя неразвитыми.

Найдите минутку, чтобы достичь внутреннего равновесия, и попытайтесь определить, кто вы: Воин, Целитель, Видящий или Учитель?

Например, вы считаете себя Воином, или Лидером. Всегда ли вы чувствуете себя полностью уверенным на этой стезе или, может быть, постижение искусства Видящего поможет вам предвидеть и реализовать свои возможности? А навыки Целителя помогут работать с людьми исходя скорее из любви, чем из духа соперничества? Возможно, познания Учителя откроют новые направления, о которых вы и не догадывались? В этой книге мы исследуем пути, чтобы использовать полную силу каждого Архетипа.

Книга разделена на четыре части. В каждой исследуется теория и практика одного Архетипа. Теория включает в себя основные законы и средства, необходимые, чтобы задействовать конкретный Архетип; объяснения, как следует использовать природу для связи с Архетипом; описания проявлений негативных аспектов Архетипа, которые психолог Карл Юнг называл *тенями*.

Практическая часть состоит из описания упражнений, помогающих понять и выразить Архетип посредством тела и разума, а также вопросов, предназначенных для более глубокого исследования себя. Эти вопросы построены так, чтобы направить вас на поиски неразвитого, пассивного Архетипа. Не бойтесь вторгаться в незнакомые и неисследованные области. Поль-

зуйтесь вопросами, как вам захочется, — например, для медитации. Если вы ведете дневник, можете записывать в нем ответы. Необходимо часто задавать себе эти вопросы и отвечать на них. Ответы изменяются по мере того, как ваши внутренние архетипы будут проявляться и находить свое выражение.

Каждая часть книги завершается подведением итогов и схемой аспектов и проявлений, присущих рассмотренному Архетипу.

Для создания художественного оформления всей книги мы выбрали древние изображения людей и животных, ведь наскальная живопись встречается на всех континентах. Эти рисунки, кажущиеся одновременно и древними, и современными, служат напоминанием о самых глубоких корнях человечества.

Мои исследования, как и исследования многих других ученых, показали, что взгляды различных коренных народов удивительно схожи. Эта книга должна послужить не в качестве школьного справочника, а как введение в сознание Четвертого Мира для людей первых трех миров. По этой причине на протяжении всей книги я обращаюсь к общекультурным идеям и истинам. Если вам захочется узнать больше об особых практиках отдельных культур, обращайтесь за дополнительной информацией к библиографии.

ВСТУПАЯ НА ПУТЬ ЧЕТЫРЕХ ДОРОГ

Религиозное сознание — это высшая форма общественного сознания. Коренные народы Запада — одни из немногих сохранившихся в мире обладателей такого рода сознания. Они с нами, чтобы поделиться этим посланием. Важно распорядиться им мудро и во благо, ведь мы входим в XXI век — время слияния древней мудрости и сложного узора современности.



ПУТЬ ВОИНА

Люди похожи на чайные пакетики. Определить их прочность можно, только поместив их в горячую воду.

Неизвестный автор



В разных культурах воззрения туземных народов различных континентов на направления и времена года несколько отличаются. Здесь приводятся их основные представления.



ДЕЙСТВОВАТЬ, БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



У туземных обществ по всему миру процесс становления человека описан в мифах и связывается с проявлением Архетипа Воина. Исторически мужчин и женщин, следующих путем Воина, называли лидерами, защитниками, колдунами, искателями приключений и первооткрывателями. В современном западном обществе быть лидером в любой области означает проявлять Архетип внутреннего Воина.

Принцип, которым руководствуется лидер, — *действовать, быть здесь и сейчас*. Проявленный Воин оказывает почтение и уважение всему, что его окружает, использует правильное взаимодействие, определяет границы и ограничения, несет ответственность и придерживается строгой дисциплины, демонстрирует правильное использование силы и понимает три универсальные силы.

ПОЧТЕНИЕ И УВАЖЕНИЕ

Пожалуй, самая важная черта Воина — способность проявлять почтение и уважение. Почтение — это умение даровать уважение другому. Мы становимся почтительными, когда уважение проявлено и усилено. Английское слово *respect* (уважение) возникло от латинского *respicere*, означающего «готовность посмотреть еще раз». Воин всегда готов бросить второй взгляд, чтобы не застрять в ограниченном видении личности или ситуации.

Если мы желаем достичь Архетипа Воина и стать более сильными лидерами, то должны быть готовы действовать большинство наших способностей, а не фиксироваться на одной или двух составляющих того, кто (как мы думаем) мы есть. Лидеры, добивающиеся успеха, способны правильно оценить разносторонность в себе и других. Тренер команды чемпионов, к примеру, добивается от игроков лучших результатов, ставя их на новые позиции. Это способствует более полному раскрытию потенциала, чем если бы они все время играли в привычных позициях.

Если мы готовы «взглянуть снова», мы проявляем уважение. Это позволяет оставаться гибким и открытым себе и другим.

ПРАВИЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Умелый Воин, знающий, как проявить почтение и уважение, начинает ценить искусство вообще и искусство правильного взаимодействия. Хороший лидер согласовывает свои слова и действия.

К непониманию обычно приводят две причины: когда не говорят то, что думают, и не выполняют того, что обещали. Если мы говорим то, что думаем, и делаем то, что говорим, то мы достойны доверия. Многие туземные общества осознают, что несогласованность в словах и делах ведет к потере энергии и эффективности. В первом томе книги Роджера Муди «Голос туземца»^{**} вождь Сидящий Буйвол рассказывает о том, что происходит, когда уважение не проявляется и слова не совпадают с действиями:

...Его тело находится в готовности ответить на призыв служения, а в душе он стремится исполнить Путь... В сердце своем он следует путями мира, но оружие его наготове.

— Рюсаку Цунода.
Источники японской традиции*

* Ryusaku Tsunoda. *Sources of Japanese Tradition.*

** Roger Moody. *The Indigenous Voice.*

Разве краснокожие нарушали какой-нибудь договор, установленный белыми?

Не было такого.

Разве был такой договор, заключенный с нами, который белые соблюдали?

Не было такого.

Когда я был ребенком, миром владели сиу: солнце вставало и заходило на их земле, они посылали десять тысяч мужчин на битву. Где эти воины теперь? Кто убил их? Где наши земли? Кто владеет ими? Разве белые могут припомнить случай, чтобы я украл их землю или деньги? Однако они говорят, что я вор. Разве белая женщина, пусть самая одинокая, когда-нибудь была моей пленницей или я оскорбил ее?

Но меня называют плохим индейцем.

Разве белый человек видел меня когда-нибудь пьяным? Разве гость когда-нибудь уходил от меня голодным? Кто-нибудь видел, чтобы я бил своих жен и детей? Какой закон я нарушил? Разве я не вправе любить свою землю? Разве я виновен в том, что моя кожа красная? В том, что я сиу, что родился там, где жил мой отец, что готов умереть за мой народ и мою страну?

К какой бы культуре вы ни принадлежали, необходимо всегда считаться с личными и общественными обяза-

тельствами. Даже дети понимают, насколько важно доверие и уважение соглашений, когда плачут: «Ты не сдержал своего обещания!»

ОГРАНИЧЕНИЯ И ГРАНИЦЫ

Правильное взаимодействие имеет еще один аспект, который необходимо усвоить хорошему лидеру. Это умение замечать различия между *да* и *нет*. Эти два слова делают явными ограничения и границы, определяют то, что мы будем или не будем делать. Если мы хотим сказать «нет», но говорим «да», то теряем личную силу и становимся жертвами и страдальцами. Если говорим «нет» кому-либо, зная, что ситуация призывает сказать «да», то становимся одинокими и эгоистичными.

К несчастью, западный ум часто верит, что слово «да» означает «ты мне нравишься, поэтому я с тобой согласен», а смысл слова «нет» — это «я отвергаю тебя, я с тобой не

Не трать время на тех, кто не уважает тебя.

— Поговорка маори (Фельдман. Мировые сокровища*)

* Feldman. A World Treasury.

согласен». Однако большинство людей не-западного мира не вкладывают в эти слова никакого эмоционального значения. Они считают, что «да» — это понимание точки зрения или перспективы, но это слово не обязательно означает согласие. А «нет» — это просто демонстрация границ; оно выявляет способность уважать право человека делать что-либо или не делать.

Путь Воина требует, чтобы мы соблюдали и уважали наши личные ограничения и границы так же, как ограничения и границы других. Хороший руководитель знает, как быть гибким посредником, как уметь сказать: «Нет, это предел» или «Да, это почти то, что я собираюсь сделать».

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ДИСЦИПЛИНА

Воин должен понимать и осознавать причины и следствия предпринятых и непредпринятых действий. Такое качество внимания называется *ответственностью*, дословно с английского *responsibility* — *способностью отвечать*. Китайская «Книга Перемен» (И Цзин) напоминает, что «событие не важно, важен его отзвук». Ответственность — это не только способность откликнуться на то, что приходит к нам, но также способность осознавать свои действия и быть в ответе за все, что мы сделали или не сделали. Это значит, что мы не снимаем с себя вину и не занимаемся самооправданиями. Наш

честный и безупречный отклик на события выводит нас на тропу Воина.

Эта сторона ответственности называется *дисциплиной*. Дисциплина — это встреча с жизнью лицом к лицу и действие без спешки и медлительности. Слово «дисциплина» в переводе с латинского означает «быть своим собственным последователем». Если мы следуем за собой, то уважаем свой ритм и естественное движение. Наилучший показатель того, что мы сбились с пути, — если приходится делать слишком много или слишком мало. Такие моменты служат сигналами, что надо привлечь дисциплину и двигаться не поспешно, а *последовательно*.

Дисциплина и ответственность — это способы Воина уважать форму и содержание. Люди, близкие к земле, знают, что слишком большое количество форм и правил ведет к неподвижности и косности, а результатом избытка обязанностей и поспешной дея-

...И перекуют мечи свои
на орала, и копыя свои —
на серпы; не поднимет
народ на народ меча, и не
будут более учиться
воевать.

— Исайя 2:4

тельности будет хаос. На Востоке совершенное равновесие между формой и содержанием символизирует бамбук, одновременно крепкий и гибкий. Древние общества изучали присущие природе форму и содержание, предназначение которых — поддерживать и восстанавливать естественное равновесие. Путь Воина — это уважение и защита формы и содержания Матери Природы. Становясь защитниками Земли, мы проявляем Архетип Воина и берем на себя ответственность за то, как используем свою силу.

* «Уроки дзэн: Искусство лидерства» Томаса Клири — это собрание политических, социальных и психологических учений китайских мудрецов династии Сун. В нем говорится, что если мы будем твердо придерживаться «трех запретов лидерства», то проявим не только ответственность, но и уважение к дисциплине, соблюдаемой всеми формами и содержанием:

В искусстве лидерства существует три запрета:

Не бойся, даже если предстоит сделать слишком многое.

Не суетись, когда ничего не изменить.

Не рассуждай о том, что верно, а что нет.

Лидера, который преуспевает в этом, не сбывают с толку и не вводят в заблуждение.

Следуя в жизни «трем запретам» и таким образом постепенно внося дисциплину и ответственность во все, что делаем, мы уважаем естественные качества, присущие форме и содержанию.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ

Правильное использование силы — вызов для каждого Воина. У туземцев американского континента слова *сила* и *целительство* синонимы. Если мы полностью проявляем свою суть, то можно сказать, что мы полны силы и способны оказать целительное воздействие.

Сила — это человеческий ресурс. Сила — это наличие энергии или возможностей. Если наша сила проявлена, никто не скажет, что мы чего-то не в состоянии сделать. Мы освобождаемся от шаблонов и низкой самооценки и меньше обращаем внимания на представления других людей о том, что мы можем,

Верить, что ты совершенен, — уже роковой изъян. Верить, что ты неуязвим, — на самом деле полная уязвимость. Быть Воином — не значит побеждать или достигать цели. Это значит отважно действовать, терпеть поражение и вновь действовать, до тех пор, пока ты жив...

Я... спрашивала людей: «Кого бы вы выбрали своим воином-соратником?» Большинство без колебаний называли брата Дэвида Стейндла-Раста, великодушного, кроткого монаха-бенедиктинца.

Почему?

«Потому, что он не предаст тебя».

«Он обладает внутренней силой».

«На него можно рассчитывать, он не переложит свою ношу на другого».

«Он честен перед самим собой».

— Ричард Хеклер.
В поисках духа Воина*

* Richard Heckler. *In Search of the Warrior Spirit*.

* Thomas Cleary. *Zen Lessons: The Art of Leadership*.

а чего не можем сделать. В мифологических терминах те сомнительные утверждения, которые мы повторяем себе и другим, известны как заклинания, внушения, заклиния, магические формулы, руководящие нашим поведением. Обычно подобные негативные заклинания включают в себя слова: «Я не могу...», «Вот если бы...», «Может, когда-нибудь», «Будь у меня...». В знаменитом творении Льюиса Кэрролла «Алиса в Зазеркалье» есть разговор Алисы и Королевы. Королева, как идущая по пути Воина, осознавала свою личную силу и не позволяла самонавязанным заклинаниям или внушениям других мешать тому, что нужно сделать. Она усиливает мечту, делая ее невозможной:

— *Не может быть!* — воскликнула Алиса. — *Я этому поверить не могу!*

— *Не можешь?* — повторила Королева с жалостью. — *Попробуй еще раз: вздохни поглубже и закрой глаза.*

Алиса рассмеялась.

— *Это не поможет!* — сказала она. — *Нельзя поверить в невозможное.*

— *Просто у тебя мало опыта,* — заметила Королева. — *В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день. В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!*

Многие туземные сообщества верят, что каждый человек обладает особой магией — *личной силой*, и второй такой нет нигде на планете. Не существует двух личностей, обладающих одинаковыми талантами или качествами, поэтому, если мы сравниваем себя с другими, туземцы видят в этом неверие в свою личную силу. Такое убеждение влияет не только на нас, оно проявляется и в мире вообще. Не пользоваться личной магией или ни к чему не прикладывать свою силу — значит не позволять свершиться целительному воздействию, идущему к Матери-Природе и всем ее созданиям.

Восточные общества почитают правильное использование силы в боевых искусствах и работу со своей *Ки*, или *Ци*, — личной силой, источником которой служит жизненная энергия. В «Уроках Дзэн» Томас Клири перечисляет необходимые составляющие правильного применения силы: «У ствола лидерства четыре ветви: просвещенность и добродетель, слово и действие, человечность и справедливость, мораль и закон». Архетип Воина призывает нас использовать личную силу разумно и честно, согласовывать слово и действие и преданно служить человечеству, придерживаясь справедливости.

Лидер, который ожидает от людей проявления их лучших качеств, достигнет потрясающих результатов. Правильное использование силы позволяет реализовать себя и поддерживать в этом других.

ТРИ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СИЛЫ

Мои исследования показали, что существует три вида силы: сила присутствия здесь и сейчас, сила взаимодействия и сила позиции. Люди в шаманских обществах верят, что личность, обладающая всеми тремя силами, несет в себе «великую магию», которую нельзя не заметить.

Тремя знаменитыми личностями, носителями всех трех сил, которые приближались к идеальному проявлению архетипа Воина/Лидера, были Элеонора Рузвельт, Ганди и Мартин Лютер Кинг. Эти люди — пример того, как человек, сознательно стремясь по пути сердца и предназначения, воплощает в себе силу присутствия здесь и сейчас, силу слова и силу позиции. В шаманских обществах именно на Воине лежит особая задача: выдвигать себя вперед, чтобы собственным примером и целеустремленностью поддержать и вдохновить других.

Слава или честность: что важнее?

Деньги или счастье: что ценнее?

Успех или провал: что разрушительнее?

Руководить другими — это сила.

Руководить собой — настоящая мощь.

Если вы довольствуетесь тем, чтобы просто быть самим собой, не сравниваете и не соперничаете, каждый будет уважать вас.

— Лао-цзы. Дао дэ цзин

Важно помнить, что людей, обладающих великой магией, можно обнаружить во всех слоях общества и профессиях, и они не обязательно широко известны.

Сила присутствия здесь и сейчас

Каждый человек несет в себе *силу присутствия*. Уолт Уитмен в «*Листьях травы*» имел в виду именно ее:

«Мы убеждаем своим присутствием».

Многие туземные общества признают это качество, часто называемое «проявлением» или «выбором присутствия и видимости».

Сила присутствия означает, что мы способны воспринимать на всех четырех уровнях: ментальном, эмоциональном, духовном и физическом. Некоторые люди обладают такой *силой присутствия*, что их называют харизматическими, или магнетическими личностями. Нас притягивает к ним. Они очаровывают, захватывают внимание еще до того, как начинают говорить или мы что-либо о них узнаем.

Очень просто быть *отсутствующим*: плыть по течению своих мыслей, с головой погрузиться в прошлые проблемы или мечтать о будущем. О таких случаях справедливо было бы сказать, что мы «присутствуем частично». Выбирая энергичное «проявление» на всех четырех уровнях, мы выражаем силу присутствия здесь и сейчас.

— Так бы и сказала, — заметил Мартовский Заяц. — Нужно всегда говорить то, что думаешь.

— Я так и делаю, — поспешила объяснить Алиса. — По крайней мере... По крайней мере, я всегда думаю то, что говорю... а это одно и то же...

— Льюис Карролл.
Алиса в стране чудес

Сила взаимодействия

Эффективное взаимодействие — путь Воина и Лидера. Искусное взаимодействие означает, что содержание, время и место *приведены в полное соответствие*. Взаимодействие происходит грубо, если вкладывается глубокий смысл, но времени недостаточно или ситуация выбрана неудачно. Беспорядочное взаимодействие часто имеет бедное содержание, хотя время и место подобраны отлично; такая ситуация вызывает несоответствие между нашими словами и поведением.

Чтобы взаимодействие было максимально эффективным, необходимо согласовать основные коммуникационные составляющие: слова, тональность и невербальный язык тела. К примеру, возможно прекрасно подобрать слова, например: «Это потрясающий день!», но наш скучный тон и опущенная голова могут сообщить совершенно противоположное: день совсем не такой уж потрясающий. Взаимо-

действие придает нам сил и вдохновляет, если оно происходит в подходящее время и в подходящем месте между заинтересованными людьми.

Сила позиции

Воин занимает *позицию*, это и стойка, и определенное положение в пространстве — физическом и ментальном. Такое действие дает другим понять, каково наше положение, что ограничивает нас, что мы будем отстаивать, как можем постоять за себя.

Многие политики обладают большой силой присутствия и взаимодействия, но теряют силу и приводят людей в недоумение тем, что сами в точности не знают, какой позиции придерживаются по определенным вопросам. Касается ли это поз индийской йоги, шаманских мест силы и фэн-шуй (китайская теория правильной планировки зданий и интерьера) — везде признается сила позиции.

Многие туземные культуры используют вышеупомянутые четыре принципа как необходимое руководство, чтобы вести наполненную и честную жизнь. Истинный Воин/Лидер — тот, кто знает, как проявлять почтение и уважение, устанавливать границы, согласовывать слова и действия, как своей ответственностью придать силу форме и содержанию.

В

ОИН ОБРЕТАЕТ СИЛУ

В практике шаманизма существует множество разнообразных упражнений и способов для развития присущих Воину качеств и обретения силы. Так, например, во многих туземных культурах придающим силу действием является *работа по возвращению души* для тех, кто хочет вернуть утраченные части своего «я». В своей книге «Возвращение души» Сандра Ингерманн* описывает эту древнюю методику. В книге рассматриваются такие способы обретения силы, как *работа с трещоткой, танец, стоячая медитация, животные силы и союзники*.

РАБОТА С ТРЕЩОТКОЙ

Использование звуков, в том числе и музыки, для создания измененного состояния сознания — важная часть шаманского ритуала «возвращения души». Древнейший музыкальный инструмент, применяемый туземными народами в этой практике, — погремушка, трещотка, имитирующая звуки дождя. Этот инструмент имеет очищающее воздействие, поэтому используется как лекарственное средство от «потери души». Современ-

ные термины для того, что раньше называли «потерей души», — депрессия, угнетенность, уныние. Большинство шаманов, начиная ритуал «возвращения души», используют трещотки для очищения. Затем звуком погремушек созываются части души, которые были оставлены в прошлом, в каком-либо месте или в человеческих отношениях.

Шаманские сообщества, как правило, используют трещотки в трех целях: (1) возвращение души, (2) очищение, (3) помощь в видении (к трещотке обращаются с вопросами, прося пророческого совета, и по звуку определяют ответ). Даже в наши дни погремушка — это первое, что семья и друзья дарят новорожденным детям. Вероятно, у людей осталось подсознательное первобытное узнавание трещотки как источника комфорта и силы, который все еще существует в современном мире как напоминание о забытых и не востребуемых частях того, кто мы есть на самом деле.

ТАНЕЦ

Танец — это способ приобретения силы и возвращения души, который сознательно или бессознательно используется во всех обществах. Когда мы танцуем, мы соприкасаемся со своей сутью и переживаем единение духа и тела. Алонцо Квавехема так описывает ритуалы народности хопи (из книги Джеймса К. Пейджа «Исклчительно беглый взгляд на эволюционный путь хо-

* Ингерманн Сандра. *Возвращение души*. К., София, 2001 г.

Со временем и медведя
можно научить
танцевать.

— Еврейская поговорка

ни»^{*}): «Мы становимся в круг и поем священные песни всю ночь, очищая себя для того, чтобы наш танец и наши молитвы могли принести добро каждому».

В наши дни мы применяем танцевальную терапию, чтобы соприкоснуться с внутренним Воином. Хороший пример такого использования описывает профессиональная танцовщица Габриэль Рот в своей книге «Карты экстаза»^{**}. Она рассказывает о пяти ритмах, из которых состоит танец:

1. Текучий ритм учит плавности и грации.
2. Ритм хаоса заявляет о творческом порыве, ищущем свое выражение.
3. Ритм стаккато учит четкости и утонченности.
4. Лирический ритм учит целостности и интеграции.
5. Ритм безмолвия учит миру и спокойствию.

^{*} James K. Page. *Rare Glimpse into the Evolving Way of the Hopi*.

^{**} Gabrielle Roth. *Maps of Ecstasy*.

Когда мы начинаем комфортно чувствовать себя во всех пяти ритмах, разрыв между внутренними и внешними переживаниями уменьшается. Народная восточно-африканская мудрость описывает суть этого единства словами: «Ноге одной не танцуются» (Фельдман, «Мировые сокровища»).

СТОЯЧАЯ МЕДИТАЦИЯ

Воин использует ритм безмолвия, чтобы объединить силы *присутствия*, *взаимодействия* и *силу позиции*. В шаманских традициях применяется позиция стоя и ритм безмолвия, чтобы научить людей искусству достигать полной силы. Эти сообщества считают вполне обычным, если человек во время *поиска видений* длительное время молится стоя. С общекультурной точки зрения стойка (описанная в разделе «Упражнения и рекомендации») применяется в боевых искусствах, духовных практиках и даже в армии как способ увеличения и объединения трех универсальных сил: присутствия, взаимодействия и силы позиции; это позволяет соединяться с более высоким, чем наше, существованием.

В своем классическом руководстве по лидерству, влиянию и совершенствованию «Дао дэ цзин» Лао-цзы напоминает о том, как Воин использует силу и танец жизни и как он их понимает:

Познать абсолют — значит стать терпимым.
То, что терпимо, становится справедливым,

Никому не вредно
делать добрые дела.

— Гавайская поговорка
(Фельдман. Мировые
сокровища)

То, что справедливо, становится
сильным,

То, что сильно, становится естествен-
ным,

То, что естественно, становится Дао.

Поиски полной силы и целостности
своего «я» — пожалуй, наилучшая
цель, к какой только может стремить-
ся лидер. Быть исполненным силы —
это естественное, полное уважения и
справедливости состояние Воина на
пути.

ЖИВОТНЫЕ СИЛЫ И СОЮЗНИКИ

Во многих шаманских обществах на-
ходят силу, взаимодействуя с *живот-
ными Силами*. Личное *животное Си-
лы* — то, с которым мы себя преимуще-
ственно отождествляем или
которое дало знать о себе во сне, ме-
дитативных практиках или шаманс-
ких путешествиях по меньшей мере
четыре раза. Его задача — охранять и
защищать наше физическое тело. Это
касается и *союзников* (животных, с ко-
торыми жизнь постоянно нас сводит
или с которыми мы входим в резонанс)

нанс) — они помогают нам во время магических пере-
ходов и погружений.

Животные Силы и союзники сопровождают нас во
всех ежедневных испытаниях. В тех культурах, где почи-
тают тотемы, символами *животных Силы* служат их
изображения. Часто это резьба по дереву или камню —
истории из жизни рода или племени с их духами-храни-
телями, защищающими деревню или общину, как у ту-
земцев северо-западного побережья Тихого океана, или
предметы Силы с изображением личного *животного*
Силы и наложенных на его фон рисунков других живот-
ных-союзников. Стивен Галлегос в своей книге «*Полюс
личного тотема*»^{*} показывает, как комбинировать то-
темы — изображение животного и чакр — и как рабо-
тать с энергетическими центрами в психотерапевтичес-
ких целях, используя изображение животного в качест-
ве пути к своей внутренней исцеляющей природе.

СВЯЗЬ ВОИНА С ПРИРОДОЙ

Коренные народы признают, что самым лучшим из до-
ступных нам, придающим силы и исцеляющим сред-
ством является наша связь с природой. Петер Мэттисен

^{*} Stephen Gallegos. *The Personal Totem Pole*.

в своей книге «Индийская деревня»^{*} рассказывает о глубинной связи природы и духа:

Человек — часть природы, а природа есть не что иное, как подтверждение первобытной религии. Но даже термин «религия» вносит ненужное разделение, и в языке индейцев нет для нее отдельного слова. Природа — это «Великая Мистерия», «пред-религия».

Врожденное знание того, что природа — неистощимый источник силы и единения духа и материи, прослеживается в *Поисках видений* — ритуальных испытаниях, проводимых туземцами в дикой местности. Для поддержания жизненного и энергетического уровней человеку необходимо ежедневно не менее часа находиться на свежем воздухе. Когда мы были детьми, то проводили больше времени на улице, чем дома, теперь, став взрослыми, больше находимся в закрытых помещениях, чем на открытом воздухе. Чтобы сохранять хорошее самочувствие, необходимо, чтобы жизненная сила и дух ежедневно соприкасались с естественным светом, воздухом и землей. Люди эпохи неолита, рисуя на стенах своих пещер, выразили биологическую потребность человека быть в близком контакте с природой с помощью повторяющихся рисунков людей, похожих на деревья, так называемых «людей-деревьев».

^{*} Peter Matthiessen. *Indian Country*.



Во многих туземных культурах деревья считались целителями растительного царства. Путь Воина состоит в том, чтобы, подобно дереву, укорениться и, совмещая в себе гибкость и прочность, при урагане гнуться, но не ломаться. Во многих культурах деревья служат символом превращения. Корни деревьев означают прошлое и то, как мы чтим наших предков и их наследие. Ствол символизирует настоящее и показывает, как задействованы жизненные силы и творческий дух — и задействованы ли они вообще. Ветви символизируют желаемые будущие цели, а если дерево цветет или плодоносит, то и достижение целей. Воин, как дерево, чтит прошлое, настоящее и будущее, переходя из одного времени в другое.

В работе с Силой используются также различные положения тела. Для стабилизации и удержания энергии принимается стоячее положение. Одна рука находит на сердце, а другая размещается между грудной клеткой и пупком. Люди в долинах Узбекистана прини-

Стихийный я, Природа,
Чудесный день,
Поднимающееся солнце,
Друг, с которым я
счастлив...

— Уолт Уитмен.
Моя песня

мают эту позу, вызывая к помощи духов, называемых *Чильтан*, призванных лечить, восстанавливать силу и стабилизировать энергию.

Фелиситас Ф. Гудмэн изучала обряды для разных культур положения тела, вызывающие трансовые путешествия и экстатические переживания. В своей книге *«Где духи играют с ветром»*^{*} она сообщает, что поза *Чильтан* использовалась и на северо-западном побережье Северной Америки, в Аризоне, в Древней Европе, современной Африке и среди ольмек-ков Центральной Америки.

В Индии очень часто используют-ся разнообразные положения рук (*мудры*) и тела (*асаны*), чтобы приводить в равновесие энергию и личную силу. Такие позы можно обнаружить во многих культурах — как древних, так и современных. Изучение этих простых способов работы с Силой и их постоянная практика важны для проявления внутреннего Воина.



Природными символами на пути Воина служат *небо, Четыре Ветра, Солнце, Луна и звезды*. Многие туземные народы связывают путь Воина с *Севером*, зимой, домом Отца-Неба, всеми птицами и крылатыми созданиями. Зима — время года, которое чаще всего связывают с севером, это сезон созревания планов и собирания сил.

Хотя зима не всегда приносит с собой лед и снег, в каждом полушарии есть свой зимний сезон отдыха. В это время туземцы обычно завершают незаконченные дела. Зима — это время раздумий и созерцания. Она считается наилучшим временем для подготовки к обновлению и исцелению, которые происходят весной.

^{*} Felicitas D. Goodman. *Where the Spirits Ride the Wind*.

Подвергаясь испытаниям, принимайте их с достоинством, силой и изяществом «крылатых».

Древние способы работы с Силой вроде позы *Чиль-тан* или стойки «людей-деревьев» помогают обрести силу присутствия здесь и сейчас, лучше реализовать свои возможности. Современные расслабляющие и снимающие стресс техники также обеспечивают нам, западным городским жителям, путь к сердцевине нашей души. Посадка деревьев, разведение садов или маленьких цветников — это путь к воскрешению нашей собственной природы через обретение связи с царством растений.

КАК НЕПРОЯВЛЕННЫЙ ВОИН/ЛИДЕР ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ. ТЕНЕВЫЕ СТОРОНЫ АРХЕТИПА ВОИНА: РАНЕНОЕ ДИТЯ СЕВЕРА

Если мы не полностью здесь и сейчас или не владеем как следует личной силой, то оказываемся в тени Архетипа Воина. Мы не утвердили внутреннего Воина в себе, если в нашей жизни просматриваются темы мятежа, желание подчинить своей власти других и *игры в прятки*.

МЯТЕЖ

Мятежники — это не те, кого называют революционерами; мятежниками можете быть вы, я или сосед напротив — любой, кто имеет непреодолимую страсть выделяться, поступая вопреки общепринятым нормам. Мятежники не терпят быть такими, как все. Обычно они не способны работать в установленных рамках, по определенной схеме. Мятежники ставят свои личные и профессиональные потребности выше чьих-либо других, не разбирая, подходят ли для этого время и место. Мятежникам, чтобы стать Воинами, нужно научиться уважать и почитать границы и ограничения других, принимать ответственность за предпринятые и непредпринятые действия и управлять людьми так, чтобы поддерживать, а не унижать их.

Мятежник чрезмерно озабочен тем, чтобы быть независимым и самодостаточным. В каждом мятежнике кроется потребность в свободном пространстве. Самый главный страх мятежника — страх, что его в чем-то ограничат, что-то запретят или к чему-то вынудят. Применяя искусство лидерства в личных целях, мятежник сталкивается с проблемами, ведь он плохо умеет играть в команде и в конце концов теряет уважение других. В крайнем проявлении мятежник превращается в самовлюбленного нарцисса и отказывается от реального лидерства.

Что значит стать лидером? Честно говоря, это значит получить право служить людям особым способом.

— Неизвестный автор (из книги Ван Экерна «В помощь оратору»*)

ПРОБЛЕМЫ ВЛАСТИ

Когда у нас не получается руководить кем-либо, это значит, что мы не полностью владеем Архетипом Воина и принуждаем кого-то к подчинению, вместо того чтобы утвердить свой собственный авторитет. Такие неумелые руководители всегда тянутся к хорошим лидерам и склонны либо чересчур идеализировать их, либо соперничать с ними. За каждой подобной личностью стоит неготовность заявить о собственной ответственности, а нередко и бессознательное желание перенести ответственность на кого-то другого.

Разобравшись в любой проблеме власти, можно найти личность, ведущую себя как *жертва*. Например, если облеченная властью «жертва» видит, что кто-то не торопится ее ожидания оправдывать, она ответит обвинениями, упреками и нападками или же отстранится, станет игнорировать этого человека, демонстрировать разочарование. Если *жертва* пытается обви-

нять, она утверждает личную власть окольным путем, используя искусство лидера для нападения или самооправдания. *Жертва*, использующая отстранение, выбирает самый неудачный способ утвердить личную власть.

Личность, утвердившая свое право на авторитет, больше не жертва. Как только мы утверждаемся в своих правах, присваивать власть окольным путем становится ненужным. Мы начинаем ценить сотрудничество и уважать людей со способностями лидера.

ИГРА В ПРЯТКИ

Мы часто избегаем проявлять личную власть, выбирая *игру в прятки*. Это означает, что человек прячется, уклоняется, *скрывается в тени* могущественных людей. В корне *игры в прятки* лежат низкая самооценка и неспособность правильно оценить себя. Другой формой *игры в прятки* является игра «из-за кулис». Если мы выбираем этот вид игры, значит, боимся проявиться или обратиться на себя внимание в деятельности, к которой имеем прирожденный талант. *Прятки за кулисами* показывают, что данному человеку трудно по какой-то причине проявлять свои руководящие качества и творчески выражаться.

Это совсем другое, чем быть незаметным на фоне чьего-то творчества, но полностью задействовать собственные дар и талант, никоим образом их не затушевы-

* Van Ekeren. *The Speaker's Sourcebook*.

вая. *Прятки в тени* могущественных людей раскрывают тенденцию личности захватывать власть, а не приходить к ней, используя собственный талант лидерства. Греясь в лучах чьей-то власти, мы утешаемся иллюзией, что тоже наделены властью, хотя на самом деле это не так. В основе всех *игр в прятки* лежит страх неудачи и страх ответственности. Эти страхи появляются из-за неумения действовать самостоятельно и влияют на способность найти и реализовать себя в жизни.

Теневые качества развиваются сами по себе в любой ситуации, но над положительными лидерскими качествами следует *работать*. Мужество и отвага — ключи к исследованию и раскрытию всех сторон Архетипа Воина. Только овладев таким качеством, как мужество, мы можем нести полное бремя власти.

Но наивысшим проявлением мужества является призыв к миру.

Молитва индейца по имени Десять Медведей из племени команчей ямпарика (цитируется по книге Нербурна «Мудрость коренных американцев») — яркий пример проявления Архетипа Воина:

«О Великий Дух! Я не хочу, чтобы трава на моей земле обогрилась кровью. Я хочу, чтобы земля была чистой и незапятнанной. Я хочу, чтобы все, кто приходят к моему народу, приходили и уходили с миром».

Путь Воина состоит в том, чтобы принять и собрать воедино как свои преимущества, так и слабости. Собрав свое «я» в единое целое, легко развеять иллюзии. Тогда мы участвуем в жизни с полной отдачей. Как сказала Жанна д'Арк — мистик XV века: «Во Имя Господа! Смело продолжим путь!»

УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ВОИНА

1. Ежедневно уделяйте стоячей медитации не менее пятнадцати минут. Записывайте свои переживания в дневнике или заведите специальный журнал.

Стоячая медитация

Достижение внутреннего Воина.

Достижение присутствия здесь и сейчас и внутренней силы.



Цель

Цель стоячей медитации — почитание священного времени. Это время, выделенное для самоанализа, размышления, поисков и почитания Священного, или Божественного.

Поза

Встаньте, голову держите прямо, руки опущены по бокам, ноги на ширине плеч. Глаза открыты и расслаблены, смотрят вдаль.

Эта медитативная поза встречается в восточных, тибетских, азиатских и шаманских практиках. В некоторых западных вариантах позиция стоя дополняется позицией на коленях и сидя.

Упражнения

В пределах этой позиции и священного времени вы можете почувствовать, что значит постоять за себя: в прямом смысле стоять двумя ногами на земле, занять позицию, стоять на своих ногах. Стоячая медитация раскрывает, что значит установить границы и исходить из позиции самоуважения и собственного достоинства.

Стоячая медитация — это возможность достичь присутствия здесь и сейчас, личной силы, власти над собой и испытать состояние внутреннего Воина. На Востоке Воин — это человек, способный чтить и уважать

себя и других (что демонстрируется, например, в боевых искусствах айкидо и тайцзи).

Проявление внутреннего Воина означает осознавать и быть здесь и сейчас, не напрягаясь и не сдерживаясь. Это способность владеть своим присутствием и личной силой, не уклоняясь и не избегая их использования. Стоячая медитация дает вам понимание, что значит исходить из позиции уважения: готовность «взглянуть снова» на себя, сохраняя силу и гибкость.

2. Проводите ежедневно один час на свежем воздухе, желательно, где-нибудь на природе, чтобы поддерживать здоровье и хорошее самочувствие.

3. Время от времени исполняйте ритуал по возвращению души, используя трещотку. Трещоткой совершают перед собой длинные вертикальные и горизонтальные движения вверх и вниз. Звук трещотки — это подражание звуку дождя, поэтому описанные движения способствуют очищению вашей собственной природы.

Затем погремушку перемещают к правой стороне тела широкими круговыми движениями: это призывает назад утерянные части вашей активной природы.

Проделайте то же самое с левой стороной тела, чтобы вернуть назад утерянные части вашей пассивной природы.

4. Ежедневно находите время для каких-нибудь физических упражнений, нагрузок, побольше двигайтесь. Многие туземные культуры используют силу движения (например церемониальные танцы, позу Чильтан (см. выше), йогу, тайцзи или другие боевые искусства) для пробуждения внутреннего Воина. Полезны также аэробика, бег, плавание, гимнастика, прогулки и другие виды упражнений, которые способствуют достижению лидерских способностей.

5. Старайтесь ежедневно обдумывать и анализировать свои реакции на неожиданные события или сюрпризы. Какие-нибудь неожиданности происходят каждый день, и они не должны выбивать нас из равновесия. Как только мы научимся принимать их и работать с ними, неожиданные происшествия смогут научить нас, как оставаться одновременно собранными и подвижными, — качество, необходимое любому эффективному лидеру.

6. Находите время, чтобы поблагодарить за помощь ваше животное Силы и союзников.



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ АРХЕТИПА ВОИНА

Воин — это архетип лидерства. Мы обретаем способности лидера, развивая личную силу, учась действовать, быть здесь и сейчас, углубляя свое почтение и уважение к окружающему миру, становясь дисциплинированными и ответственными.



ВОПРОСЫ

Обдумайте свои ответы на следующие вопросы. Для развития внутреннего Воина на вопросы 1 и 2 отвечайте каждый день.

1. Верно ли, что добро, правда и красота внутри меня так же сильны, как шепотки преуменьшений и сомнений? (Или, говоря языком современной психотерапии, так ли высока моя самооценка, как сильна моя самокритичность?) Если вы можете ответить на этот вопрос «да», вы способны привнести свою силу и личную магию в любую ситуацию. Если ответ отрицательный, следует работать над собой, используя способы, описанные в этой главе.

2. Когда в моей жизни я перестал танцевать? Когда я перестал петь? Когда меня перестали очаровывать сказки? Когда мне стало неуютно в сладкой обители молчания? Многие туземные народы верят, что, если наступает в жизни момент, когда мы перестаем танцевать, петь, увлекаться различными историями или испытываем трудности с молчанием, именно тогда мы начинаем ощущать душевное истощение или потерю духа. Танец — это путь Воина к возвращению утерянных и забытых частей своего «я». Научитесь использовать пять ритмов Габриэлы Рот для «возвращения души» и обретения силы.

3. Назовите исторических личностей или ваших современников, чей дух, по вашему мнению, — «дух Воина». Кто из них воодушевлял вас, служил источником силы? Эти люди вдохновляют нас, потому что они отражают аспекты нашего внутреннего Воина, напоминая о нашем врожденном даре лидерства. Составьте список или зрительные портреты этих людей, чтобы поддерживать Воина в себе.

4. Кто те люди, которые признали во мне качества лидера? Кто те люди, которые выбрали меня ведущим игроком в своей команде? Если вас признали или выбрали за ваши качества лидера — это и есть признание вашей личной магии, вашего внутреннего Воина.

5. Что было самым трудным в моей жизни? Как я встретил этот вызов? Обдумайте основные неприятности, с которыми сталкивались. Вы вышли им навстречу в осознании полноты своей силы, постарались спрятаться или убежать, может быть, съезжились в страхе? Архетип Воина учит тому, что, встречая проблемы во всей полноте своей силы, мы задействуем свои лидерские качества и используем врожденные таланты лидера. Если мы боимся принять вызов, то проявляем темновые стороны Архетипа Воина.

6. Какие из трех универсальных сил (сила присутствия здесь и сейчас, сила взаимодействия и сила по-

зиции) во мне проявлены, а какие не проявлены? Как случилось, что вы осознали силу присутствия? Когда вы наблюдали свое умение или неумение обращаться с силой взаимодействия? В какие моменты жизни вы осознали силу позиции? Что вы можете сделать, чтобы развить те силы, которые считаете непроявленными?

7. *Какие особые качества лидера есть у меня? Как на сегодняшний день я проявляю их в семье, на работе, в творчестве?*

8. *В чем или где я теряю силу? Какой человек или ситуация вернули мне потерянную храбрость?* Где, как и рядом с кем вы не смогли полностью проявить себя?

9. *Где я сумел постоять за себя, стоял крепко на ногах, занял нужную позицию, что я не смог отстоять?* Те ситуации, в которых вы были способны устоять, дают уважение к себе и выявляют силу того, кем вы являетесь. Если вы выходите вперед и точно знаете свою позицию, — это значит *быть в своей силе*. Практика стоячей медитации — это путь к своему истинному «я» и проявлению в себе Архетипа Воина.

10. *Какие части моего «я» на сегодняшний день находятся в конфликте?* Подумайте, в какой самый большой конфликт вы вовлечены в настоящее время.

Вспомните моменты, когда ваше поведение приводило к недопониманию. Говорите ли вы то, что думаете? Выполняете ли свои обещания? Два основных источника недопонимания, ведущие к конфликту, это: не говорить то, что думаешь, и не делать того, что говоришь. Используйте стоячую медитацию, чтобы попросить совета, как привести в соответствие слова и дела.

11. *Как я веду себя в ситуации, когда слишком много дел? Как я веду себя, если ничего уже не поделаешь?* Настоящий лидер должен соблюдать равновесие, используя свою личную силу, время и возможности. Доисторическое пещерное искусство показывает, какое значение придавали наши предки умению оставаться расслабленным или собранным. Поза *Чильтан* и существование таких мотивов, как «люди-деревья», показывают, каким образом люди в древности избегали перенапряжения во время работы и достигали расслабления во время отдыха. Наши предки использовали природу как источник обновления и восполнения сил. Современные техники избавления от стресса, по существу, приводят к тем же результатам.

Помните о трех запретах лидерства: «Не бойся, даже если предстоит сделать слишком многое. Не суетись, если ничего нельзя изменить. Не рассуждай о том, что верно, а что нет. Лидера, который преуспеет в этом, не собьют с толку и не введут в заблуждение».

12. *Каким образом я выражаю уважение к себе и другим? Осознаю ли я свои границы и ограничения? Уважаю ли я границы и ограничения других?*

13. *Всегда ли я полностью отвечаю за свои поступки? В каких случаях я соблюдаю дисциплину?* Если вы не берете на себя ответственность за свои действия, то становитесь игрушкой в руках других. Если вам не хватает дисциплины — иначе говоря, вы не способны быть последовательными в своих действиях, — то вам будут сопутствовать неудачи и хаос.

14. *Как я могу охарактеризовать свою связь с природой и с животным миром? Провожу ли я ежедневно вне дома хотя бы час?* Хорошее здоровье и самочувствие требуют проводить вне дома каждый день не меньше часа. Постарайтесь найти в своей жизни время для этого. Назовите ваших любимых животных. Наши любимые животные, согласно некоторым старинным традициям, являются нашими союзниками. Знаете ли вы своих союзников? Есть ли какое-нибудь определенное животное, которое вам нравится или к которому вас тянет с детства? Таких иногда называют животными Силы. Есть ли у вас свое животное Силы?

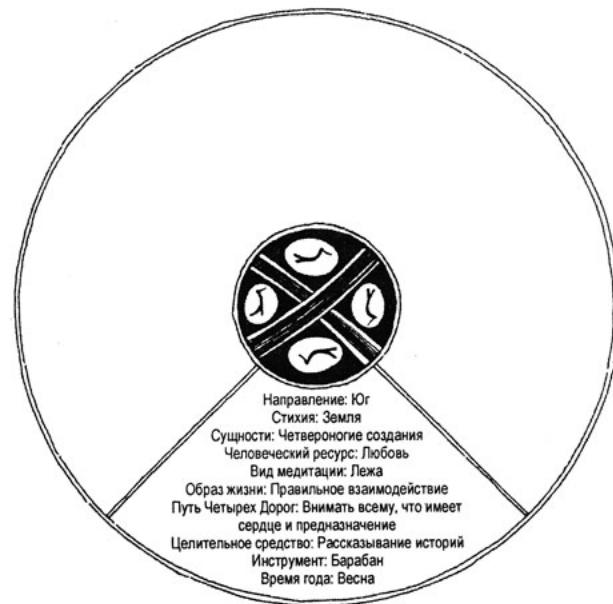
15. *Три теньевые стороны Воина: какие из игр в прятки использую я? В каких случаях своей жизни я поступал как мятежник? Когда я сталкивался с про-*

блемами власти? В какие периоды жизни я ощущал себя жертвой? Теньевые стороны Архетипа Воина открывают те стороны лидерства, которые ждут своего проявления. Работа Воина с Силой описана в этой главе для того, чтобы проявить или освободить вашу пойманную в капкан силу.

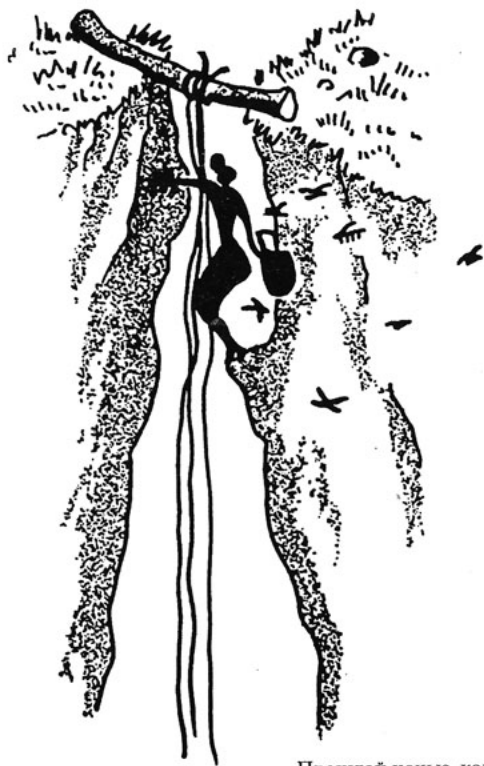
ПУТЬ ЦЕЛИТЕЛЯ

*В какой бы дом я ни пришел,
Я приду исцелять.*

Клятва Гиппократ



В разных культурах воззрения туземцев различных континентов на направления и времена года несколько отличаются. Здесь приводятся их основные представления.



Прошлой ночью, когда я спал,
Мне привиделось — чудесные грезы! —
Что здесь, в моем сердце, улей.
И золотые пчелы делают белые соты
и сладкий мед из моих старых ошибок.

Антонио Мачадо.
Времена одиночества

ВНИМАТЬ ВСЕМУ, ЧТО ИМЕЕТ СЕРДЦЕ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ



Архетип Целителя — это универсальная мифологическая конструкция, знакомая всем. В туземных культурах следовать по пути Целителя — значит *внимать всему, что имеет сердце и предназначение*. Практически в любой традиции целители считают, что сила любви — это самая могущественная исцеляющая сила, которая доступна всем человеческим существам. Настоящие Целители любой культуры — это те, кто использует силу любви: приятие, понимание, признательность и благодарность.

Люди во всем мире получают признание в четырех случаях: признаются чьи-либо умения и навыки, качества характера, внешность либо власть. Если кого-то признают недостаточно, это может создать низкую самооценку или даже породить комплекс неполноценности.

Целители любой традиции от рождения владеют искусством признания. Они, как никто, понимают, что наивысшее страдание — это невысказанная любовь.

Сердце — самый неспешный и свободный мускул. Он отличается от всех остальных мышц. Сколько раз вы сможете подтянуться, прежде чем руки и живот настолько устанут, что придется остановиться? Но сердечная мышца не прекращает работу на протяжении всей человеческой жизни. Она не устает, ибо за каждым ударом обязательно следует отдых. Физическое сердце работает неспешно. И, если говорить о сердце в широком смысле слова, получится, что дающая жизнь неторопливость лежит в основе всего. Всегда помнить, что неспешность в нашей жизни занимает главенствующее положение, — вот что сохраняет молодость. С этой точки зрения, неспешность не привилегия, а преимущество. Неторопливость на самом деле, не особое право немногих, кто свободно распоряжаются временем, но сила и достоинство всех, кто готов уделить время тому, что требует времени, и отдать его ровно столько, сколько требуется.

— Брат Дэвид Стейндл-Раст.
Благодарность, сердце молитвы*

Наверное, ярчайшим современным примером личности, излучающей целительную силу любви, можно назвать Мать Терезу. Согласно шаманским традициям ее звали бы Целительницей.

ЧЕТЫРЕХКАМЕРНОЕ СЕРДЦЕ

Многие туземные культуры верят, что сердце — это связующая нить между Отцом-Небом и Матерью-Землей. В этих традициях четырехкамерное сердце, источник эмоционального и духовного здоровья, называют полным, открытым, чистым и храбрым. Такие традиции понимают, что необходимо ежедневно спрашивать у своего сердца: «Полно ли мое сердце, открыто ли, чист ли я сердцем, отважен ли?»

Если в сердце нет наполненности, мы относимся к людям и ситуациям с недостаточной сердечностью, не «от сердца». Иногда мы чувствуем, что должны сделать то, чего не хотим, — такие моменты и порождают действие не «от сердца». Такое ощущение раздвоенности предупреждает, что мы на неверном пути и что подобных ситуаций следует избегать.

Когда сердце не открыто — оно закрыто. Если постоянно вынуждены обороняться, сражаетесь сами с собой, опасаетесь, что вам причинят вред, — это свидетельствует о закрытости сердца. Для выхода из такой ситуации необходимо стать мягче, добрее и открыть свое сердце снова.

Когда нет чистоты, нас гложут сомнения, в сердце кроется недоверие. В таком случае следует подождать. Безразличие, равнодушие — предвестники сомнения и недоверия. Если мы переживаем одно из этих состояний, не следует предпринимать какие-либо действия, лучше подождать ясности.

Если в сердце нет отваги, нам не хватает мужества быть искренними, быть собой. Отважное сердце означает смелость быть всем, чем мы являемся в этой жизни. Английское слово *courage* (смелость) произошло от французского слова *cœur* (сердце) и этимологически означает «быть верным чьему-либо сердцу, чьей-либо сути». Поступая смело, мы освобождаем целительную силу, внимая всему, что имеет сердце и предназначение. Из приведенного ниже ацтекского стихотворения вид-

* Brother David Steindl-Rast. *Gratefulness, the Heart of Prayer*.

но, что связь сердца и подлинной сути человека — неизменная тема, проходящая сквозь века.

Зрелый человек:

Сердце твердое, как камень,

Сердце сильное, как ствол дерева.

Благородное, мудрое лицо;

Владыка своего лица, ты —

Владыка своего сердца.

Узнаю тебя, настоящий человек:

Благородное лицо, храброе сердце.



Шесть видов человеческой любви

Поддержание здоровья нашего четырехкамерного сердца позволяет открыть для себя и исследовать шесть видов человеческой любви:

1. Любовь между супругами и любовниками.
2. Любовь между родителями и детьми.
3. Любовь между коллегами и друзьями.
4. Профессиональная любовь между учителем и учеником, врачом и его пациентом и т. п.
5. Любовь к себе.
6. Абсолютная, или духовная любовь.

Восемь основ целительства

Каждый из этих видов любви открывает путь к исцелению. Открываясь им, мы обретаем более взвешенное понимание целительства. Жанна Ахтерберг в своей книге «Женищина-целитель» напоминает о принципах, на которых основывается гармоничное понимание целительства:

1. Быть Целителем — это странствовать всю жизнь в поисках своей целостности.
2. Быть Целителем — это воскрешать в памяти то, что было забыто: связь, единство и взаимозависимость всех вещей, живых и неживых.
3. Быть Целителем — это принимать даже самое ужасное и пугающее.

4. Быть Целителем — это открывать закрытое, смягчать жесткое и очерстневшее — то, что превратилось в преграду.
5. Быть Целителем — значит входить в трансцендентное, в безвременье, туда, где обитает Божественное.
6. Целительство — это творчество, страсть и любовь.
7. Целительство — это поиски и выражение своего «Я» во всей полноте, с его светом и тенью, мужским и женским.
8. Быть Целителем — это надеяться и полагаться на Жизнь.

Если что-то из перечисленного недостаточно развито в нас, то дверь, ведущая к любви и здоровью, окажется закрытой.

ПРИНЦИП ВЗАИМНОСТИ

Целительство исходит из *принципа взаимности*, равной способности отдавать и получать, умения устанавливать отношения. Восемь основ целительства показывают, как действует принцип взаимности. Чтобы сохранить хорошее здоровье и самочувствие, необходимо поддерживать равновесие между накоплением и ростом и чувствовать, когда одно состояние преобладает, а другое выражено недостаточно.

Туземцы поняли бы восемь пунктов, перечисленных Жанной Ахтерберг, как искусство оставаться в непосредственной связи с Природой и — как следствие —

в соответствующих отношениях с внутренней природой. Принцип взаимности рождает зависимость здоровья человека от той любви, которую он испытывает.

Октавио Паз прекрасно выразил это в своем «*Лабиринте Одиночества*»:

Любовь — один из чистейших примеров этого двойного инстинкта, который побуждает глубже погружаться в свое «я» и одновременно расширяться за его пределы, узнавая себя в чем-то другом: смерти и воскресении, уединенности и единстве.

Любовь состоит в том, чтобы два одиночества защищали, поддерживали и радовали друг друга.

— Райнер Мария Рильке.
Избранное

Ц

ЕЛИТЕЛЬ ОБРЕТАЕТ СИЛУ

Обретая силу, Целитель использует *Четыре Универсальных Целительных Средства*, шаманское путешествие, барабан, лежащую медитацию и работу со своими источниками.

ЧЕТЫРЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВА

В разных культурах используются разные способы поддержания здоровья и внутреннего благополучия. Но Целители во всем мире считают необходимым возобновлять и пользоваться регулярно *Четырьмя Универсальными Целительными Средствами: рассказом, пением, танцем и молчанием*. Шаманские сообщества верят, что, если мы перестаем петь, танцевать, больше не увлекаемся рассказами или чувствуем себя неуютно, когда молчим, мы переживаем потерю души; это открывает дверь всяческим недомоганиям и болезням. Талантливый Целитель возрождает душу с помощью *Четырех Целительных Средств*.

Издавна считается, что эти целительные средства пробуждают и защищают *божественное дитя* внутри

нас, возвращают умение удивляться, надеяться и испытывать благоговение. Маргарет Мид описывает естественное действие этих целительных средств в книге *«Женищина Веры и Духа»*^{*}:

«Молитве не нужна никакая искусственная энергия, она не сжигает ископаемое топливо и ничего не загрязняет. Как и песня, как любовь, как танец».

Некоторые туземцы дополняют высказывание Мид, говоря: «Великий Дух, должно быть, любил занимательные истории, потому и сотворил так много людей».

Рассказывание историй

Культурные ценности, мораль и верования всех традиций передаются через песни, танцы, обряды, привычные ритуалы, молитвы и истории. В своей книге *«Священное»*^{**} Пегги Бек и Анна Уолтерс отмечают:

Человеческая память — это огромный склад, но обычно заполняется только его часть. Старейшины знают это, испытывают и тренируют свою память, преследуя еще и другую цель: сохранять историю и традиции народа и передавать их дальше, из поколения в поколение. Пересказывание и сохра-

^{*} Margaret Mead. *Woman of Faith and Spirit*.

^{**} Peggy Back, Anna Walters. *The Sacred*.

нение историй в первозданном виде — одна из главных устных традиций.

Недавние исследования Джоан Мартин и ее команды из Школы бизнеса в Стэнфорде выявили, что соответствующие пояснительные истории вызывают у людей больше энтузиазма и доверия и запоминаются лучше, чем те же данные, приведенные в виде статистического материала.

Как отмечала в своей книге «Эдгар Дега» Барбара Шапиро, художник-импрессионист Дега был уверен: «Рисовать то, что видишь, — это замечательно, но лучше воспроизводить лишь то, что показывает память. Ведь человек помнит лишь то, что его поразило, а значит, самое существенное». На этом и строятся все истории, и в конечном счете наша собственная история жизни.

Туземец считают, что рассказывание историй может изменить пережитое человеком и его личную историю. Многие шаманы и целители — талантливые рассказчики. Таких людей называют *меняющими облик*, потому что они обладают способностью изменять личную историю человека, а иногда и свой физический облик. Считается, что шаман, обладающий таким могуществом, ускоряет выздоровление и вызывает позитивные изменения в жизни. Современные *меняющие облик* — талантливые целители, врачи, священники, воспитате-

ли, все те, кто помогают людям во время сложных периодов их жизни.

Умение заботиться о личной истории позволяет открыть свое сердце и найти в жизни место для других целительных средств. Это, в свою очередь, позволяет прикоснуться к человеческим ресурсам любви — самой могущественной целительной силе Матери-Земли.

ШАМАНСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ И БАРАБАН

Забота о личной истории — это способ внимать тому, что имеет сердце и предназначение. Следующие путем Целителя слушают голос своего сердца с помощью *шаманского путешествия* — практики, применяемой для диалога с божественным, или духовным «я». Майкл Харнер и Фонд шаманистских исследований (*Foundation for Shamanic Studies*) занимаются разработкой этой практики в современных условиях. В *шаманском путешествии* традиционно обращаются к мудрости своего сердца, медитируя в

*Зло, причиненное вам,
запишите на песке.
Добро, принесенное вам,
в мраморе
запечатлейте.
Отпускайте такие
чувства, как гнев и
жажда мести, — они
унижают вас. Сохраните
такие, как
признательность и
радость, — они
возвышают вас.*

— Арабская поговорка

положении лежа около 20—30 минут под звук барабанов.

Следуя за звуком, можно достичь естественного измененного состояния сознания (например, с помощью частой барабанной дроби, приблизительно от четырех до семи ударов в секунду). Вместо одного или нескольких барабанов иногда используют другие инструменты: погремушки, трещотки, колокольчики, кастаньеты, иногда стук палок, пение, речитатив. Некоторые туземцы используют барабаны для нахождения духовного руководства. Отправляясь в *шаманское путешествие*, мы открываемся возможности убрать блоки и ограничения, мешающие получать и дарить любовь. Эта практика развивает полное, отважное, открытое и чистое сердце.

Барабанный бой имитирует биение сердца. В шаманских обществах барабан применяется, чтобы способствовать исцелению и поддержать открытое сердце. В исследованиях Эндрю Нехера отмечается, что звук барабана способен изменять резонансную частоту мозга соответственно внешним звуковым раздражителям — это изменение может перенастраивать центральную нервную систему.

В книге Микки Харта *«Барабаны на грани магии»*^{*} нигерийский барабанщик Бабатунде Олатуньи описывает присущую барабану способность вызывать изме-

нения в человеческом организме: «Там, откуда я родом, говорят, что ритм — это душа жизни, ведь вся Вселенная движется согласно собственным ритмам, а мы, выбиваясь из ритма, попадаем в беду. Поэтому барабан является самым важным инструментом после человеческого голоса. Он — особенный».

Мелинда Максфилд продолжила работу Нехера, подтвердив интуитивное знание Олатуньи. В ее исследованиях обнаружилось, что звук ударных инструментов вообще, и стук барабанов в частности, вызывает мысленные образы ритуального и церемониального содержания. Исследования Максфилд подтверждают, что шаманское путешествие, сопровождаемое звуком барабана, открывает доступ к психомифологии, то есть к возможности работать с мыслеобразами и памятью любого человека, желающего исцелиться или исправить патологические отклонения. Пару *«путешествие—барабан»* можно считать древней формой того, что

Именно любовь
открывает нам вечное
в нас и в тех, кто нас
окружает
— Мигель де Унамуно.
Трагический смысл
жизни

^{*} Mickey Hart. *Drumming at the Edge of Magic*.

теперь известно как техника снятия стресса, а также способ достижения естественного измененного состояния сознания.

ЛЕЖАЧАЯ МЕДИТАЦИЯ

Положение лежа — самое целительное из всех, какие только может принять тело. Человеческий организм связывает это положение с отдыхом и чувством наполненности, которое возникает, когда даришь или получаешь любовь. Это открытая, уступающая поза. Лежачее положение, которое принимают в *шаманских путешествиях*, помещает тело в его собственную «духовную лодку», оно открывает человека для руководства и исцеления. Это дает возможность наблюдать как за положительными, так и за болезненными переживаниями, требующими внимания. Во многих культурах основным лечебным положением считается лежачее.

Любое *путешествие* священно. От человека требуется только наблюдать за тем, что открывается ему посредством чувств, ощущений, воспоминаний, ассоциаций, образов, звуков, запахов и всяческих мелочей. Наблюдая и запоминая то, что открывается во время *путешествия*, мы почитаем Священное. Многие шаманские общества верят, что Великий Дух, предки или союзники дают человеку в «духовной лодке» необходимые наставления и объясняют, что требуется для излечения. *Путешественник* учится обращать внимание на

то, куда идет, чему открывается. Таким образом он отдает дань уважения личной *психомифологии*, ведь в ней содержатся все целебные для его души средства.

Душа состоит из трех частей: *logos* — врожденной мудрости, *eros* — природы любви и *mythos* — жизненной мечты, или мифа. Восстановить личную психомифологию — значит вспомнить и вернуть с помощью жизненной мечты, или мифа, свою врожденную мудрость и любящую сущность. С помощью образов в *путешествии* душа укажет направление, в котором следует двигаться, или подскажет, какое лечение нам необходимо. С помощью повторяющихся снов или любимых образов душа нередко показывает то, что для нас действительно важно. Например, если вам часто снится, что вы идете в школу и сдаете экзамены, — возможно, это важное сообщение, знак обратить внимание на те испытания, которые снова и снова повторяются в вашей жизни.

Доктор медицины Брайс Джой считает, что для появления одного образа или воспоминания требуется приблизительно 13 миллиардов клеток мозга. Необходимо отслеживать, почему именно в это время возникают определенные ассоциации, воспоминания или сны. Недооценивая или оставляя без внимания то, что встречается в *путешествии*, мы уменьшаем творческую силу своей психомифологии. Душа постоянно использует всевозможные символы, чувства, ощущения или воспоминания, показывая, где в нашем *путешествии* мы на-

Тот, кто может видеть
сквозь все страхи,
всегда будет в
безопасности.

— Лао-цзы. Дао дэ цзин

ходимся — физически, эмоционально, мысленно и духовно.

В шаманских обществах символы служат мостом между видимой и невидимой реальностями — как психологическое устройство для превращения энергии. В этих традициях верят, что в символических построениях каждой личности содержатся божественные откровения. Поэтому *путешествия* рассматриваются как обучающее средство, которое приводит к видению, пониманию и исцелению. Каждый человек получает в дар то, что необходимо именно для его духа. *Путешествие* не всегда приносит то, что предполагалось нашим эго, но это всегда настоящая духовная работа, желанная для естественной психомифологии человека. Следовательно, важно доверять мудрости души и просто наблюдать, что открывается во время *путешествия*, не управляя процессом и не контролируя его. Шаманы считают, что, если во время *путешествия* ничего не происходит, значит, для вас это скорее

время ожидания и интеграции, чем время действия; или, буквально, это время *неделания*.

Согласно шаманским традициям, в *шаманском путешествии* можно посетить три мира: *верхний мир*, *нижний мир* и *средний мир*. Во всех культурах есть мифы о нисхождении и вознесениях. Мифы о вознесениях — это истории о посещениях *верхнего мира*; здесь мы находим магические места, великих учителей, раскрываемся и испытываем духовный подъем. Путешествия в *верхний мир* часто отображаются символически как посещение прекрасного сада, полет на спине птицы или встреча с важными для нас людьми. В *верхнем мире* мы получаем наставления и исцеление.

В мифах о нисхождении повествуется о визитах в *нижний мир*, где *союзники* и *животные Силы* придают нам силы и мужества встречать как внутренние, так и внешние испытания. Путешествия в *нижний мир* — это рискованные спуски в пещеры, на дно озер или движение через тоннель — те пути, на которых утраченные части души возвращаются к нам.

Средний мир — это то, что мы называем реальностью, внешним миром, — мир здоровья, денег, работы, творчества, связей и отношений с другими людьми. Когда мы наблюдаем свое возвращение в место, из которого начинали путешествие, это наша психомифология просит претворить магию, исцеление или силу в нашу повседневную жизнь.

В одном путешествии можно посетить все три мира, а можно только один. Куда бы мы ни попадали в путешествиях, это именно то место, где найдется все необходимое, чтобы стать Целителем и Мастером перемен.

РАБОТА ПО УПОРЯДОЧИВАНИЮ

В некоторых шаманских традициях Африки и Океании заботятся о здоровье и благополучии с помощью того, что называется «работой по упорядочиванию» — состоящей из четырех частей практикой, которая используется для сохранения связи с добрыми, искренними и прекрасными сторонами души. В этой практике нужно лечь на спину и положить обе руки на сердце (руки во многих культурах символизируют целительство). Сохраняя молчание, мы благодарим те качества характера, которые ценим в себе, свои достоинства, выражаем себе признательность за все, что сделали и про-

Все это действительно делает этот мир лучшим местом для жизни в любви — такой любви, какой любил Христос, какой любил Будда.

— Айседора Дункан

должаем делать, за подаренную и полученную любовь.

В упомянутых традициях эта практика осуществляется три раза в день: первый раз в мягкое и умеренное время суток — утром, второй раз — в насыщенное энергией время — в полдень, а третий раз — в нежное и загадочное время — ночью. *Работа по упорядочиванию* в разное время суток должна напоминать нам, что люди — нежные, сильные и таинственные создания. Сегодня этот вид целительства проводится с помощью творческой визуализации, аффирмации или работы над самооценкой.

Как видите, *работа по упорядочиванию* и *путешествия* — это разные формы лежачей медитации. Различные виды лежачих медитаций встречаются во многих духовных традициях и применяются для получения доступа к человеческим ресурсам любви. Это наилучшее положение, чтобы принять и изменить ваши действия или результаты действий, вызывающие страх, раздражение или требующие самообладания. Оно используется также, чтобы открыть кого-либо для могущественной силы любви и дать нужный настрой его четырехкамерному сердцу.

СВЯЗЬ ЦЕЛИТЕЛЯ С ПРИРОДОЙ

Туземные народы понимают, что одним из самых действенных и целительных средств, доступных нам, является связь с природой, с местами, не тронутыми цивилизацией. Во многих примитивных культурах к деревьям относятся как к «чародеям растительного царства», и шаманские общества тревожатся, когда деревья массово уничтожаются, а новые насаждения не появляются взамен. Коренные народы считают, что деревья важны для выживания всех живых существ, деревья почитаются как сущности, обладающие большой магией. Во многих культурах деревья сажают при рождении, женитьбе, смерти и важных начинаниях.

Во многих культурах деревья, благодаря их способности изменяться от одного времени года к другому, символизируют изменения. У африканских племен банту существует весенняя церемония, во время которой дерево просят излечить раны и обиды и обещают никогда больше не вспоминать о своей боли вслух. В доисторическом пещерном искусстве Европы проглядывают те же ритуалы, отображенные в мотивах «руки-дерева».

Туземцы всего мира ценят связь между природой и целительством. Святая Хильдегарда из Бингена, мистик XII века*, выразила человеческую потребность в этой взаимозависимости словами: «Вся природа доступна человеку. Нам нужно сотрудничать с ней, потому что без нее мы не сможем выжить». А неизвестный автор создал такие стихи:

Древнее дерево забрало
Старую глубокую открывающуюся рану,
Пришло долгожданное исцеление.

Другие природные символы, связанные с путем Целителя, относятся к циклам Матери-Природы. Во многих шаманских традициях Юг символизирует расцвет Матери-Природы, растительное царство, царство минералов и четвероногих созданий. Это то направление на *Магическом Колесе*, где обращаются к нужным людям, проводят ритуалы и исцеляющие практики.

Юг часто ассоциируется с весной, по этой причине южное направление и весеннее время года многие туземцы считают местом и временем обновления, восстановления и сохранения здоровья. Это направление дарит здоровье сердцу, напоминает о целительной силе, заключенной в любви, и дает взвешенную оценку здоровья. Южное направление излечит раны и высвободит

* Из книги Фокса «Подлинное благословение» (Fox. *Original Blessing*).

человеческие ресурсы, пойманные в капкан теневых сторон Архетипа Целителя.



КАК НЕПРОЯВЛЕННЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ. ТЕНЕВЫЕ СТОРОНЫ АРХЕТИПА ЦЕЛИТЕЛЯ: РАНЕНОЕ ДИТЯ ЮГА

Если мы не обращаем внимания на собственное здоровье и состояние, мы проявляем теневые стороны Архетипа Целителя. Забота о собственном здоровье требует приверженности жизнеутверждающим принципам. Если такой приверженности нет или эти принципы выражены слабо, теневые стороны Архетипа проявляются как *раненое дитя Юга*, зависимое и бегущее от труднос-

тей — вырастая, оно становится страдальцем, *жертвой*. Архетип Целителя иногда содержит теневой аспект, обнажающий нашу склонность быстро привыкать к чему-либо и тенденцию отворачиваться от жизни. Такие отрицающие жизнь стереотипы поведения обычно называют «вредными привычками». За каждой вредной привычкой вполне может скрываться индულიгирующий страдалец, который не способен бороться за свое здоровье и хорошее состояние. Закрепленные отвергающие жизнь стереотипы открывают дверь болезням и плохому самочувствию.

ЧЕТЫРЕ ВСЕОБЩИХ ПАГУБНЫХ ПРИСТРАСТИЯ

Возможно, то, что называют личными пристрастиями, например к алкоголю, наркотикам и сексу, на самом деле является проявлениями глубинного набора привязанностей, которым люди наделены как вид. Если рассмотреть этот вопрос с общекультурной точки зрения, то обнаруживается, что действительно существует четыре основных вида склонностей, общих для всех людей:

1. Склонность к преувеличениям. Невостребованный человеческий ресурс — любовь.
2. Склонность к усовершенствованию. Неправильное использование силы. Невостребованный человеческий ресурс — выдающееся мастерство.

3. Потребность знать всё. Невостребованный человеческий ресурс — мудрость.

4. Фиксация на неудачах, невнимание к удачам. Невостребованный человеческий ресурс — предвидение и способность воспринимать вещи в целом.

Склонность к преувеличениям часто наблюдается у людей, не терпящих скуки. Если дело оказывается слишком скучным, рутинным, то склонные к преувеличениям будут драматизировать ситуацию, накалять страсти, преувеличивать серьезность положения, излишне подчеркивать свои переживания, просто чтобы почувствовать себя живыми. Многие из таких людей злоупотребляют алкоголем, наркотиками, сексом, чтобы сделать сильнее свои переживания и создать иллюзию большей яркости и интенсивности жизни. Преувеличения — это теневая сторона любви. Если склонность к преувеличениям сильно развита, это значит, что любящая сущность и пылкое сердце ждут своего проявления.

Скажи мне, кого ты
любишь, и я скажу
тебе, кто ты.

— Афро-американская
поговорка

Склонность к усовершенствованию — это второе пагубное пристрастие. Многие туземцы четко различают *совершенное* и *усовершенствованное*. Усовершенствование нетерпимо к ошибкам, в то время как действительное мастерство признает ошибки, чтобы учиться на них. Люди со склонностью к усовершенствованию с трудом примиряются с ошибками, нетерпимы к любому виду чувствительности. Чувствительность они расценивают как слабость, а не достоинство. Туземцы же, напротив, видят в чувствительности проявление силы. Им присуще понимание, что источник чувствительности находится в истинном «я». Но те, кто пытаются все усовершенствовать, превращаются в живых мертвецов или ходячие манекены. Они, вкладывая энергию в поддержание культивируемого образа, создают видимость, что они — такие, какими хотят казаться, а не такие, какие есть.

Усовершенствование — теневая сторона подлинного мастерства и правильного использования силы. Если склонность к усовершенствованию сильно развита, это означает, что остались непроявленными и ждут своего часа человеческий ресурс силы и непревзойденные качества лидера.

Потребность знать всё — третья вредная склонность, присущая людям. Бесспорно, важно быть информированным и знать то, что необходимо. Но иное дело, если человеком движет непреодолимая потребность знать

всё, всё понимать. Такие люди не любят сюрпризов и неожиданных событий. Если мы подвержены такому пристрастию, то становимся совершенными контролерами и очень недоверчивыми. Всё нуждается в строгом контроле, всё должно быть разложено по полочкам, а отношения требуют стратегичности. Мы становимся догматичными, высокомерными критиками, считаем себя непогрешимыми. Такое поведение — теневая сторона мудрости. Если у кого-то потребность знать всё ярко выражена, следовательно, его мудрость ожидает своего проявления. Но мудрость — это объективность, ясность и проницательность.

Фиксироваться на неудачах и не обращать внимания на удачи — четвертая негативная склонность. Взгляните на свою жизнь в целом: ведь главное в ней вполне удается. Есть только часть, или определенный срез жизни, где что-то не складывается, — но ведь не вся жизнь целиком. Если эта склонность застревать сильно развита в человеке, он тяготеет к преувеличению отрицательного и раздуванию проблем до невероятных размеров. Он имеет обыкновение смотреть на жизнь с фиксированной точки зрения, не осознавая то, что оставил без внимания, и не доверяя интуитивному знанию. Склонность фиксироваться на отрицательном — теневая сторона четырех способов *видения*: интуиции, озарения, осознания и предвидения. Четыре способа *видения* позволяют полностью проявить талант *Видящего* и освободиться

от фиксации на том, что не удалось. Избавившись от этой склонности, человек наконец замечает те блага, дары и возможности, которые открывает перед нами жизнь.

Лучше предотвратить,
чем лечить.

— Перуанская поговорка

Восемь общих законов целительства

Восемь законов целительства используются в большинстве культур для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Если мы выполняем не все законы, то оказываемся на *теневой стороне* Архетипа Целителя. Изучите таблицу, приведенную ниже, и определите для себя, когда вы занимаетесь своим здоровьем и внутренним состоянием, а когда не обращаете внимания на проблемы здоровья.

Изменения в тех пунктах, которые не способствуют поддержанию

здоровья и хорошего самочувствия, позволят полностью проявить внутреннего Целителя.

Способствуют здоровью и хорошему самочувствию:

1. Сбалансированная диета.
2. Ежедневные и еженедельные упражнения.
3. Время для развлечений, игр, смеха.
4. Музыка и пение.
5. Любовь и общение.
6. Разнообразные интересы, хобби и творческие цели.
7. Природа, красота и целебное окружение.
8. Вера в чудеса.

Не способствуют здоровью и хорошему самочувствию:

1. Несбалансированная диета.
2. Недостаточность упражнений.
3. Потеря юмора и недостаток игр и развлечений.
4. Недостаток музыки, пения.
5. Недостаточность общения, любви.
6. Отсутствие интересов, хобби, творческих целей.
7. Нехватка красоты и целительного окружения.
8. Неверие в чудеса.

УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ: ВАЖНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО ЦЕЛИТЕЛЯ

1. *Посвящайте в день не менее 15 минут лежащей медитации.* Записывайте свои переживания в дневник или заведите специальный журнал.

Лежачая медитация

Найти в себе *внутреннего Целителя*. Достижение Высшей Любви и Возрождения.



Цель

Цель лежащей медитации — почитать священное время. Это время, отведенное для внутреннего самоанализа, созерцания, исследования и почитания Священного, или Божественного.

Поза

Лягте на пол, пусть глаза будут открыты, смотрят вдаль, взгляд расфокусирован. Руки вытянуты по бокам, одна свободно лежит вдоль тела, а другая согнута в локте, предплечье перпендикулярно полу. Поднятая рука не даст вам заснуть, ведь, если это случится, рука, упав на пол или на ваше тело, разбудит вас.

Упражнения

В пределах священного времени и позиции вы можете с полным пониманием взяться за исцеление себя или других. Можете соприкоснуться с внутренней целительной, питающей, любящей и заботливой силой и попросить Божественного наставления и помощи для исцеления ран вашей души.

Лежащая медитация — это позиция, которая больше всего ассоциируется с восполнением сил и непосредственным переживанием человеческой и Божественной любви. Это положение, которое люди повсеместно используют для отдыха, сна и фантазий. Применяемая сознательно, эта позиция используется для повышения самооценки и заботы о себе в том же объеме, в каком вы заботитесь о других.

2. Найдите пять-десять минут для **работы по упорядочиванию**, что является способом поддержания и повышения самооценки. Этот состоящий из четырех частей

шаманский ритуал используется для почитания более высокого существования и напоминания о Первопричине связи всего со всем — о том, что поддерживает и связывает все существа воедино.

Примите позу *внутреннего Целителя*: положите правую руку на сердце, а левую поверх правой.

Затем:

Выразите признательность своим достоинствам и талантам.

Поблагодарите в себе те черты характера, которые вам нравятся.

Признайте и положительно оцените те действия, которые вы совершили и продолжаете совершать.

Вспомните с благодарностью любовь, которую вы дарили и получали.

3. Осознайте одну из своих ран: это история о себе, связанная с каким-нибудь травмирующим событием, которую вы часто рассказываете.

Спокойное сердце
находит наслаждение
во всем.

— Индийская поговорка

Предложите эту рану особому дереву и никогда больше о ней не говорите. В некоторых культурах эта практика используется как способ *взять на себя обязательство* исцелять свои душевные раны.

4. По крайней мере раз в месяц совершайте шаманское путешествие под музыкальное сопровождение. Используйте записи Майкла Харнера или попросите кого-нибудь помочь вам, стуча для вас в барабан.

5. Ежедневно находите время, чтобы проверить состояние вашего четырехкамерного сердца. Внимательны ли вы к тому, что имеет сердце и предназначение? Или ваше сердце попало на ваше «я должен»?

Молитва Целителя

Внемли мне, мое видение!
Ты приказал мне это делать.
Ты сказал, что это Путь.
Ты сказал, что это исцелит болезни.
Помоги мне сейчас.
Открой мне правду.
Помоги мне, подобный Солнцу,
Помоги исцелить этого больного человека.

*Черноногий из Биерхорста.
Священный Путь*

К

РАТКОЕ ОПИСАНИЕ АРХЕТИПА ЦЕЛИТЕЛЯ

Архетип Целителя требует, чтобы мы обращали внимание на то, что имеет сердце и предназначение. Мы проявляем своего *внутреннего Целителя*, когда внимательны к состоянию и благополучию нашего сердца; когда выражаем признательность и протягиваем руки любви себе и другим, когда внимательно следим за здоровьем.

Четырехкамерное сердце:

- Полное сердце
- Открытое сердце
- Чистое сердце
- Отважное сердце

Четыре общие категории
получения признания:

- Мастерство
- Характер
- Внешность
- Воздействие на других

Четыре пагубных
пристрастия и
человеческие ресурсы,
ждущие проявления:

- Склонность к преувеличениям (человеческий ресурс: любовь)
- Склонность к усовершенствованию (человеческий ресурс: сила и мастерство)
- Потребность знать всё (человеческий ресурс: мудрость)
- Фиксация на неудачах, невнимание к удачам (человеческий ресурс: видение)

Работа со своими
основами:

- Выразите признательность своим достоинствам
- Поблагодарите в себе те черты характера, которые вам нравятся
- Признайте и положительно оцените те действия, которые вы совершили и продолжаете совершать
- Вспомните с благодарностью любовь, которую вы дарили и получали



ВОПРОСЫ

Подумайте, как бы вы ответили на следующие вопросы. Для развития внутреннего Целителя ежедневно отвечайте на десятый вопрос.

1. *Какие истории (рассказы, сказки) моего детства самые любимые? Какими историями из детства я поделился с другими?*
2. *Встречаясь с новыми людьми, какие истории о себе я рассказываю в первую очередь?* Мои любимые рассказы о сверхъестественном, семейные истории и истории любви.
3. *Что я знаю о любви? Кого я считаю учителями моего сердца?* Создайте картину или коллаж с изображениями любимых учителей сердца или напишите им письма благодарности.
4. *Какие трудности и преграды я встречал, когда дарил любовь? Какие трудности и препятствия стояли на пути получаемой любви?*
5. *Когда, с какими людьми я чувствовал, что моя любовь принята? Кто имеет целительное воздействие на мою жизнь?*
6. *В каких областях я часто получаю признание? В каких это случается редко?* (См. главу «Подведение итогов».)
7. *О четырех вредных пристрастиях: какие из них мне знакомы лучше всего? Какие из них развиты во мне сильнее всего?* (См. главу «Подведение итогов».)

8. Просмотрите восемь понятий о целительстве Джин Ахтерберг. *Какие из этих концепций не полностью включены в мое понимание целительства? Как я могу ввести их в повседневную жизнь?*
9. *Какими из восьми законов целительства, поддерживающих здоровье и хорошее состояние, я увлекаюсь чрезмерно, каким уделяю недостаточно внимания?* Используйте остаток года, чтобы привести все восемь законов в равновесие.
10. *В каком состоянии мое четырехкамерное сердце: всегда ли оно наполнено? Всегда ли я чист сердцем? Всегда ли мое сердце открыто? Всегда ли оно важно?*

Ода моему отцу Спасение придиры

Однажды утром я проснулся:
Может, дни шли чередой,
И этот следовал за ними?
Или этот — самый первый из них?
Если дни шли чередой,
И этот следовал за ними,
Значит, наступило время
Открыть запертую дверь,
Чтоб взглянуть на тайну —
зовущую тайну внутри меня,
Прикоснуться к этому месту,
Заставляющему возвращаться опять
и опять.
Я знаю, что время настало

Запертую дверь отворить,
Бросить взгляд на того
Настырного типа во мне.
Он желает только одного:
Чтобы я услышал
То, что слышать должен;
Чтобы я мог исцелиться
И вернуть себе часть души,
Ту, что была утрачена.
Однажды утром я проснулся.
Может, дни шли чередой,
И этот следовал за ними?
Или этот — самый первый из них?
Но сегодня — самый первый
Для того, что сейчас существует.

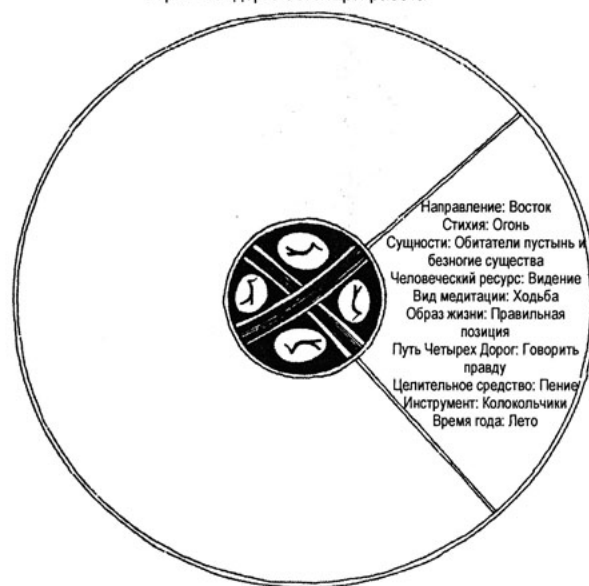
Твейнхарт Хилл



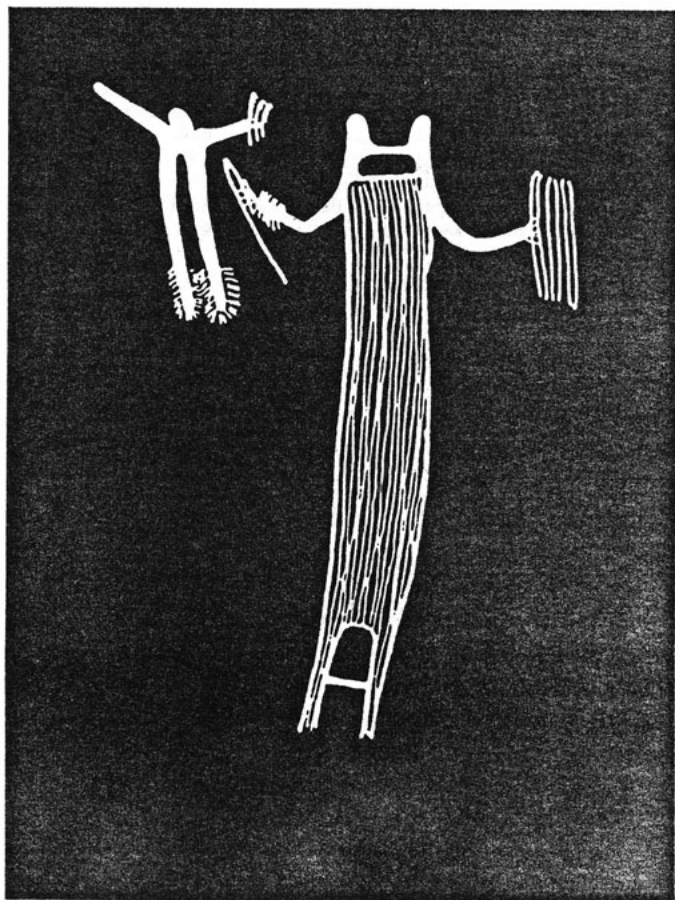
ПУТЬ ВИДЯЩЕГО

Одна из первых вещей, какие начинают делать маленькие дети, — это петь и лепетать. Люди непроизвольно поют из глубины сердца — и это совсем другой способ использования голоса. Пение нельзя ограничивать рамками стихов и мелодии, следует понимать, что это голос как таковой, тот, что олицетворяется праиндийской богиней Вок — богиней речи, музыки, языка и мудрости. Голос как таковой — проявление внутреннего бытия.

Гэри Шнайдер. Настоящая работа*



* Gary Snyder. *The Real Work*.



Г ОВОРИТЬ ПРАВДУ,
НЕ ОБВИНЯЯ
И НЕ ОСУЖДАЯ



Следуя путем *Видящего*, мы обретаем способность выявлять правду. У туземных племен Видящими могут быть как шаманы, так и другие люди, но важнее то, что подобные общества поощряют своих членов в поисках и выражении правды.

Принцип, которым руководствуются Видящие, — говорить правду, не обвиняя и не осуждая. Проявляя внутреннего Видящего, мы узнаем свои *творческие цели и жизненные мечты* и, сохраняя с ними связь, действуем от *подлинной сущности*. Мы *правдивы и чтим четыре способа видения*.

ТВОРЧЕСКИЕ ЦЕЛИ И ЖИЗНЕННЫЕ МЕЧТЫ

Во всех культурах уважается дар мистического *видения* и способность Видящего привлекать и раскрывать творческий дух. Архетип Видящего знаком всем как внутреннее — негромкое, но беспрестанное — напоми-

вание о том, что нельзя забывать нашу жизненную мечту или цель.

Как уже отмечалось в главе «Путь Воина», во многих американских индейских культурах придерживаются мнения, что каждый человек обладает особой личной магией, и второй такой нет на планете. Именно поэтому важно лелеять и растить творческий дух каждого, его жизненную мечту и цель. Не сделать этого — значит воспрепятствовать исцелению, не привести его в свою семью или карьеру. Наша задача — встретить испытания, полностью задействовав свои возможности и таланты. Ганди имел в виду именно эту простую истину, когда сказал: «Моя жизнь — это и есть моя миссия».

ИСТИННАЯ СУЩНОСТЬ

Если мы помним, кто мы на самом деле, то уже тем самым развиваем свою истинную сущность. Однако в юности нередко приходится скрывать свое истинное «я», просто что-

бы выжить. В какой-то момент эта необходимость отпадает, но сложить сложившуюся привычку трудно. И все же каждый день мы снова и снова выбираем: поддерживать нам подлинное «я» или ложное.

В некоторых американских индейских культурах термин «священный круг» выступает синонимом *истинной сущности* и означает сферу человеческой духовности. У этих народов говорят, что, когда человек является собой, он находится в «Священном круге», а когда возвращается к *истинной сущности* — «сидит в центре Священного круга».

Эд Мак-Гаа, Мужчина-Орел из племени оглала сиу, в книге «Племя Радуги» напоминает нам о силе обрядов и о возвращении к своему «я» такими словами: «Великая Мистерия — это, несомненно, Истина. Насколько близки будут люди к Гармонии Создателя, решает-

Духовными глазами я видел духовные образы всех сущностей и образ всех образов — они должны сосуществовать как единое целое. И увидел я Священный круг моего народа — один из множества других, образовавших единую окружность, безграничную, как солнечный свет и звездный свет. А в середине росло обильно цветущее дерево, чтобы укрыть всех детей единой Матери и единого Отца.

— Черный Лось (Нейхардт. Черный Лось говорит*)

Если нехорош для себя, как ты можешь быть хорош для других?

— Испанская поговорка

* Neihardt. Black Elk Speaks.

ся тем, какую силу они обрели во время ритуала».

В большинстве духовных традиций упоминаются два шаблона поведения, которые могут увести нас за пределы *Священного круга*, за пределы нашей истинной сущности. Психиатр Роджер Уолш в своей книге «*Оставаясь живыми*»^{*} описывает эти шаблоны, называя их *отказом* и *индугированием*^{**}. Каждое человеческое существо, независимо от культурных условий и семейных установок, иногда следует таким моделям поведения.

Мы уходим в *отказ*, если избегаем определенных людей или проблем, предпочитая видеть вещи в том свете, в каком хотим видеть, не принимая их такими, как они есть. В основе любого *отказа* лежит страх не справиться с проблемой, а также глубинная человеческая потребность любой ценой поддерживать мир, равновесие и гармонию. Уйдя в глубокий *отказ*, человек скорее откажется от себя ради поддержания мира, чем напрямую выразит свои чувства.

Индугировать означает драматизировать или преувеличивать свои переживания. Нередко мы раздуваем проблему, чтобы привлечь к себе внимание. В основе такого поведения лежит потребность в одобрении и признании, порожденная либо страхом остаться незамеченным, либо наоборот — страхом, что какое-либо

поведение заметят. Люди, которые устраивают сцены, переживают вспышки раздражения или делают из мухи слона, *испытывают сильную потребность в признании*. Поскольку они пугаются чувства собственной беззащитности и слабости, то используют преувеличение как способ спрятать эти чувства.

Только Видящий знает, как избежать крайностей и парадоксов, создаваемых *отказом* и *индугированием*. Персидский поэт-суфий XIII века Руми в стихотворении «*Раскрытый секрет*» пишет об этом так:

Есть место
Далеко за пределами
правильного и неправильного.
Я встречу тебя там.

Внутри каждого из нас есть место для творчества; его можно освободить, отложив в сторону понятия о правильном и неправильном. Если на вопрос: «Чувство собственного достоинства во мне так же сильно, как и самокритичность?» ответ «да», значит, мы готовы освободить наше творчество от шаблонов *отказа* и *индугирования*. Руми подсказывает, что область свободного творчества всегда достижима для того, кто помнит о своей истинной сущности.

ПРАВДИВОСТЬ

Путь Видящего состоит в том, чтобы говорить правду, не обвиняя и не осуждая, и таким образом сохранять ис-

* Roger Walsh. *Staying Alive*.

** *Indulgence* (англ.). Для тех, кто не читал книги Карлоса Кастанеды: это слово со множественством значений в данном случае означает что-то вроде «потакания себе». — Прим. ред.

тинную сущность и оставаться внутри Священного круга. Правдивость — это человеческое достоинство, уничтожающее шаблоны *отказа* и *индугирования*. Лесли Грей из Онейда, принадлежащая к племени семинолов, соединила дисциплины Школы этнических исследований и психологию и утверждает, что в некоторых индейских культурах правдивость называют «языком духа». Вильям Шутц в книге «Выбор правды»^{*} утверждает, что общение языком правды приводит ко взаимному обогащению. Чтобы открыться друг другу «и иметь полностью удовлетворяющие обоих человеческие взаимоотношения, мы должны быть осознанными и честными».

Говорить правду, не обвиняя и не осуждая, — это способность сказать что-то беспристрастно. Приведенные ниже примеры показывают, как сказать о чем-то, как оно есть, не отказываясь от своих мыслей и чувств. В этих утверждениях нет ни обвинения,

ни осуждения, они показывают, как можно говорить «языком духа».

«Я ревную и боюсь потерять тебя».

«Мои мысли сейчас настолько поверхностные и критические, что я сам не верю тому, что может сорваться у меня с языка».

«Я разочарован ситуацией, поскольку мои ожидания оказались несбыточными».

«Я чувствую себя неуверенно и нуждаюсь в твоём ободрении».

«Я сейчас так зол и расстроен, что мне нужно побыть одному».

«Я не знаю, в каких я отношениях с тобой».

«Мне трудно общаться таким способом».

«Мне очень нравится это задание, но я хотел бы получить разъяснения по некоторым вопросам».

В общении, в основе которого лежит искренность, прежде всего принимают во внимание время и место, лишь за-

...Неутолимая жажда правды, которой я себе желал.

— Мигель де Унамуно.
Смысл жизни трагичен.

Кто не умеет плакать, не умеет и смеяться.

— Голда Меир
(из книги Ван Экерна
«В помощь оратору»)

^{*} William Schutz. *The Truth Option*.

тем вкладывают содержание. Ведь так часто мы точно знаем, что хотим сказать, но совершенно не задумываемся, подходящее ли время и место выбрали, чтобы донести до собеседника суть разговора. Взаимодействие напрямую — высказать вслух то, что видим, не обвиняя и не осуждая, — означает, что мы должны подобрать соответствующее сочетание слов, интонации, положения тела.

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА СМОТРЕТЬ НА МИР

Важно чтить четыре способа смотреть на мир: интуицию, сенсорное восприятие, озарение и *видение*. Многие туземные культуры признают, что интуиция дает импульс и внешнему зрению (сенсорному восприятию), и внутреннему зрению (озарению), и целостному зрению (*видению*). Для этих обществ уделять внимание перечисленным способам смотреть на мир означает почитать Священное. Мы распространяем почтительное отношение на собственное *видение*, когда даем голос тому, что видим и чувствуем. Архетип Видящего побуждает приносить в мир голос и творчество.

Возможность *видения* (внутренний архетип Видящего) раскрывает творческий дух и помогает выпустить в мир голос и истинную сущность человека. В книге «*Мужество творить*»^{*} психоаналитик Ролло Мэй изложил то, что шаманские традиции практиковали

веками: «Если ты не выражаешь свои мысли, если не прислушиваешься к своей сути, ты предаешь себя».

Архетип Видящего — неумолимая сила внутри нас, настойчиво побуждающая нас быть тем, кем мы являемся на самом деле, требующая проявлять и выражать подлинную сущность, видение и творчество. Гертруда Стайн, обращаясь к начинающим писателям своего времени, уловила этот Архетип: «Необходимо знать, чего вы хотите достигнуть. Если вы знаете, дайте этому захватить вас. И, если покажется, что вы сбились с дороги, не возвращайтесь назад, — возможно, вы оказались там, где подсознательно хотели быть. А если вы вернетесь и попытаетесь оставаться там, где и прежде, это будет скучный путь».

Человек — не статичное существо, а существо в процессе становления. Чем больше возможностей он себе позволит, тем полнее осуществит свою миссию.

— Рудольф Штернер
(из книги Ван Экерна
«В помощь оратору»)

^{*} Rollo May. *The Courage to Create*.

Видящий.

СРЕДСТВА ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ СИЛЫ

Видящий обретает силу через: *пение, работу с колокольчиками, медитацию, размышление, молитву и Поиск видений.*

ПЕНИЕ: ПЕСНИ СИЛЫ

Благодаря целительному средству — пению в мир приходят голоса всех культур. Песни, молитвы и устное народное творчество — то, что помогает американским индейцам оставаться внутри своего *Священного круга*. Некоторые индейские традиции утверждают, что одним из путей единения с Великим Духом является «воспевание своей жизни». В Африке говорят: «Если умеешь говорить, значит, умеешь петь. Умеешь ходить — значит, умеешь танцевать». Туземцы Океании убеждены, что, если не знаешь, как сказать правду, нужно ее *спеть*. Эти древние общества давно постигли, что в пении заключена целительная сила.

Среди туземных культур существует поверье, что любимые песни человека — это его *песни Силы*. Задумайтесь о своих любимых песнях. Они связаны с твор-

ческими проявлениями того, кто вы на самом деле, и показывают важные стороны вашей истинной сущности. Считается, что самая могущественная песня — та, которую вы создали сами — сочинили ее мелодию и стихи. Займитесь созданием репертуара личных *песен Силы*. Понаблюдайте, как содержание этих песен высвобождает творческие возможности и позволяет понять, что для вас действительно имеет значение.

Используйте голос любым способом: пусть это будет пение, речитатив, имитация различных звуков — все это подпитывает вашу подлинную сущность. Пегги Бек и Анна Уолтерс в книге «*Священное*»^{*} убедительно описывают взаимосвязь песен и духа, напоминая читателю точку зрения индейской традиции:

«Люди считают нераздельными песню, язык и дыхание: они говорят, что человеческая жизнь неотделима от дыхания, а дыхание — от пения, пение — от молитвы, а

Я пою не потому, что я счастлив, я счастлив, потому что пою.

— Уильям Джеймс

* Peggy Beck, Anna Walters. *The Sacred*.

Душа всегда прекрасна. Вселенная в должном порядке, каждая вещь на своем месте. То, что ушло, — на своем месте, и то, что придет, — на своем месте.

— Уолт Уитмен

молитва — от долгой жизни. Это одно из совершеннейших колец твоя». —

Музыкальные литургии напоминают нам, что *три священных звука*, которые содержатся во всякой священной музыке, непосредственно связаны с тремя универсальными жизненными силами: динамизмом, магнетизмом и единением. Три священных звука — это «И», «О» и «А».

С помощью звука *И* человеческие существа взаимодействуют с динамическим аспектом жизненной силы.

Посредством звука *О* — с магнетической стороной жизненной силы.

Звук *А* связан с интегрирующим аспектом жизненной силы.

Динамизм (И) используется для того, чтобы порождать, вызывать переживания. Это энергия расширения и роста.

Магнетизм (О) используется для раскрытия, получения и углубления переживаний.

Единение (А) нужно, чтобы использовать, объединить и усилить переживания.

Эти три жизненные силы и являются теми силами, которые движут творчеством. Для свершения любого творческого начинания прежде необходимо, чтобы динамический аспект нашей сущности породил это начинание. Наша магнетическая сущность — это та жизненная сила, которая притягивает новые обстоятельства, способствующие творчеству. А интегрирующая энергия — сила, которая созидает и осуществляет процесс творчества.

Шаманские заклинания, тибетское горловое пение, вокал еврейских канторов и грегорианские молитвы — все это примеры работы духовных традиций с тремя священными звуками для согласования трех жизненных сил. Прежде чем начать говорить, все дети экспериментируют с этими тремя звуками, используя возможность перенастраивания своих энергетических структур: динамизма, магнетизма и единения.

РАБОТА С КОЛОКОЛЬЧИКАМИ

Колокол, колокольчик — музыкальный инструмент, который в большинстве культур ассоциируется с духовностью и созывает людей к молитве и учебе. В Архетипе Видящего колокольчик играет роль голоса, заставляющего оглянуться назад и вспомнить свою истинную цель или призвание. С общекультурной точки зрения,

колокол — это способ приблизиться к духовной стороне своего «я».

В некоторых шаманских традициях колокольчики привязывают к лодыжкам и запястьям для напоминания, что мечты племени, его видения и молитвы нужно принести Матери-Земле.

Тибетские колокольчики, индийские колокольчики, восточные гонги, африканские колокольчики и колокольный перезвон — все это необходимо для придания силы жизненной мечте, молитвам, видениям и духовному вдохновению.

МЕДИТАЦИЯ, МОЛИТВА, СОЗЕРЦАНИЕ

Во всех культурах существуют способы достижения сверхъестественных и духовных сторон человеческой природы. Традиционно таковыми считаются молитва, созерцание и медитативные практики. Они открывают врата — предоставляют возможность соприкоснуться с существованием более высоким, чем наше.

Медитация — это средство обнаружить, раскрыть и возратить утраченные стороны самого себя. Медитацию можно представить как портал с тремя дверями, ведущими к символам, воспоминаниям и ассоциациям. Портал действует как мост между внутренним и внешним мирами и открывает путь к божественному существованию, каковым мы являемся на самом деле. В туземных культурах медитативные практики считаются равно-

значными шаманским путешествиям, посредством которых американские индейцы почитают Священное. Это их способ достижения естественно вызванного измененного состояния сознания, разновидность медитации или созерцания.

Помоги нам всегда
быть полными
надежды садовниками
духа, знаящими, что
ничто не рождается
без тьмы — так же
как без света ничто
не расцветает.

— Мэй Сартон.
Дневник одиночества*

Медитация во время ходьбы

С помощью медитации во время ходьбы *внутренний Видящий* открывает нас для творчества. В этом виде медитации человек сознательно выбирает проблему, на которой нужно сосредоточиться, а затем отпускает ее и наблюдает, что открывается ему во время медитации.

Такую форму медитации иногда называют «медитацией в движении». Что бы мы ни делали — гуляли, готовили еду, бегали или плавали, — мы оказываемся в измененном состоянии сознания или в медитации. Когда тело двигается, мы открываемся и находимся в положении, наиболее способ-

* May Sarton. *Journal of a Solitude*.

твующем творческому решению проблем.

«Ходячая», или динамическая медитация высвобождает творческий дух. Медитируя, важно обращать внимание на творческое решение проблем, на все то, что в нас происходит.

В некоторых туземных культурах во время обряда инициации люди проходят огромные расстояния, чтобы утвердить свое истинное «я». Среди аборигенов Австралии такая практика известна как «обойти-вокруг», а у индейцев Северной Америки как *Поиск видений*. Цель этих практик — достичь всей полноты своих творческих возможностей, обучиться техникам и методикам выживания.

Сила молитвы

Молитва может служить проводником для воображаемых мысленно или просто желаемых переживаний и событий. Доктор медицины Ларри Досси в книге *«Исцеление души»** отмечает, что молитву во многих религиозных традициях во все времена наделяли могучей целительной силой; молитва имеет длинную и славную историю как способ вмешательства в ход болезни. Автор добавляет, что исследователи молитв и ученые-медики привели бы нам наиболее примечательные свидетельства того, что ум действительно может быть неограниченным и реально воздействовать на материю, решая

* Larry Dossey. *Recovering the Soul*.

вопрос жизни и смерти больного. Многие коренные народы верят, что через молитву, сны и видения люди могут прикоснуться к сердцу и духу других человеческих существ, независимо от реального времени и расстояния.

Баскский философ Мигель де Унамуно молитвой утолял жажду Божественного, молитва для него была способом открыть все прекрасное, что есть в человеческой природе. В книге *«Смысл жизни — трагичен»* писатель красноречиво описывает, что случается, когда мы приходим в соприкосновение с собственной божественностью: «Это страстное стремление к Божественному, или голод по нему, рождает надежду, надежда рождает веру, а вера и надежда рождают милосердие. Из этой тоски по Божественному появляются чувства красоты, совершенства, доброты».

Медитируя, мы вслушиваемся или всматриваемся в руководство, которое получаем. Различие между молитвой и медитацией прекрасно подметил один девятилетний мальчик, сказав:

«Молитва — это когда *ты* говоришь с Богом, а медитация — это когда слушаешь, что должен сказать тебе Бог».

В большинстве обществ молитва — это возможность диалога со Священным. Мнение Мэй Сартон перекликается с этой мыслью: в своем *«Дневнике одиночества»*

— Что значит настоящий? — спросил однажды Кролик, когда они лежали рядышком. — Значит ли это, что внутри у тебя пищалка, а снаружи палочка, чтобы тебя двигать? — Настоящий — это не то, как ты устроен, — ответила Меховая Лошадь. — Настоящим тебя делает то, что происходит с тобой. Когда ребенок долго-долго любит тебя, да не просто любит играть с тобой, а по-настоящему любит тебя, ты становишься настоящим.

— А это больно? — спросил Кролик.

— Иногда, — ответила Лошадь, ведь она всегда говорила правду. — Но когда ты настоящий, ты не боишься боли.

— Это случается неожиданно, как будто тебя заведут, или постепенно?

она приводит определение молитвы, данное Симоной Уэйл: «Абсолютное внимание — это и есть Молитва».

С общекультурной точки зрения, внимание к Священному создало три вида молитв: молитвы-просьбы, молитвы поклонения и молитвы благодарности. Молитва *направленная* (часто называемая молитвой-просьбой) — если мы имеем какую-то особую цель, представление или результат, что-то, чего желаем достигнуть. *Ненаправленная* молитва, напротив, строится на принципе открытости: результату, когда никакого определенного итога не ожидается. В ненаправленных молитвах человек не пытается рассказать Вселенной, что ей делать. В западном варианте ненаправленная молитва обычно заканчивается словами: «Да будет воля Твоя» или «Во благо всем нуждающимся». Оба вида молитвы — направленная и ненаправленная — могут включать в себя молитвы поклонения и благодарности.

Некоторые туземные культуры используют песни-молитвы со мно-

гими повторениями. Подобные песнопения содержат направленные и ненаправленные молитвы, поскольку сны, видения и вдохновение тоже рассматриваются как откровения или молитвы, необходимые для семьи, друзей, коллег и для самой Матери-Природы. Для направленной молитвы нужно намерение, ненаправленная молитва основывается на вере. Соединение того и другого позволяет полностью задействовать свое *видение*, следовать за своей верой и довериться той тайне, которой мы являемся.

ПОИСК ВИДЕНИЙ

Во многих шаманских традициях сохраняют убеждение, что любое время, проведенное в уединении на природе с целью поразмышлять и найти руководство, пробуждает нас для цели всей нашей жизни и напоминает о личной магии, которая дана нам, чтобы мы отдавали ее всем созданиям и человеческим существам.

— Нет, это не происходит неожиданно. Настоящим ты становишься. Для этого нужно много времени. Вот почему это редко случается с игрушками, которые легко ломаются, или с колючими игрушками, или с теми, с кем нужно осторожно обращаться. Обычно к тому времени, как ты станешь настоящим, большая часть твоих волос будет вырвана, твои глаза выпадут, все твои суставы будут расшатанными и ты весь станешь ветхим и потрепанным. Но это абсолютно ничего не значит, ведь, если ты однажды стал настоящим, ты не можешь быть уродливым, разве что для людей, которые ничего в этом не понимают.

— Марджери Уильямс.

Вельветовый кролик

Сильный акцент ставится на необходимости доверять личному *видению* и интуиции, особенно если речь идет о *Поиске видений*. Во многих туземных культурах практикуют *Поиск видений* — длительное время проводят в одиночестве на природе, чтобы пересмотреть, возвратить или вспомнить жизненную мечту или вдохновение. Современные путешествия за пределы цивилизации, походы с рюкзаками, ночевки в палатках, длительные прогулки пешком и одиночные походы на лоно природы строятся на тех же принципах, что и *Поиск видений*, и дают те же результаты.

В детстве мы больше времени проводим вне дома, чем в закрытых помещениях. Становясь взрослыми, мы все делаем с точностью до наоборот. Но наш внутренний ребенок инстинктивно знает, что окружающая природа — это учитель и совершенное отражение нашей внутренней природы. Психоаналитик Карл Юнг в середине жизни был подвержен депрессиям. Однажды он понял: чтобы вернуть свою жизненную мечту или цель, нужно возродить свое внутреннее божественное дитя. Размышляя о своем детстве, он вспомнил, что, строя замки из песка и камешков, всегда попадал туда, где время отсутствовало. Будучи взрослым, он использовал эту информацию с целью вытащить себя из депрессивного состояния и разрешил проблему тем, что выстроил собственный дом из больших камней, скрепленных строительным раствором, содержащим песок.

В результате этого опыта Юнг открыл, что наш жизненный миф, или мечта, может полностью содержаться в подобных детских занятиях, захватывавших нас целиком и надолго. Нередко он возвращал своих пациентов обратно в детство, в возраст от четырех до двенадцати лет для того, чтобы они вспомнили, чем любили заниматься в уединении, потеряв всякое чувство времени. Возрождая эти воспоминания и занятия, мы вливаем новую жизнь в свои переживания благодаря тому, что возвращаем божественное дитя и жизненную мечту в нашу взрослую деятельность.

СВЯЗЬ ВИДЯЩЕГО С ПРИРОДОЙ

*Говори с Землей,
И она научит тебя.*

Иов 12: 8

В некоторых туземных обществах *Поиск видений* используется как средство перепросмотра, проверки или переосмысления намерений: находятся ли они в соответствии с творческими целями. Время, проведенное в одиночестве, наедине с природой, позволяет нам обновить и возродить свою сущность.

Во многих туземных традициях *Восток* считается *домом восходящего солнца, Великого Духа, созданий пустыни: змей, ящериц, черепах*. На *Магическом Колесе* это направление — место, где туземцы призывают силу видения, ищут видений и духовных проводников. Восток часто ассоциируется с летом, следовательно, это направление и время года рассматриваются как состояние изобилия, полноты и процветания. Лето — это время года, когда природа достигает полного расцвета. В любом обществе откровения оракулов — средство, с помощью которого привлекаются возможности видения, чтобы помочь людям обрести их полную сущность. Это направление напоминает о связи с той тайной, которой мы являемся, об осуществлении жизненной мечты во всей полноте и о необходимости придавать голос тому, что мы видим.

КАК НЕПРОЯВЛЕННЫЙ ВИДЯЩИЙ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ. ТЕНЕВЫЕ СТОРОНЫ АРХЕТИПА ВИДЯЩЕГО: РАНЕНОЕ ДИТЯ ВОСТОКА

Как мы уже видели, *внутренний Видящий* — тот, кто говорит правду. Мы переживаем теневую сторону Видящего, если отрицаем свою внутреннюю правду и истинную сущность. Существует три основных способа отрицания себя: *ложное «я», отвергание себя и проецирование*.

ЛОЖНОЕ «Я»

Мы выражаем теневую сторону Видящего, если подпитываем свое ложное «я», вместо того чтобы оставаться верными истинной сущности. У латиноамериканцев есть пословица об опасности находиться в ложном «я»: «Тот, у кого хвост из соломы, никогда не приблизится к огню». Питая ложное «я», мы отращиваем хвост из соломы: редактируем свои мысли, репетируем эмоции, пытаемся представлять собой то, что, по нашему мнению, хотели бы увидеть другие, или просто скрываем

свою истинную сущность. Мы подпитываем ложное «я», если не хотим говорить правду, не хотим говорить, что и как есть на самом деле, или не позволяем себе выразить то, что видим. Всякий раз, когда мы притворяемся, корректируем, ренетируем, играем на публику или прячемся, мы содействуем развитию ложного «я» и совершенствуемся в искусстве отвергания себя.

ОТВЕРГАНИЕ СЕБЯ

Главная теневая сторона Архетипа Видящего — отвергание себя. Человеческие существа повсеместно отказываются от себя по пяти основным причинам: ради чьей-то любви, ради приятия и одобрения, ради поддержания мира, для сохранения равновесия или гармонии. Если мы отказываемся от себя ради любви, притворяясь не тем, кем являемся на самом деле, с целью завоевать чью-то любовь, приятие и одобрение, — это форма самоотвергания. Другой вид отречения от себя — во имя

поддержания мира, равновесия и гармонии — заключается в том, чтобы избегать острых углов и не говорить о происходящем то, что действительно думаем.

В некоторых туземных традициях о тех, кто отказывается от себя, сказали бы, что этим людям трудно «говорить языком духа», их назвали бы не сильными сердцем, а слабыми. *Раненое дитя Востока* — это скрытное, управляемое, введенное в заблуждение дитя, слабое сердцем, вырастающее стратегом с тайными замыслами. Слабость сердца — когда не хватает смелости быть тем, кто мы на самом деле. А если человеку не хватает смелости быть собой, он впадает в самоотвергание.

Если мы постоянно вовлечены в самоотрицающие модели поведения, значит, наша истинная сущность ожидает своего проявления. Используя правдивость, можно уничтожить самоотрицающее поведение, уйти от ложных «я» и освободиться из теневой стороны Архетипа Видящего. Взаимоотношения с другими людьми помогают определить, когда мы способны оставаться внутри *Священного круга* и поддерживать нашу истинную сущность, а когда подпитываем ложное «я», вместо того чтобы сохранять целостность.

ОТРАЖАЮЩИЕ ЗЕРКАЛА: ПРОЕКЦИИ

Во многих туземных культурах небольшие кусочки отражающего стекла или зеркал пришивают к ритуальной одежде или приклеивают на маски. Это делается

Чтобы сказать правду, не нужно много слов.

— Вождь Джозеф Нез Пирс (из книги Нербуна «Мудрость коренных американцев»)

для напоминания, что все мы — зеркала друг для друга. Тема *зеркала* как символа отражения существует во всех культурах. У некоторых коренных народов считается, что люди, которые являются для нас зеркалами, становятся нашими учителями и показывают нам, как с помощью языка духа проявить истинную сущность.

В этих обществах верят, что каждый человек может быть или ясным зеркалом, или мутным зеркалом, или треснутым зеркалом.

Чистые зеркала — это личности, которых мы идеализируем и считаем, что не сможем быть похожими на них. Мутные зеркала — люди, с которыми мы испытываем трудности и надеемся, что мы на них совсем не похожи. И, наконец, разбитые зеркала — это люди, которыми мы восхищаемся, которых любим, но ощущаем перед ними страх и словно сжимаемся в их присутствии.

Психологический термин для различных видов зеркал — *проекция*. Известно, что проекции появляются, когда присутствует некоторый энергетический потенциал. Проекция — это невосребованное самоосознание. Проекция — это части нас самих, которые возвращаются в наши души, но признания еще не получили. Мы считаем более удобным видеть эти стороны вне себя, чем принять как свою часть. Проявляя Архетип Видящего, мы обновляем свое самовосприятие, чтобы оно точно отражало ту личность, которой мы должны стать.

Некоторые туземные культуры полагают, что путь Видящего состоит в том, чтобы сохранять связь с истинной сущностью и проявлять те части нашего «я», которые пойманы теневой стороной Архетипа. Понятие «тень» фактически означает лобную часть человеческого «я», положительную или проблемную, которая не принята или не получила признания. Эти теневые части будут существовать и влиять на нашу жизнь, пока не будут приняты.

Смотреться в зеркало,
быть зеркалом — так
я снова обретаю себя.

— Неизвестный автор

Пять стадий проекций

В 1984 году в Сан-Франциско, на конференции под названием «Темная сторона» поэт Роберт Блай объединил две темы — разработки психоаналитика Марии фон Франц на тему проекций и работу Эллис Миллер о детстве, и представил на рассмотрение *пять стадий проекций*. Проекция может быть либо положительными, либо проблемными. Положительная сторона любой проекции — это непризнанная часть ду-

ши, которая возвращается домой. Прежде чем непризнанные части полностью вернуться и утвердятся, им необходимо пройти пять стадий проекции:

1. *Мы смотрим вокруг и находим совершенного человека, чтобы зафиксировать проекцию.* Например, если наши лидерские качества или красота остались невосстановленными, мы идеализируем людей, отлично владеющих искусством лидера, или тех, кого считаем красивыми. Если нам трудно выражать гнев, то общаться с тем, кто его выражает, нередко бывает сложно. Это превращается в *проблемную проекцию*. На этой стадии мы не видим людей, какими они являются, а видим лишь то, что хотим видеть.

2. *Проекция начинает засыпать.* Мы замечаем, что люди могут быть несколько другими, чем мы их «спроецировали». Однако мы тут же приводим проекцию в порядок с помощью разумных объяснений и извинений, поскольку не хотим верить, что это — часть нашей природы. Например, отличный лидер в какой-то ситуации действовал совершенно неумело. Несмотря на это, мы находим разумное объяснение его ошибкам: у каждого бывают трудные дни, пострадавшие заслуживали такого обращения... Делая так, мы будим засыпающую проекцию, и она поспешно возвращается на свое место.

3. *Проекция полностью снимается.* Никакие разумные объяснения не ищутся. Мы наконец вынуждены заметить, каков на самом деле человек, стоявший за проекцией. На этой стадии мы испытываем разочарование, злость, обвиняем и осуждаем. Теперь у нас есть выбор: либо перейти на четвертую стадию, либо, вместо того чтобы вернуть проекцию домой, броситься на поиски другого носителя. Нередко многие годы человек остается на первых трех стадиях. Находит различных людей для несения проекций все тех же невосстановленных частей своей сущности, тех, которые не хочет «возвращать домой». К примеру, если человек затрудняется признать свой гнев, он имеет обыкновение переносить его вовне: осуждает или избегает проявлений гнева у других. Некоторые туземные общества называли бы эту стадию *мутное зеркало*.

4. *Осознание.* Мы осознаем, что это была проекция, и понимаем, что она — часть нас самих. Наступает не-

Правда может ходить по миру безоружной.
— Поговорка бедуинов

риод печали: печали по утраченной части себя, так долго бывшей в отчуждении, печали от осознания того, что мы не видели другого человека таким, как он есть, а теперь поняли, какую боль неумышленно причинили себе и другим на предыдущей стадии.

5. *Сочувствие и присоединение проекции.* На этой стадии мы с участием относимся к себе и другим людям со сходными проблемами. Находим в себе те качества, которые проецировали, а не переносим их вовне. Переходим в состояние объективности и не впадаем в озабоченность по поводу того, что раньше проецировали на других.

Если человек является для нас *расколотым зеркалом*, нас одновременно и притягивает к нему и отталкивает. Расколотое зеркало — это сочетание двух зеркал: чистого и мутного. Пять стадий проекции протекают соответственно.

ЗАФИКСИРОВАННЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ. СЛЕПЫЕ ПЯТНА

Если чувство юмора или способность играть где-то теряются, это значит, что в такие моменты мы либо думаем только о плохом, либо оказались привязанными к своему мировосприятию как единственной возможной точке зрения. В любом случае, будь это *слепые пятна* или *зафиксированная точка зрения*, человек теряет не-

посредственное восприятие мира и излишне отождествляет себя с собственным взглядом на вещи.

Конфуций говорил: «Остерегайтесь человека, который смеется, но его живот остается неподвижным. Этот человек — опасен». Если человек теряет свою целостность, он становится опасным. С другой стороны, настоящий смех обладает способностью освободить нас от ложных «я». *Зафиксированные точки зрения, слепые пятна* и выравнивание поведения и взглядов по социальным меркам, а не согласно знакам, подаваемым нашей целостностью, — это то, во что мы впадаем, находясь на теневой стороне Архетипа Видящего.

Юмор, смех и всевозможные игры — это возможность найти альтернативные точки зрения. Этель Берримор напоминает нам о чуде, возникающем, когда смех соединяется с целостностью: «Ты вырос в тот день, когда впервые смеялся по-настоящему — смеялся над собой». Сохраняя чувство юмора, непосредственность и детское любопытство, мы сможем творчески использовать *четыре способа видения*. Мы будем безоговорочно доверять нашим чувствам, озарению, снам и *видению*. Если мы не пойманы в сети теневых сторон Архетипа Видящего, творческие возможности и *видение* других людей будут вдохновлять наше творчество. Творческие личности открыты для разных взглядов и позволяют свободно существовать и тем вариантам и точкам зрения, которых сами не разделяют.

Н

ЕОБХОДИМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ВИДЯЩЕГО

1. Ежедневно уделяйте не менее 15 минут медитации во время ходьбы. Записывайте свои переживания в дневник или заведите специальный журнал.

Медитация при ходьбе

- Достижение внутреннего творца
- Достижение творческих возможностей

Цель

Цель медитации при ходьбе — почитание священного времени. Это время, отведенное для самоанализа, размышления, поисков и почитания Священного, или Божественного.



Форма медитации

Идите удобным для вас шагом, расслабившись, не менее 15 минут. В качестве медитации могут использоваться и многие другие виды двигательной активности, включая бег, плавание, танцы, вождение машины, приготовление пищи, уборку. В сущности, любая физическая деятельность, которую вы выберете, чтобы прислушаться к своим внутренним состояниям и процессам, может рассматриваться как медитативная.

Упражнения

Описанная практика способствует доверию и открытости, поощряет появление непредвиденных вещей, поскольку внимание занято двигательной активностью. Во время этой медитации часто сами собой возникают интуитивные озарения и приходят творческие решения. Двигательная медитация учит людей удивительному — тому, что может случиться, если открыться и снять контроль.

2. Ежедневно находите время, чтобы почтить ваши сны: их надлежит записывать в специальный дневник. Самые важные сны, с которыми следует работать в течение года, — это те, которые надолго сохраняются у вас в памяти.

3. Возьмите на себя обязательство говорить правду на протяжении дня. Обратите внимание на то, с какими людьми и в каких ситуациях это получается просто, а когда сложно.

4. Не менее 15 минут в день пойте, мычите или говорите нараспев. Попробуйте создавать личные песни силы.

5. Каждый сезон находите время, чтобы пересмотреть свои цели и проверить, как они способствуют жизненной мечте или видению.

6. По меньшей мере дважды в год в одиночку отправляйтесь на природу для перепросмотра, размышлений и переосмысления своих стремлений.

7. Пусть ваша молитва и молчаливая поддержка простирается над другими людьми. Делайте это сознательно. Используйте творческую визуализацию, аффирмации и молитвы, чтобы поддерживать свой рост и развитие.

8. Каждый день находите спокойную минуту, чтобы прислушаться к голосу интуиции. Глубинное внутреннее руководство всегда доступно и только ждет, чтобы его осознали и использовали.

9. Обращайте внимание на источники вдохновения в вашей жизни. Они откроют вам, что важно для вашей истинной сущности.



К

РАТКОЕ ОПИСАНИЕ АРХЕТИПА ВИДЯЩЕГО

Архетип Видящего требует от нас говорить правду, не обвиняя и не осуждая. Мы проявляем Видящего, когда чтим четыре способа видения и силу молитвы, когда даем голос тому, что видим снаружи и внутри себя, и когда стремимся к духу творчества и жизненной мечте.



ВОПРОСЫ

Обдумайте ответы на следующие вопросы. Чтобы проявить *внутреннего Видящего*, на первый и второй вопросы отвечайте ежедневно.

Никто не в силах
унизить вас
без вашего согласия.

— Элеонора Рузвельт

1. *Способен ли я на сегодняшний день говорить правду, не обвиняя и не осуждая?* Говорите правду и ежедневно отмечайте, в каких случаях вы были способны сказать правду, не обвиняя.

2. *В каких ситуациях и с какими людьми я чувствую, что подпитываю ложное «я»?*

3. Назовите пять ваших самых любимых песен. *Какие песни из детства остались со мной? Каким песням я учил других? Какие песни я создал?* Пойте каждый день, чтобы принести в мир свой голос.

4. *Какая деятельность так занимала меня в промежутке от четырех до двенадцати лет, что я забывал обо всем?*

5. Когда в моей жизни я проявил творческие стороны того, кто я есть? Какова моя личная магия (мой дар, мой талант), которой нет больше нигде в мире?

6. Что заставляет меня смеяться? Насколько развито мое чувство юмора? Что я считаю забавным? Какие игры остались в моей жизни?

7. С какими духовными путями, идеями, практиками я связан? Если бы я писал свою духовную автобиографию, что бы я в нее включил? Что было моим первым сверхъестественным или мистическим переживанием?

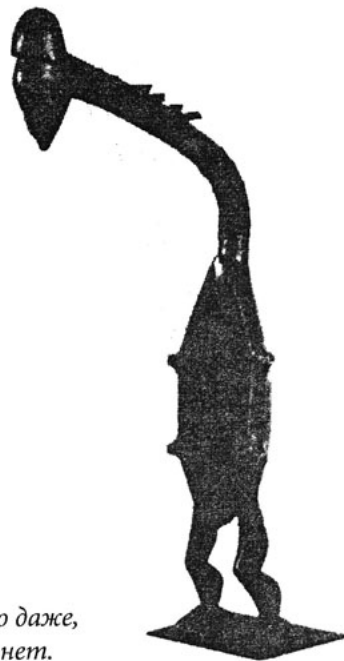
8. Какие молитвы, медитации или способы созерцания я использую для получения руководства? Где я ищу руководство? Какие практики приближают меня к моему внутреннему бытию?

9. В каких ситуациях и с какими людьми я предаю себя? Когда я способен сохранять свою целостность и подлинную сущность, а когда не в состоянии это делать?

10. Какие проекции я осознаю? Кто те чистые зеркала, мутные зеркала, расколотые зеркала в моей жизни?

В груди у каждого из нас
хранится песня
так давно, что непонятно даже,
учили мы ее когда-то или нет.
Но ночью, иногда, когда стихает ропот
увядших поцелуев,
наши губы, удивляя нас,
лепечут
эту песню, которая —
и музыка, и плач.

Франциско Х. Аларкон. «Тело в огне»



ПУТЬ УЧИТЕЛЯ

*Истинного мастерства можно достигнуть, только
позволив всем вещам следовать их собственным путем.
Вмешательством его достичь невозможно.*

Лао-цзы. Дао дэ цзин



В разных культурах воззрения туземцев различных континентов на направления и времена года несколько отличаются. И все же большинство считает так, как представлено здесь.



Б_{ЫТЬ} ОТКРЫТЫМ РЕЗУЛЬТАТУ И НЕПРИВЯЗАННЫМ К НЕМУ



Путь Учителя — это достижение мудрости. В каждой культуре существуют традиционные и нетрадиционные методы образования. Но независимо от того, признанная ли это система обучения или следование мастеру, всеобщими остаются понятия «учить» и «учиться».

Принцип, которым руководствуется Учитель, — быть открытым результату и непривязанным к нему. Учитель обладает *мудростью*, учит *доверию* и понимает необходимость *непривязанности*.

**МУДРОСТЬ: ЯСНОСТЬ, ОБЪЕКТИВНОСТЬ,
ПОНИМАНИЕ, НЕПРИВЯЗАННОСТЬ**

Путь Учителя — это путь *доверия*. Доверие — тот источник, из которого берут начало присущие мудрости свойства: ясность, объективность, понимание и непривязанность. Мудрость вступает в силу, когда мы открыты всем этим качествам.

Путь Учителя состоит в том, чтобы избрать доверие своим инструментом. Мать Тереза вложила доверие в свои слова: «Я чувствую себя карандашом в руке Божьей. Бог пишет посредством нас, и, хотя мы бываем дале-

ко не совершенными инструментами, Он пишет чудесно... Он нисходит, чтобы творить с нашей помощью. Разве это не удивительно?»

ДОВЕРИЕ: ОСТАВАТЬСЯ СПОКОЙНЫМ В СОСТОЯНИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Согласно шаманским традициям, человек обретает мудрость, если научится доверять и оставаться спокойным, находясь в неопределенности. В некоторых частях Африки о состоянии неопределенности говорят, что это «путешествие по стране серых облаков». Если знаний недостаточно, считается глупым что-либо предпринимать. Мудрый поступок — ждать и доверять. Но доверию нелегко научиться.

Во многих шаманских традициях существует архетип *Насмешника*. Насмешник — это Учитель, который заставляет людей замечать их привязанности и привычные модели поведения. Обычно Насмешник использует неожиданность, чтобы пробудить человека от привычной повседневности. Аллан Комбс и Марк Холланд в их книге «Согласованность: Наука, Миф и Насмешник»^{*} точно описали этот персонаж:

В мифологии многих народов Трикстер, Насмешник, — мистическая фигура, олицетворяющая неожиданность. Он, подобно богу, преодолева-

^{*} Allan Combs, Mark Holland. *Synchronicity: Science, Myth, and the Trickster*.

ет трещины и изъяны упорядоченного мира обычной реальности, неся удачу и несчастье, прибыли и потери. Бог-Насмешник встречается повсеместно. Он известен индейцам как Айктиник, Койот, Кролик и другие. На островах Полинезии он — Мауи, Локи для древнегерманских племен и Кришна в священной мифологии Индии. Нам, западным людям, лучше всего известен греческий бог Гермес, являющийся наиболее полным и совершенным олицетворением Насмешника. Гомер называл Гермеса «приносящим удачу». Ко всем прочим противоречиям, присущим богу-насмешнику, Гермес известен как покровитель путешественников и воров. Он — проводник душ в нижний мир и посланник богов. Как и предполагают все эти роли, образ Гермеса — воплощение мастера перехода границ. Именно эта власть позволяет ему изумлять мир людской, творя чудеса и неожиданности.

От обмана ведаю меня
к истине,
От тьмы ведаю меня
к свету,
От смерти ведаю
меня к бессмертию.

— Упанишады

Противоположность доверию неожиданностям — это попытка контролировать то, что контролю не поддается, — явно невыполнимая задача. В шаманистских обществах признают, что человек, испытывающий трудности с сюрпризами и неожиданностями, имеет привязанности, фиксированные точки зрения и сильную потребность контролировать. Привязанности — это особые, застывшие ожидания, желания, наложенные на людей, места и ситуации. Если мы обладаем привязанностями, то становимся жесткими, строгими и пытаемся все контролировать. Образ Трикстера напоминает нам о необходимости быть более жизнерадостными и мыслить непредвзято.

О НЕПРИВЯЗАННОСТИ

Основная цель архетипа Насмешника — учить человеческие существа непривязанности. Большинство западных людей понимает выражение «не привязываться» как «не заботиться». Но лингвистически слово «непривязанность» часто определяется как «непредвзятость». Таким образом, используя в данной книге термин «непривязанность», мы имеем в виду то, что вы можете расценивать как *непредвзятость*, — возможность позволить всему идти своим чередом и при этом не терять чувства юмора. Если мы проследим, где теряем чувство юмора, то узнаем, в чем состоят наши привязанности.

Наше чувство юмора остается в порядке, пока мы не привязываемся и сохраняем гибкость.

Оставаясь непривязанными, мы способны невозмутимо отслеживать свои реакции на ситуации и не вдаваться в эмоции. Не путайте с холодностью и равнодушием — это совсем другое. Если мы сохраняем чувство юмора и выдержку, то проявляем непредвзятость.

К понятию непривязанности обращаются большинство духовных традиций. Гаррисон Оуэн в книге «*Что такое лидерство*»^{*} объединил эти понятия, сформулировав четыре принципа, которые назвал непреложными законами духа:

«Кто бы здесь ни находился — это люди, которые должны здесь быть;

когда бы мы ни занялись чем-то — это верное время;

все, что произошло, — это именно та единственная вещь, которая могла произойти;

что было, то было».

Мечта начинается с учителя, который верит в вас, который ведет, тянет и подталкивает вас к следующей высоте, порой подгоняя острой палкой, называемой «правда».

— Дэн Радер

^{*} Harrison Owen. *Leadership Is*.

В основе каждого из этих предположений, согласны мы с ними или нет, лежит принцип принятия, а не отрицания. Можем ли мы принять опыт или переживание как есть, чтобы поступить с ним творчески, а не отрицать его и не впадать в фатализм? Принятие — важная черта непривязанности. Отрицание всегда свидетельствует о наличии привязанности.

Утраты и ритуал

Мы обучаемся непривязанности еще и другим способом: через потери. Уильям Бриджес в книге *«Выживание и личное развитие человека»* пишет, что утраты обычно разделяются на следующие категории:

1. Утрата привязанностей.
2. Утрата крова.
3. Утрата места в жизни.
4. Утрата будущего.
5. Утрата смысла.
6. Утрата контроля.

Все мы испытывали одну или более из упомянутых Бриджесом утрат, а кроме того, теряли любимых. Любая потеря — это опыт смирения, который учит нас принимать и отпускать.

Многие шаманские традиции признают, что *ритуал* помогает людям справляться с утратами. Комб и Хол-

ланд пишут, что «слово “ритуал” имеет индоевропейское происхождение и означает “совмещать, соответствовать”». Оно подобно таким словам, как искусство, мастерство, строй, узор и арифметика, — всему, что собирает соответствующие вещи вместе, чтобы создать порядок». Во всех обществах существуют ритуалы, отмечающие основные перемены в жизни: рождение ребенка, посвящение, свадьбу и смерть. Ритуал — это сознательное признание перемены в жизни, это жест уважения и выражение поддержки переменам с помощью таких элементов, как наличие свидетелей, принесение даров, церемония и торжественность ситуации. Таким образом люди способствуют происходящим изменениям и открывают путь для нового «соответствия вещей».

Смерть берет не
старое, но зрелое.
— Русская
поговорка

Духи предков

В некоторых традициях считается, что *духи предков* (члены семьи и друзья, которых больше нет на свете) — важные учителя непривязанности, ведь они встретились лицом к лицу с необходи-

* William Bridges. *Surviving Corporate Transition*.

мостью отпустить все и испытали конечное неизвестное — смерть. Туземцы верят, что эти духи стоят за нашей спиной, чтобы поддерживать нас в свершении жизненной мечты и цели. Большинство шаманских традиций верит, что духи предков-мужчин стоят позади нас с правой стороны, а духи предков-женщин — позади с левой стороны. Считается, что духам предков доверено присматривать за ныне живущими, чтобы осуществлялись их мечты и жизненные цели. Ниже приведена сохранившаяся в устных преданиях старинная европейская песня, которая посвящена предкам. В ней ясно описывается, как предки поддерживают нас:



О, быть может, это тот,
кто принесет в наш род
добро, правду и красоту.
О, быть может, это тот,
кто преодолет и разрушит
порочный круг,
что губит семью
и весь народ.



Баскский философ Мигель де Унамуно в книге «Смысл жизни — трагичен» напоминает нам о важности связи с предками и их поддержке, исходящей из глубин нашей души: «Все мои предки живут во мне, не умаляясь, и будут так существовать в моих потомках, уже со мной объединившись».

Индийские общества Северной Америки во многих своих молитвах напоминают нам об этой связи прошлого и настоящего: «Об ушедших поколениях и о семи грядущих поколениях я молюсь...» Многие туземные культуры признают, что каждый человек сохраняет традиции, передавая их от предыдущих поколений будущим.

Необходимо задумываться о том, как передать дальше «добро, правду и красоту», оставленные нам в наследство, и помнить, что наша жизнь — это вклад в возможности и трудности грядущих поколений. Если нам вспомнились любимые дедушка или бабушка, дядя или тетя, которых уже нет на свете, может быть, это нам напомнили о добром, истинном и прекрасном в нашей собственной сущности.

Многие туземные сообщества верят, что духи предков всегда рядом, чтобы прийти на помощь, когда мы откроем последнюю дверь и встретимся со своей смертью. Поскольку духи предков учат нас отпускать и не привязываться, они — те Учителя, которые готовят нас к неизвестному и незнако-

Должно учить
только трем вещам:
простоте,
терпению и
состраданию.
Но эти три —
величайшие
сокровища.
Тот, кто прост
в действиях
и мыслях,
возвращается к
источнику бытия.
— Лао-цзы.
Дао дэ цзин

мому опыту, величайший из которых — смерть.

Наши реакции на то новое, с которым мы ежедневно сталкиваемся, вполне могут стать подготовкой к встрече со смертью.

Стремимся ли мы навстречу новому с любопытством, удивлением или волнением? Или пугаемся, пытаемся контролировать неизвестное?

Обдумав последние слова великих людей, сказанные перед незримой чертой, можно понять, как человек «отпускает» свою жизнь. Джуниперо Серра, испанский миссионер, переступил порог смерти со словами: «Теперь я отдохну». Последними словами Гертруды Стайн были: «Каков был вопрос? Если нет вопроса, нет и ответа». Гете встретил свою смерть, сказав: «Больше света» (Конрад, «Знаменитые последние слова»^{*}).

Если духи предков помогают в незнакомых ситуациях, то можно попросить их о помощи в осуществлении жизненной мечты. В «Потерянном рае» поэт Джон Мильтон напоминает о неистощимом источнике нашего наследия и рода, который мы почитаем в образе духов предков. «Пока мы спим или бодрствуем, миллионы невидимых духовных существ идут по Земле».

Во многих шаманских традициях «духовные существа» Мильтона или духи предков делятся на три категории: предки, которые являются нашей биологической семьей, некровные родственники и друзья и историчес-

кие личности, вдохновляющие нас. В этих обществах считают, что кровные предки обладают наибольшим могуществом, чтобы помочь нам преодолеть семейные пороки и поддерживать добро, правду и красоту.

УЧИТЕЛЬ ОБРЕТАЕТ СИЛУ

Способы обретения силы для архетипа Учителя таковы: наблюдение в *молчании*, *призывание духов предков* для получения напутствия и *сидячая медитация*.

МОЛЧАНИЕ

Мы можем открыться Архетипу Учителя и духам предков, используя великое целительное средство — *молчание*. Во многих духовных традициях признается, что внутреннее руководство и внеличные переживания усиливаются во время молчания или длительного пребывания в одиночестве. Чтобы почерпнуть из источника человеческой мудрости, необходимо освоить *искусство слушать*. Как подметил Марк Твен, «Идея лучше, чем мной придуманная, — это услышанная» (Гарнсбергер. «Марк Твен для каждого»^{*}).

^{*} Conrad. *Famous Last Words*.

^{*} Harnsberger. *Everyone's Mark Twain*.

Умный человек
всегда открыт
новым идеям.
Более того,
он сам их ищет.
— Марк Твен

Прислушиваться к внутреннему руководству — это способ отдать должное своей *врожденной мудрости*. Периоды молчания и одиночества помогают обрести больше ясности, объективности и понимания — тех качеств, которые присущи мудрости. Когда мы готовы учиться и слушать, мы обретаем руководство внешнее и внутреннее.

Древний источник руководства — китайская «Книга Перемен», или *И Цзин*. Эта книга, используя природные образы, напоминает нам: чтобы перемены происходили благополучно, мы должны быть похожи на огромное дерево с глубокими корнями, растущее у быстрой реки. Это означает, что необходимо соблюдать равновесие между покоем (укорененное дерево) и активностью (текущая река), то есть — неподвижностью и движением.

Мы здесь, на Западе, слишком ценим важность активности и общения. Но стоит также осознать, что молчание, покой и периоды одиночества являются важнейшими путями к открытию внутреннего руководства и рождению души.

ПРИЗЫВАНИЕ ДУХОВ ПРЕДКОВ

Во время периодов молчания мы можем получить руководство от духов предков о том, как справиться с семейными проблемами. В некоторых шаманских традициях верят, что если призывать предков по именам, то они придут на помощь. Иногда для общения с духами предков используют музыкальные инструменты. Другой способ попросить помощи у духов предков — это *стучать палками и костями*. Каждый удар — это обещание преодолеть вредные семейные или личные наклонности. В книге Луизы Тейш* об обычаях племени *йоруба* *лукуми* говорится: «Африканцы верят, что наши предшественники делают нас теми, кто мы есть. Поэтому почитание предков занимает важное место в африканской системе верований... *Эганган* или *эган* — так *йоруба* называют душу, или сознание, покинувшее физическое тело».



* Luisah Teish. *Jambalaya*.

Духи предков могут всплывать в памяти, когда мы находимся в сладкой обители молчания или созерцаем. Предки могут весьма ощутимо влиять на нашу жизнь. Например, если алкоголизм — одна из наших вредных семейных склонностей, для нас существует возможность учиться на ошибках предшественников и почтить предков тем, чтобы не распространять эту склонность дальше.

СИДЯЧАЯ МЕДИТАЦИЯ

Сидячая медитация является универсальной позицией, применяемой во многих духовных традициях для достижения источника человеческой мудрости. Сидящий молча человек становится беспристрастным свидетелем и оставляет в стороне суждения о том, что происходит перед его глазами.

Во всех культурах сидячая медитация — это *принимаящая* позиция — позиция для обучения. Люди занимают это положение, чтобы обрести какое-либо знание или наставление. Кроме того, во многих туземных культурах применяют эту позу, чтобы внимательно наблюдать за внутренними откровениями или молча молиться.

Архетип Учителя требует, чтобы мы объективно относились к тому, что с нами происходит. Сидячая медитация учит людей ждать, слушать и наблюдать то, что открывается. В *Дао дэ цзин* говорится, что «настоящего

мастерства можно достигнуть, только позволив всем вещам идти их собственным путем». Вмешательством его достичь невозможно. Сидячая медитация учит искусству наблюдать, искусству отпускать мысли и образы по мере их возникновения. Это одно из упражнений в непривязанности. Другие практики непривязанности могут включать в себя горный туризм, путешествия на лодках по реке, скалолазание, подводный спорт, рыбную ловлю.

СВЯЗЬ УЧИТЕЛЯ С ПРИРОДОЙ

Главный Учитель непривязанности в Природе — это Праматерь-Океан, самый естественный пример гибкости и устойчивости. У некоторых индейских культур *Запад* — это дом Праматери и всех *водных созданий*. На *Магическом Колесе* западное направление — это место, где многие индейские народы призывают силу молчания, мудрость и руководство предков. Запад связывают с Осенью, временем сбора урожая, а также искусством отпускать.

Водные создания и Праматерь-Океан показывают нам наши способности получать обильные результаты и быть безгранично подвижными и текучими. Земля — водная планета. В туземных культурах воду почитают

священной из-за ее способности очищать, питать и исцелять. Западное направление напоминает нам, что мудрость, как и Праматерь-Океан, всегда гибка и редко бывает неподвижной.

КАК НЕПРОЯВЛЕННЫЙ УЧИТЕЛЬ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ: ТЕНЕВЫЕ СТОРОНЫ АРХЕТИПА УЧИТЕЛЯ, РАНЕНОЕ ДИТЯ ЗАПАДА

ЖЕСТКОСТЬ, ОСУЖДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ

Мудрость — это способность с позиции беспристрастного свидетеля охватить чрезмерно выраженные и недоразвитые части себя. Если мы способны оценить свои достоинства ничуть не меньше, чем слышать наше критическое «я», мы подошли к источнику мудрости. Мы переживаем теневую сторону Архетипа Учителя, если оказываемся в состоянии «единственно правильного позиционирования» — жесткости, осуждения и контроля. Учитель принимает эти состояния, но не индугирует в них.

Противоположность жесткости — гибкость, обратная сторона осуждения — объективность и понимание, противоположная сторона контроля — доверие. Про-

явления жесткости, осуждения и контроля обычно порождены страхом и всегда говорят о недостаточности доверия. Если, понаблюдав за собой, мы обнаружим, что эти черты в нас слишком сильно выражены, значит, пора вспомнить, что мы обладаем и огромным даром мудрости. Этот дар только и ждет, чтобы его полностью задействовали. Можно использовать свой острый критический ум конструктивно. Например, люди, обладающие литературным талантом, могут писать критические обзоры, оценивая в исследуемой работе как положительные, так и отрицательные стороны.

Существует всего два источника зла: **страх и неведение**. Главное назначение страха — привести нас в состояние готовности к тому, что может нам навредить, то есть — быть внимательными. К сожалению, большинство из нас испытывают страх во множестве ситуаций, которые не требуют никаких защитных мер. Основное воздействие страха — ограничить энергию, способную причинить нам физический или

У растений, что
покрывают Землю,
подобно прядям
волос на теле нашей
Праматери, учись,
как стать в этой
жизни сильнее.

— Индейская
поговорка
(племя виннебаго)

моральный ущерб, и *побудить нас к борьбе или бегству.*

Иногда мы наносим вред, если сознательно игнорируем человека или ситуацию. Возможно также неумышленно причинить зло в состоянии «блаженного неведения». Например, случайно сказать новому знакомому: «Совершенно не понимаю людей, которые тянут время», не подозревая, что наш новый друг медлителен и борется с этой проблемой.

ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

Незнание может быть причиной *замешательства*, которое вместе с сомнением является теневой стороной *ясности*. Если мы в замешательстве, следует подождать, не действовать опрометчиво. Если обстоятельства не позволяют воздержаться от действия, мы должны искать в себе проблески ясности, чтобы двигаться только в их направлении.

Понимание — это способность выбрать подходящее время, место и содержание. Понимающий человек задает себе вопрос: «Мудро ли будет изложить это содержание в этой форме, в это время и в этом месте?» Если мы пойманы в ловушку теневой стороны понимания, то действуем грубо, не соответствуем ситуации, не понимаем ее.

ПРИВЯЗАННОСТИ

Жесткость говорит о наличии *привязанности*. Архетип Учителя требует сохранять равновесие — быть настолько же привязанным, настолько и свободным от привязанностей. Привязываясь к результату, мы обретаем склонность к недоверию и контролю. Когда мы к чему-то привязаны, то нередко теряем объективное отношение, а вслед за объективностью — и способность правильно вести себя в конкретной ситуации. С другой стороны, в состоянии непривязанности мы сохраняем способность заботиться, оставаясь объективными. Важно помнить, что мудрость всегда гибка и редко бывает неподвижной. Если мы становимся гибче, то усиливается наша способность выражать мудрость и отпускать привязанности.

Например, вспомните такой период своей жизни, когда вы упрямо придерживались единственной жесткой позиции по какому-то вопросу, но потом столкнулись с иными возможностями и точками зрения, которых преж-

*В круговращении
приходов и уходов
не видно ни начала,
ни конца.
Кто может
в существо всего
проникнуть —
откуда мы пришли,
куда уходим?*

— Омар Хайям

де не замечали, и неожиданно нашли другое, лучшее решение. В этом случае вы сдвинулись с позиции привязанности к гибкой позиции мудрости.

УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО УЧИТЕЛЯ

1. Не менее 15 минут в день посвящайте сидячей медитации. Записывайте свои переживания в дневнике или заведите специальный журнал.

СИДЯЧАЯ МЕДИТАЦИЯ

- Достижение Внутреннего Учителя
- Достижение Мудрости



Цель

Цель сидячей медитации — почитание священного времени. Это время, необходимое для самонаблюдения, размышлений, созерцания, поисков и почитания Священного, или Божественного.

Положение тела

Сядьте на стул или на пол, закройте глаза, ноги скрестите или оставьте нескрещенными. Как на Западе, так и на Востоке используется также коленопреклоненная, или молитвенная поза, которая является другой разновидностью сидячей медитации.

Упражнения

В этой священной позиции и в это священное время вы можете просить руководства или наставления о том, как мудро повести себя во внешней или внутренней ситуации.

Сидячая медитация — это возможность превратить *внутреннего критика* в беспристрастного свидетеля. Это также возможность получить руководство и внутреннее наставление, как мудро распорядиться своей жизнью.

Сидячая медитация помогает преодолеть встречаемые нами внутренние и внешние противоречия, парадоксы и противостояния.

2. Проводите ежедневно некоторое время в одиночестве, чтобы иметь возможность прислушаться к внутреннему знанию и мудрости. Один день в месяц проводите в полном молчании.

3. Создайте личные ритуалы, чтобы поддерживать себя во времена перемен или потерь.

4. Сознательно сделайте каждый свой день очагом проявлений мудрости. Спрашивайте себя: насколько объективным я остаюсь? Способен ли я в состоянии замешательства ждать, оставив действие в стороне? Могу ли я понимать и не осуждать? Могу ли я сказать, что принимаю решения, только имея полную ясность?

5. Ежедневные практики, которые учат нас искусству умирать и принимать неизвестное, — это ситуации, когда мы прощаемся или отходим ко сну. В этих ежедневных практиках нам следует учиться доверять и отпускать.

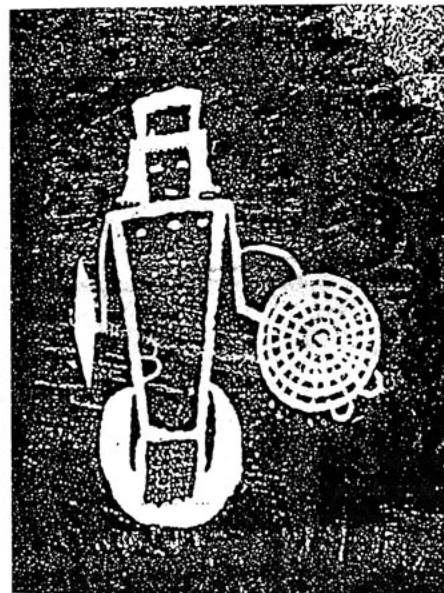
6. Находите время, чтобы почтить силу и богатство вашего рода и наследия. Соберите изображения самых выдающихся предков. Используйте их как зримое напоминание о доброй, истинной и прекрасной сторонах вашего наследия.

7. Каждый месяц в число вашего дня рождения делайте что-нибудь такое, чего вы никогда раньше не делали. Включение этого ежемесячного упражнения в вашу жизнь за год по крайней мере в двенадцать раз повысит вашу способность сознательно встречать незнакомое и неизвестное.

8. От каких ограничений вы хотели бы освободиться в течение этого года, чтобы полнее проявлять то, кем вы являетесь?

Земля — это сердце Вселенной,
Дом — это сердце Земли,
Семья — это сердце дома,
Человек — это сердце семьи.

Песня басков



К

РАТКОЕ ОПИСАНИЕ АРХЕТИПА УЧИТЕЛЯ

Архетип Учителя требует от нас быть открытыми результату, но не привязанными к нему. Выражая внутреннего Учителя, мы развиваем умение не привязываться, почитаем наше наследие, становимся гибкими и подвижными, как Праматерь-Океан, проявляем мудрость и ее качества: ясность, объективность и понимание.

Качества мудрости:

- Ясность
- Объективность
- Понимание

Духи предков:

- Кровные родственники
- Некровные родственники и друзья
- Вдохновляющие исторические личности

Четыре непреложных закона Духа (обучающие непривязанности):

- Кто бы здесь ни находился — это люди, которые должны здесь быть
- Когда бы мы ни занялись чем-то — время выбрано верно
- То, что произошло, — именно та единственная вещь, которая могла произойти
- Что прошло, то прошло



Шесть видов утрат:

- Утрата привязанности
- Утрата крова
- Утрата места в жизни
- Утрата будущего
- Утрата смысла
- Утрата контроля

ВОПРОСЫ

Задумайтесь над ответами на следующие вопросы. Для развития внутреннего Учителя отвечайте на вопросы 4 и 7 каждый день.

1. Кто самые значительные учителя в моей жизни? Кто из них был источником вдохновения, а кто источником проблем? Какие их черты меня неизменно привлекали — или таких не было? Как это характеризует моего внутреннего Учителя? Для кого был учителем я сам и кто в настоящее время является моим учителем?

2. Кого в моей жизни можно считать Насмешником, кто учил меня гибкости и указал мне на мою склонность к жесткости, осуждению и контролю? Чувствовал ли я, что «пробуждаюсь»? Как ко мне пришло осознание или «пробуждение» от ограничений, которые меня сковывали?

Всему свое время, и время всякой вещи под небом:

Время рождаться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное.

Время убивать, и время врачевать; время разрушать, и время строить;

Время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать;

Время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий;

Время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать;

Время раздирать, и время шивать; время молчать, и время говорить;

Время любить, и время ненавидеть; время войне и время миру.

— Еккл 3:1—8

3. *Какие привязанности я обнаружил в моей личной жизни? В профессиональной жизни? В духовной жизни?*

4. *Сколько времени я могу молчать или оставаться в одиночестве?* Ежедневно проводите какое-то время в молчании. Пусть некоторая часть дня станет для вас особым временем для одиночества. Научитесь им наслаждаться.

5. *Какие мои родственники по мужской линии как вдохновляли меня, так и создавали трудности? Какие мои родственники по женской линии как вдохновляли меня, так и создавали трудности?*

6. *Насколько легко мне удастся ждать, если я в замешательстве и неопределенности? Какие области моей жизни в настоящее время порождают во мне неопределенность и замешательство?*

7. *Какие страхи я испытываю? Что я сознательно игнорирую?*

8. *Какие из четырех непреложных законов духа мне труднее всего принять или претворять в жизнь?*

9. *Какие вредные семейные привычки я сознательно собираюсь преодолеть, чтобы больше не нести их груз?*

10. *Какие семейные наследственные качества я назвал бы добрыми, истинными и прекрасными?*

11. *Как я переживаю жизненные потери? Какие из шести видов утрат выпали на мою долю?*

Это час свинца —
Если выживешь — вспомнишь,
Как про снег вспоминают замерзшие люди —
Холод — оцепенение! Будь что будет!*

Эмили Дикинсон

* Перевод Веры Марковой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Север, Юг, Восток и Запад,
великолепный круг моей жизни,
где моя судьба сплетается с твоей.*

Ричард Райзер

Следовать Путем Четырех Дорог означает открыться универсальным Архетипам Воина, Целителя, Видящего и Учителя, которые находятся внутри нас, ожидая, что мы отразим их мудрость во всех наших действиях и решениях. Большинство шаманских традиций верит, что Путь Воина — это постижение правильного применения Силы. Путь Целителя — распространение любви, Путь Видящего — творчество и видение и Путь Учителя — пример мудрости.

Обретая силу, мы обретаем присутствие здесь и сейчас. Обретая любовь, мы внимаем тому, что имеет сердце и значение. Посредством *видения* мы способны дать голос тому, на что смотрим, а благодаря мудрости мы открываемся всем возможностям, но остаемся неприязненными к результату.

Возможно, все Четыре Архетипа вдохновили Уильяма Блейка написать:

Этот образ имеет четыре лица,
В его четыре смысла мне дано проникнуть.
В четырех — наивысшая радость...

Когда мы открываемся, чтобы быть могущественными, любящими, созидателями и мудрыми, то видим, что мир и мы — это множество прекрасных вещей.



Молитва Четырем Стихам Магического Колеса
(Западное побережье Черепаховых островов)
Ральф Метцнер

О Великий Дух Севера,
Невидимый Дух Воздуха
И чистых холодных ветров,
О широкий и безграничный Отец-Небо,
Все обретает жизнь благодаря твоему живительному дыханию.
Твоя сила чиста и могущественна,
Сила слышать внутренние звуки,
Выметать старые привычки,
Приносить изменения и вызовы,
Экстаз движения и танца.
К тебе взываем, помоги нам сравниться с тобой,
Чтобы твоя мощь текла сквозь нас

И стала нашей силой
Для блага этой планеты
И всех живых существ на ней.

О Великий Дух Запада,
Дух Великой Воды,
Дождя, рек, озер и родников.
О Праматерь-Океан
Глубокое лоно, источник всей жизни,
Сила, разрушающая границы,
Освобождающая от оков,
Сила чувствовать и ощущать,
Очищать и исцелять,
Величайшая благословенная тьма
мира.
К тебе взываем, помоги нам
сравниться с тобой,
Чтобы твоя мощь текла сквозь нас
И стала нашей силой,
Для блага этой планеты
И всех живых существ на ней.



О Великий Дух Юга,
Защитник плодородной земли,
Всего, что растет и зеленеет,
Величественных деревьев и трав,
Праматерь-Земля, Душа Природы,
Великая принимающая, питающая и оберегающая Сила,
Сила расти и появляться цветам на полях,
Плодам в саду.
К тебе взываем, помоги нам сравниться с тобой,
Чтобы твоя мощь текла сквозь нас
И стала нашей силой,
Для блага этой планеты
И всех живых существ на ней.

О Великий Дух Востока,
Свет восходящего Солнца,
Дух новых начинаний,
О Праотец-Огонь,
Великий ядерный огонь Солнца,
Сила жизненной энергии,
животворящая искра,
Сила видеть далеко и думать
просто,
Сила очищать наши чувства,
сердца и помыслы.
К тебе взываем, помоги нам
сравниться с тобой,
Чтобы твоя мощь текла сквозь нас
И стала нашей силой,
Для блага этой планеты
И всех живых существ на ней.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Там, откуда я родом, говорят, что ритм — это душа жизни, потому что вся Вселенная вращается вокруг ритма; выбываясь из ритма, мы попадаем в беду. По этой причине барабан — самый важный инструмент после человеческого голоса. Он — особый.

Бабатунде Олатуньи, негритянский барабанщик

ПУТЕШЕСТВИЕ ПОД БАРАБАН*

Путешествие под барабан

Какова причина того, что устные традиции многих туземных культур утверждают, будто звуки ударных инструментов вообще, а барабанные ритмы в частности, помогают вступить в контакт с миром Духов? По какой причине Невилл Друри, автор книги «Основы шаманизма»^{**}, писал: «Меня не прекращает изумлять: час барабанных ритмов или около того — и обычный городской житель становится способным прикоснуться к таким необычным мифическим реальностям, о которых он и во сне помыслить не мог».

Осенью 1986 года, обучаясь в аспирантуре Института трансперсональной психологии, я пережила первый свой опыт «барабанного путешествия». Курс назывался «Шаманизм» — исследование универсальных законов в мудрости индийских культур. Его вела Энжелес Эрриен, антрополог и

* Краткое изложение докторской диссертации Мелинды С. Максфилд «Воздействие барабанных ритмов на ЭЭГ и субъективные переживания».

** Drury. *The Elements of Shamanism*.

специалист по фольклору басков. Нужно было решить, какой мир, нижний или верхний, мне хочется посетить. Я решила путешествовать в *нижний мир*, чтобы разыскать мое *животное Силы*. Сначала нужно было представить вход в *нижний мир*. Затем спрашивать каждое встреченное животное, не оно ли мое *животное Силы*.

Животное Силы должно было появиться три-четыре раза или постоянно поддерживать со мной связь.

Путешествие оказалось очень глубоким. Я испытала ряд живых зрительных и соматических образов, в том числе и на традиционные шаманские и архетипические темы. Это меня заинтриговало. В моей системе понятий о том, «как устроен мир», не было ничего, что могло бы объяснить такие мощные образы и эмоциональные реакции. Я же, как-никак, находилась в центре пригорода Менло-Парк в Калифорнии, в три часа дня, в аудитории среди многих других студентов. Как это могло произойти? И, в любом случае, что же такое «шаманизм»?

Шаманизм и шаманские путешествия

Роджер Уолш в книге «*Дух шаманизма*»^{*} определяет шаманизм как «систему традиций, в которой люди, ее практикующие, сосредотачиваются на произвольном вхождении в измененное состояние сознания. В этом состоянии они или их дух путешествуют по своему желанию в другие миры и взаимодействуют с другими сущностями, чтобы помочь своей общине».

К шаманам часто обращаются как к «специалистам по Священному» и «мастерам экстаза». Шаман может путешествовать в *верхний и нижний миры*. Образы, которые обычно от-

носят к *путешествию в верхний мир*, — это: подъем на гору, дерево, скалу, радугу, лестницу и т. д. А также вознесение на небо, полеты, встреча с учителем или духовным наставником. *Путешествие в верхний мир* может быть особенно экстаичным.

Путешествуя в *нижний мир*, шаман может испытать следующие образы: спуск под землю через пещеру, дупло дерева, тоннель, омут или трубу; поиск *животного Силы* или *животных-союзников*. Традиционно, *нижний мир* — место испытаний и вызовов.

Чтобы совершить *шаманское путешествие*, шаман входит в особый вид измененного состояния сознания, требующий оставаться бдительным и осознанным. В этом состоянии человек способен по желанию перемещаться из обычной реальности в особую. Майкл Харнер определил это измененное состояние как *Шаманское Состояние Сознания (ШСС)*. Существуют различные техники вхождения в ШСС, в том числе ограничение числа сенсорных раздражителей, голодание, усталость, гипервентиляция, танец, пение или повторение заклинаний, барабанные ритмы, воздействие экстремальных температур, использование психоделических веществ, окружающая обстановка и человеческое окружение, продиктованные присущими данной культуре верованиями или ритуальными церемониями.

Барабаны и И Цзин

Три года спустя, пройдя через множество «барабанных путешествий», я решила попробовать себя в роли барабанщика. Ко мне присоединилось еще несколько друзей, и мы стали барабанщиками, найдя основополагающий принцип. Это было удивительно: разве можно барабанить *И Цзин*? Оказалось, можно. *И Цзин*, или «Книга Перемен», — древнейшая книга

^{*} Roger Walsh. *The Spirit of Shamanism*.

китайской мудрости, состоящая из 64 гексаграмм, каждая из которых связана с аспектами и следствиями архетипических, или универсальных энергий. Каждая гексаграмма состоит из шести черт; эти черты или сплошные (—), или прерывистые (— —). Рисунки барабанных ритмов были выведены из гексаграмм: сплошная линия представляется одним полным ударом, а прерывистая — полуударом. Мы исполняли *И Цзин* на барабанах, писали музыку и брали людей в *путешествия*. Но вопросы оставались: почему звуки барабана, подобным образом исполненные, способствуют настолько мощным переживаниям? Как можно применить этот механизм в психотерапии? В работе со снами? В целительстве?

Исходя из собственного субъективного опыта, я предположила, что входила в определенный вид измененного состояния сознания, родственный (но не тождественный) медитативному. Если так, то, возможно, это поддается проверке с помощью измерений электрической активности мозга на электроэнцефалографе (ЭЭГ). (Чарльз Тарт определяет измененное состояние сознания (ИСС) как состояние, в котором данный человек «ясно ощущает *качественные* изменения характера своей умственной деятельности, то есть не только количественные изменения (более или менее острое внимание, большее или меньшее количество визуальных образов, более отчетливых или неясных и т. д.), но и то, что *другими* стали какое-то одно или несколько свойств его мыслительного процесса».)

Я хотела знать, что случится, если я приведу в лабораторию несколько простых людей, ничего не знающих о шаманизме и барабанных путешествиях, и дам им испытать влияние барабанных ритмов. Может ли быть так, что различные рисунки барабанных ритмов связаны с особой волновой активностью мозга? Может ли субъективное восприятие звуков

ударных инструментов вообще — и барабанных ритмов в частности — вызывать образы или переживания общей для всех тематики? Составляя план своей диссертации, я решила, что, даже если он не будет принят, я все равно проведу эти исследования. Так тема моей диссертации нашла меня.

Частоты мозговых волн и ЭЭГ

Чтобы разобраться в результатах этого исследования, необходимо знать некоторые основные факты об ЭЭГ и частотах мозговых волн. ЭЭГ — это прибор, воспроизводящий рисунки различных типов мозговых волн. Волны ЭЭГ классифицируют в соответствии с тем, сколько раз за секунду появляется одна волна; это количество называется частотой волны. Частота волны измеряется в единицах на секунду, то есть в герцах. Например, волна, совершающая три колебания в секунду, называется волной в 3 герца.

Существует четыре основных вида мозговых волн, иначе — *частотных полос*: дельта, тета, альфа, бета.

Дельта-волна (до 4 герц) — самая длинная и медленная волна, т. е. эта волна повторяется менее 4 раз в секунду. Она связана со сном или бессознательным состоянием.

Тета-волны (от 4 до 8 герц) обычно относят к состояниям дремоты и близким к бессознательным — таким, как пороговый период непосредственно перед просыпанием или засыпанием. Эти частоты также связаны с состояниями сновидения, гипноза и гипнагогическими (подобными сну) образами. Нередко такие образы ошеломительны и удивительны. Для многих людей трудно поддерживать сознательное состояние во время тета-периода без соответствующей тренировки вроде медитации.

Альфа-волны (от 8 до 13 герц) связаны с состоянием расслабленности и хорошего самочувствия. Альфа-волна обыч-

но возникает в затылочной части мозга (зрительная часть коры), когда глаза закрыты. Сознание в готовности, но расфокусировано или сосредоточено на внутреннем мире.

Бета-волны (свыше 13 герц) связаны с активным вниманием и сосредоточенностью на внешнем мире, подобным нормальной повседневной деятельности. Бета-волны также характерны для состояния напряжения, беспокойства, страха или тревоги.

Исследования подтвердили, что такие духовные практики, как йога и медитация, вызывают изменения электрической активности мозга, увеличивая альфа- и (или) тета-ритмы, а тета-волны оказались характерным типом мозговых волн людей, практикующих длительные медитации. Эти люди способны во всей полноте сохранять самоосознание, оставаясь бдительными в «сумрачном состоянии сознания».

Теория и размышления

Я была не единственной, кого интересовала связь между барабаном и духовными мирами. У других исследователей, например антрополога Р. Нидхэма, возникали похожие вопросы. Этот ученый описывает, что натолкнулся на «обычный отчет, с какими снова и снова встречаешься в этнографической литературе, — шаман бьет в барабан, чтобы вступить в контакт с духами» и «во всем мире обнаружено, что постукивание чем угодно (не имеет значение чем) позволяет вступить в контакт с другим миром или сопровождает подобное общение». Нидхэм спрашивает: «Как следует понимать связь между звуками ударных инструментов и духовным миром?» — и заключает: «Кажется, никто не задавался этим вопросом... и все же почему шаман бьет в барабан, если он собрался вступить в контакт с духовными силами, и почему этот грохочущий звук так важен?»

Эти явления наблюдались повсеместно и хорошо описаны, но остались неисследованными. Тем не менее существует множество теорий и размышлений: вызваны ли эти эффекты элементами культурного влияния, воображением, суевериями? Может быть, дело в ритме? Или в монотонности? Происходят ли при этом физиологические изменения? На сегодня проведено весьма ограниченное количество научных исследований физиологического и нейрофизиологического воздействий барабанного боя. Их не было вообще, пока не появилась первая работа Эндрю Нехера — исследование акустической стимуляции на примере барабана. Он в определенной степени подтвердил теорию, что ритмический барабанный бой может воздействовать как ведущий звуковой механизм, приводящий мозговые частоты в резонанс с внешними звуковыми стимулами. Но все же эти исследования, согласно некоторому мнению, не выдерживали критики, потому что движение задействованных в эксперименте людей и предметов не контролировалось.

Вольфганг Джилек, исследуя частоты барабанных ритмов в ритуальных танцах индейцев сэлиш, установил, что преобладает частота барабанных ритмов от 4 до 7 ударов в секунду, что соответствует тета-волне ЭЭГ человеческого мозга. Он, как и Нехер, предположил, что эта частота наиболее эффективно способствует вхождению в измененное состояние сознания.

В необъятном потоке этнографической литературы приводится множество самых разнообразных вариантов применения барабана в светской и религиозной деятельности многих культур. Способы использования этого инструмента так же разнообразны, как и культуры, его применявшие. Среди подобных способов обряды и церемонии, посвященные календарным праздникам, сбору урожая и посеву, исцелению и

принесению жертв, связанные с астрономическими наблюдениями, солнцестоянием и равноденствием; обряды перехода (рождение, смерть, посвящение, свадьба), процессии, лунные обряды, охота, боевые действия и т. д. В каждой культуре есть свои рисунки ритмов, неотделимые от обрядов и церемоний.

Использование барабана в *шаманских путешествиях* отличается от всех прочих его применений; практикующие *путешествия* заявляют, что барабан обязателен в их шаманской работе. Они говорят, что используют барабан, чтобы войти в измененное состояние сознания и путешествовать в другие миры и реальности, взаимодействуя с духовным миром на благо своей общины. Они говорят, что летают на своем барабане по воздуху, что это их «конь», «радуга-мост» между духовным и физическим мирами.

Мирча Элиаде, автор книги *«Шаманизм: архаические техники экстаза»*^{*}, подчеркивает, что «барабан шамана отличается от других инструментов, создающих «магический шум», именно тем, что делает возможным экстатические переживания». Шаманские барабанные ритмы в большинстве случаев состоят из равномерной монотонной дроби от 3 до 4,5 ударов в секунду.

В лаборатории

Мои исследования проводились по технологии обратной связи, разработанной Корпорацией «Центр Разума» (*Mind Center Corporation*). Это система для нескольких пользователей, состоящая из четырех модулей, спроектированных так, чтобы блокировать внешние источники и свет. Участники могли лечь, то есть принять традиционное положение для *путешествий*. Каждый модуль содержит звуковую систему. В этих мо-

дулях проводится наблюдение четырех участков коры головного мозга: отслеживается тета-, альфа- и бета-волновая активность мозга. Биполярные (левый и правый) каналы считывают показания электродов, закрепленных на голове в местах, соответствующих четырем участкам коры: левой и правой теменно-височным долям, правой и левой теменным долям.

Двенадцать участников разделили на три группы и отслеживали ЭЭГ-частотный отклик на три разные записи со звуками барабанов, которые я и мои барабанщики записали в студии звукозаписи. Эти записи включали: шаманский барабан (приблизительно от 4 до 4,5 ударов в секунду), барабанный ритм *И Цзин* (около 3—4 ударов в секунду) и произвольную игру на барабане, не содержащую никакого определенного ритмического рисунка. У каждого участника в течение трех сеансов отслеживалась деятельность четырех областей коры головного мозга, двухсторонних теменно-височных и теменных. Никаких подготовок к «путешествию» не проводилось. Участников попросили расслабиться, слушать записи барабанных ритмов и оставаться неподвижными, так как любое движение могло исказить общую картину эксперимента.

По окончании всех сеансов каждый участник подготовил краткий письменный отчет и магнитофонную запись своего субъективного опыта. Субъективные переживания были распределены по группам с повторяющимися мотивами и похожими темами.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Это исследование подтверждает теории, предполагающие, что использование барабана в ритуалах и церемониях туземных культур приводит к особым *нейрофизиологическим эф-*

^{*} К., София, 1998 г.

фактам и способно вызывать временные изменения в волновой активности мозга, — таким образом способствуя появлению образов и делая возможным вхождение в ИСС (измененное состояние сознания), в частности в ШСС (шаманское состояние сознания).

Ритмический рисунок, построенный приблизительно на 4—4,5 ударах в секунду, является наиболее производительным для тета-волны. У семи из двенадцати участников наблюдались разные степени возрастания тета-волновой составляющей во время проигрывания записи шаманского барабана.

Барабанный бой в целом, и ритмический в особенности, даже если он взят отдельно от контекста ритуала или церемонии, часто вызывает образы церемониального и ритуального содержания и является эффективным инструментом для вхождения в необычные или измененные состояния сознания (ИСС). Интересно отметить, что у всех двенадцати участников появлялись определенные образы, визуальные и/или соматические. У восьми из двенадцати образы были яркими. Этот факт свидетельствует о мощной способности барабанных ритмов в целом, а шаманских и «И Цзин барабанных ритмов» в особенности, усиливать образное представление. Возникает предположение, что возрастание способности к образному представлению — прямой результат увеличения мощности тета-волн.

Возможно найти соотношение рисунка барабанного ритма, поскольку он определяется ударами в секунду, с произведенными им временными изменениями частоты мозговой волны (период в секунду) и/или субъективными переживаниями, вызванными рисунком барабанного ритма, звучавшего не менее 13—15 минут. Во многих случаях быстрое изменение частоты (увеличение или уменьшение) появляется на девятой минуте, особенно заметное для тета и альфа. Согласно иссле-

дованиям и субъективным отчетам, период времени, необходимый, чтобы барабанный ритм оказал воздействие, для большинства людей составляет от 13 до 15 минут. Обычно быстрое возрастание или снижение тета и/или альфа наблюдается на 15-минутной отметке, с постепенным увеличением или уменьшением к 20-й минуте. Это совпадает с результатами исследований процесса медитации, поскольку такое же время требуется для оптимального психологического отклика на медитацию. Согласно Энжелес Эрриен, то же время (касательно слуховой стимуляции) указывается в устных наставлениях туземных культур.

Барабанные ритмы вызывают субъективные переживания и образы, имеющие общие темы. Как показали устные и письменные отчеты о переживаниях участников одного или более сеансов прослушивания барабанных ритмов, можно выделить 12 категорий общих тем. Среди них:

Утрата временного континуума

Семь из двенадцати участников осознали и констатировали, что теряли временной континуум, то есть у них не было ясного ощущения, сколько времени длился сеанс.

Двигательные ощущения

В эту категорию включены испытываемые ощущения:

- тело или части тела пульсируют или увеличиваются
- давление на тело или части тела, особенно на голову, горло и грудную клетку
- волны энергии, пробегающие по телу
- ощущения полета, движения по спирали, танца, бега и т. д.

Десять из двенадцати участников переживали один или более видов «двигательных ощущений».

Приливы энергии

Девять из двенадцати участников особо отмечают, что во время и/или сразу же после барабанной сессии они ощущали прилив энергии.

Изменения температуры (холод/жара)

Шесть из двенадцати участников испытывали внезапные изменения температуры (к примеру, озноб сменялся ощущением теплоты, потением).

Расслабленность, глубокая и полная

Пять из двенадцати участников отмечали, что чувствовали особенную расслабленность, глубокую и полную. Обычно это приходило на смену сильным эмоциям.

Дискомфорт

Пять из двенадцати участников особо отмечали, что они испытывали различные состояния физического или эмоционального дискомфорта.

Внетелесные переживания (ВТП)/посещения

Трое из двенадцати участников утверждали, что имели такие переживания: они покидали модуль, их кто-то посещал или просто ощущалось чье-то присутствие. Этот вид переживаний отличается от «путешествий», так как в нем отсутствуют традиционные шаманские образы.

Образы

Живые образы: все двенадцать участников наблюдали какие-либо образы. Восемь из двенадцати добавляли, что испытывали яркие визуальные или физические (соматические) образы.

Туземцы: Девять из двенадцати участников видели или ощущали присутствие африканских, таитянских, эскимосских или американских туземцев. Эти туземцы обычно участвовали в церемониях и/или ритуалах, включающих танцы, пение либо произнесение заклинаний, охоту или игру на барабанах.

Животные/пейзажи: Семь из двенадцати участников сообщали о большом количестве образов животных и пейзажей.

Люди: Девять из двенадцати участников видели друзей детства или значимых людей своего прошлого, «безликих» учителей, не-туземных барабанщиков, лица которых не могли отождествить, и т. д.

Путешествие: Пять из двенадцати участников описывали переживания классических образов шаманских путешествий, таких, как путь через пещеру или дыру, стремительное движение вверх или вниз сквозь спиральную трубу или тоннель, прохождение посвящения, подъем на перевернутое дерево, появление животных Силы и союзников-помощников.

Необычные или измененные состояния сознания (ИСС)

Большинство участников осознавали во время одного или многих сеансов качественные изменения умственной деятельности, а двенадцать характеристик, выявленных в устных и письменных отчетах, могут быть согласованы с описанными Людвигом признаками, присущими большинству ИСС. Восемь из двенадцати участников переживали по крайней мере один эпизод, который являлся путешествием, внетелесным переживанием (ВТП) или посещением. Полученные данные предполагают, что испытываемые достигали измененного состояния сознания (ИСС). В общей сложности, из тридцати

пяти индивидуальных сеансов таких эпизодов было тринадцать.

Почитая все Пути

Древние устные традиции, пожалуй, вполне обоснованно связывают барабанные ритмы с особыми реальностями. Много ли других духовных традиций сохранили средства, которые мы могли бы использовать для исцеления ума, души и тела? Мы больше не можем отворачиваться от них как от порождений сверхактивного воображения, суеверий или явной психопатологии и шарлатанства.

Большинство туземных культур не разделяют психологические и духовные процессы. Чарльз Тарт подчеркивает: «Многие примитивные народы... верят, что почти каждый нормальный взрослый человек способен входить в транс, в котором божество может овладеть им. Взрослый человек, не способный делать этого, считается психологическим калек».

Майкл Харнер утверждает: «Крайне трудно составить непредвзятое мнение о значимости переживаний, находясь в обычном состоянии сознания. ...Наиболее предвзято относятся к концепции особых реальностей те, кто никогда их не переживали».

Пришло время соединить отдельные, а порой даже изолированные отрасли медицины, психологии, религии, антропологии, этнографического музыковедения, науки, социологии и т. д. Если исследователи в этих областях будут продолжать находиться в вакууме собственных дисциплин, истинная суть многих актуальных явлений никогда не откроется.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Arrien, A. (1989). Personal communication.
- Achterberg, J. (1985). *Imagery In Healing: Shamanism and Modern Medicine*. Boston: Shambhala.
- Drury, N. (1989). *Elements of Shamanism*. Longmead, Shaftesbury, Dorset: Element Books.
- Eliade, M. (1964). *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*. (W. R. Trask, Trans.). Princeton: Princeton University Press.
- Harner, M. J. (1980). *The Way of the Shaman: A Guide to Power and Healing*. San Francisco: Harper & Row.
- Hart, M. (1990). *Drumming at the Edge of Magic*. New York: HarperCollins.
- I Ching, *Book of Changes* (3d. ed.). (1950) (R. W. Wilhelm, Trans.; rendered into English by C. F. Baynes). Princeton: Princeton University Press. (Bollingen Series XIX).
- Jilek, W. G. (1982) Altered states of consciousness in North American Indian ceremonials. *Ethos* 10: 326-43.
- Ludwig, A. C. (1968). Altered states of consciousness. In R. Prince (ed.). *Trance and Possession States* (pp. 69-95). Montreal: R. M. Bucke Memorial Society. McGill University.
- Needham, R. (1979). Percussion and transition. In W. A. Lessa and E. Z. Vogt (eds.). *Reader in Comparative Religion* (pp. 311-17). New York: Harper & Row. (Reprinted from Man. 2. (1967, 606-14.)
- Neher, A. (1961). Auditory driving observed with scalp electrodes in normal subjects. *EEG and Clinical Neurophysiology* 13: 449-51.
- Neher, A. (1962). A physiological explanation of unusual behavior in ceremonies involving drums. *Human Biology* 34, no. 2 (May 1962): 151-60.
- Tart, C. T. (ed.). (1972). *Altered States of Consciousness* (2d ed.). Garden City, NY: Anchor Books. Doubleday.
- Walsh, R. (1990). *The Spirit of Shamanism*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.

СПИСОК РИСУНКОВ

Предисловие

Стр. 14. Лаубуру. Баскское слово-символ для «четырех умов» (дохристианский крест басков). Фото Джейн Инглиш, сделано в стране басков.

Стр. 15. Лаубуру. Рисунок Каталин Вода Далфу.

Стр. 27. Пещерное искусство. Инауанрхат, пустыня Сахара, Африка. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства» (Нью-Йорк: Томас Кровел компани, 1974), с. 169.

Путь Воина

Стр. 30. Рогатая Богиня. Тассили, Аурхет, Центральная Сахара, Северная Африка. Источник: Генри Лжоте, «Исследование фресок Тоссили»/Перев. с франц. Алана Хьютон Бродрик (Нью-Йорк: Даттон и К, 1959), с. 89.

Стр. 31. Коленопреклоненный Воин. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства» (Нью-Йорк: Томас Кровел компани, 1974), с. 59.

Стр. 53. Люди-деревья. Наскальная живопись. Дона Клотильда Шелтер, область Альбаррацин, Испания. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства» (Нью-Йорк: Томас Кровел компани, 1974), с. 87.

Стр. 55. Позы Чильтан. Слева Менхин, Колумбия, 1000 лет до н. э., справа Хиршланден, Баден-Вюртемберг, Западная Германия, Культура Халстатт, 600 г. до н. э. Источник: Фелисита Гудман, «Когда Духи парят в воздухе» (Блумингтон: Университет Индианы, 1990), с. 119, 157.

Стр. 61. Стоящая фигурка. Наскальная живопись. Национальный парк Окаменелый лес, Аризона. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства», с. 176.

Стр. 64. Фигурка прыгающего через огонь. Наскальная живопись. Сефар, пустыня Сахара, Северная Африка. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века», с. 159.

Путь Целителя

Стр. 74. Реконструкция сцены сбора меда. Наскальная живопись. Арана, Испания. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства», с. 92.

Стр. 75. Дух оленя. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства», с. 139.

Стр. 78. Человеческая фигура в круге. Источник: Джорж Энсико «Украшения доколумбовой Мексики» (Нью-Йорк: Довер, 1971), с. 29.

Стр. 96. Слева: Фигура с листьями. Наскальная живопись. Сефар, Тассили, пустыня Сахара, Северная Африка. Справа: Рука, держащая дерево. Каньонное искусство. Каньон Бэрриер, Утах. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства», с. 136, 181.

Стр. 103. Лежащая фигура. Наскальное искусство. Сефар, Тассили, пустыня Сахара. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства», с. 137.

Стр. 110. Фигура шамана. Рисунок на стене каньона. Северо-восточный Утах. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства», с. 197.

Путь Видящего

- Стр. 112. Нарисованная фигура. Каньонное искусство. Река Ловер Пекос, Утах (с фото Алана Гингрича). Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства», с. 179.
- Стр. 113. Маленький глаз. Глаз Богини. Культура Альмерия-Лос Милларес. Поселение Алмизараку, Альмерия, Испания. Первая половина 3-го тысячелетия до н. э. Источник: Мария Гимбутас, «Язык Богини» (Сан-Франциско: Харпер и Роу, 1990), с. 54.
- Стр. 144. Идущая фигура. Наскальная живопись. Канада. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства», с. 195.
- Стр. 147. Глаз Богини. Культура Альмерия-Лос Милларес. Поселение Алмизараку, Альмерия, Испания. Первая половина 3-го тысячелетия до н. э. Источник: Мария Гимбутас, «Язык Богини», с. 54.
- Стр. 151. Африканский музыкальный инструмент. Из передвижной выставки музея «Звучащие формы: американские музыкальные инструменты», 1989, спонсируемая американской Федерацией Искусств, Нью-Йорк. Источник: Коллекция Музея Национального Искусства, Париж.

Путь Учителя

- Стр. 154. Две сидящие фигуры в круге. Пещерное искусство. Инауанрхат, пустыня Сахара, Африка. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства» (Нью-Йорк: Томас Кровел компани, 1974), с. 164.
- Стр. 155. Мотив волны. Источник: Джозеф Д'Аттенда, «Сокровище китайских мотивов» (Нью-Йорк: Довер, 1981), с. 51.

Стр. 162. Фигуры Духов Предков. Каньон Бэрриер, Утах. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века: исследования пещерного и каньонного искусства», с. 170.

Стр. 167. Стучащий музыкант. Тассили. Африка. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века», с. 130.

Стр. 174. Фигура, сидящая со скрещенными ногами, наскальное искусство. Сефар, Тассили, пустыня Сахара, Северная Африка. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века», с. 137.

Стр. 177. Фигура, держащая щит. Выгравированная фигура. Национальный памятник Динозавра, Колорадо. Источник: Дуглас Мазонович, «Голоса из каменного века», с. 184.

Итоговые схемы

Стр. 65, 107, 148 и 178. Итоговые схемы — четыре центра квадратных схем. Вариант символа голубого червя Ксонесийлли. Источник: Джорж Энсико, «Украшения доколумбовой Мексики» (Нью-Йорк: Довер, 1971).

Стр. 29, 73, 111, 153 и 185. Схемы кругов. Художник Констанс Кинг. Центр: Четырехзвенный рисунок, показывающий оборот великих жизненных циклов, часто состоит из четырех кругов или яиц вокруг общего центра, как на этом «Позднем шаре Кьюкутени», В2 (Бузни около Петра Нимт, Молдавия; 3700—3500 до н. э.) Источник: Мария Гимбутас, «Язык Богини» (Сан Франциско: Харпер и Роу, 1990), с. 297.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарна своим предкам и семье за то, что они наделили меня таким богатым наследием. Их содействие и дух первопроходцев-басков вдохновили меня сохранять связь с Природой и попытаться объединить древние истоки и современность. Благодаря их влиянию был создан «Путь Четырех Дорог», как дань уважения исконной мудрости, обретенной коренными народами всех континентов; создан для того, чтобы наследие всех людей Природы — людей, живущих от земли, — не утратилось и сохранялось впредь, помогая относиться к нашей Матери-Земле с заботливым и любящим вниманием.

Множество людей выступили с поддержкой программы Пути Четырех Дорог и помогли с публикацией этой книги. Всем этим людям и организациям, которые содействовали тому, чтобы практика прошла в природных условиях, я приношу свою глубокую благодарность.

Я благодарна всем моим студентам, принимавшим участие в практике Пути Четырех Дорог, моим выпускникам и коллегам из калифорнийского Института Интегральных Исследований в Сан-Франциско и Института Трансперсональной Психологии в Пало-Альто (Калифорния). Наша совместная работа помогала нам учиться и расти духовно, обогащая меня важными уроками. Особую благодарность хотелось бы выразить Филлис Грин за ее настойчивость в создании первой экспериментальной группы для Пути Четырех Дорог, а Джиму Динкалси — за систематизацию материалов и записей моих исследований практик целительства разных культур, ведь именно они и положили основу для тренинга.

Я не смогла бы проводить занятия без помощи Твэйнхарта Хилла и Каролины Кэпшай. Все это стало возможным бла-

годаря их исключительным организаторским способностям, отличной работе по обеспечению программы всем необходимым, поддержке и помощи, оказываемым на протяжении четырех с половиной лет, пока оформлялись нужные документы и были получены все разрешения. Нэнси Фихен и Ким Коттингхем образовали костяк нашей лагерной команды, участвуя во всех одиночных исследованиях, что составляло часть круглогодичного тренинга. Кроме того, именно Нэнси отыскала место, подходившее для наших занятий, а гурман Ким выполнял функции главного повара лагеря. Во время проведения тренинга наши тылы были надежно защищены благодаря последовательной поддержке Джейн Мак-Кин, а в самом лагере активно помогала как словом, так и делом наша местная команда барабанщиков, в которую в разное время входили Мо Максфилд, Джун Стейнер, Петер Лайон, Джуди Остроу, Нэнси Фихен и Пол Хинкли.

Эта книга посвящена некоторым из основных принципов, обнаруженных в практике Пути Четырех Дорог. Я выражаю свою признательность детям и внукам коренных народов мира за то, что они не утратили связь с миром их предков. Надеюсь, что мои читатели проникнутся духом этой книги и будут хранить свои корни и гордиться ими и постараются оставить богатое наследие детям Земли и будущим поколениям.

Энжелес Эрриен

Саусалито, Калифорния

Литературно-художественное издание

Энжелес Эрриен
ПУТЬ ЧЕТЫРЕХ ДОРОГ
Архетипы Воина, Учителя,
Целителя и Видящего

Перевод *Н. Кононенко*

Редактор *Б. Ващенко*

Общая редакция *И. Старых*

Корректоры *Т. Зенова, Е. Ладикова-Роева, Е. Введенская*

Оригинал-макет *Т. Петушкова*

Обложка *Е. Юценко*

Подписано в печать 28.12.2002.
Формат 70×100/32. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 8,45
Тираж 5000. Зак. 9172.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

Издательство «София»,
03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25
<http://sophya.com.ua>

ООО Издательский дом «София»,
109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9
Свид-во о регистрации № 1027709023759 от 22.11.02
тел. (095) 261-80-19; 105-34-28

Отделы оптовой реализации издательства «СОФИЯ»
в Киеве: (044) 230-27-32, 230-27-34
в Москве: (095) 261-80-19
в Санкт-Петербурге: (812) 327-72-37
Книга-почтой

в России: тел.: (095) 476-32-52, e-mail: esoterikos@mtu-net.ru
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,
e-mail: postbook@i.com.ua, <http://www.sophya.com.ua>