



ВВЕДЕНИЕ

Когда мы произносим слово «шаман», воображение рисует нам мудрого старца, живущего где-нибудь на далеком севере или в бескрайних джунглях. Он пользуется большим уважением своих соплеменников, поскольку умеет путешествовать в другие миры, владеет тайными знаниями и способен общаться с духами. Но как случилось, что обычная девушка из Бруклина в начале 1980-х обратилась к практике шаманизма?

В 1980 году я училась в Калифорнийском институте интегральных исследований, где готовилась защищать магистерскую диссертацию по консультативной психологии. Однако вследствие финансовых затруднений мне приходилось работать по шестьдесят часов в неделю и времени на учебу практически не было. За семестр я должна была получить в общей сложности двадцать четыре балла за прослушивание различных факультативных курсов и искала способы сделать это, затратив минимум времени.

Как-то раз я сидела в университетской библиотеке, и ко мне подошел один из моих приятелей. Он сообщил, что некий человек прилетел из Коннектикута и в ближайшие выходные проводит семинар, посвященный шаманизму или чему-то в этом роде. Подробностей мой приятель не знал, но заметил, что посеще-

ние этого семинара дает студентам лишних два балла. Я записалась сразу же, даже не взглянув на список необходимой литературы. Дело было на Хэллоуин...

Руководителем семинара оказался доктор Майкл Харнер, антрополог и автор книги «Путь шамана», знаменитый тем, что адаптировал традицию шаманских путешествий к реалиям современной западной культуры. Работая над книгой, доктор Харнер сделал очень важное открытие, которое легло в основу его учения. Он обнаружил, что практика шаманских путешествий существует во всех культурах и на протяжении всей человеческой истории.

Во время этого путешествия шаман входит в измененное состояние сознания, чтобы отправиться за пределы времени и пространства, в место, которое Карлос Кастанеда называл особой реальностью. Для того чтобы совершить переход, шаман прибегает к помощи ритмической заклинательной музыки. Путешествуя в другую реальность, шаман вступает в контакт с духами-помощниками, получая от них знания или помощь, скажем в исцелении.

В ходе семинара я узнала, что для практики шаманизма вовсе не обязательно принадлежать к традиционной культуре или обладать неким исключительным даром. Сегодня практически любой человек может совершить подобное путешествие, чтобы найти ответы на волнующие его личные вопросы, помочь другим людям, научиться целительству. Эти путешествия могут внести свой вклад в решении и более серьезных проблем, ведь шаманизм открывает доступ к могущественным силам, которые помогают нам создавать тот мир, в котором мы желаем жить — и мы сами и окружающие.

Как только я повстречала своего духа-помощника в первом же своем путешествии, я поняла, что эта

практика не только научит меня справляться со всеми повседневными проблемами, но и будет способствовать моему духовному росту. С тех пор моей целью стало на основе моего базового психотерапевтического образования найти наилучший способ применения и преподавания этой действенной древней техники.

Практика шаманских путешествий — это способ осознать свои возможности. Он позволяет людям выйти за пределы тех рамок и ограничений, которые они сами для себя создали, и тем самым расширить восприятие мира. Когда мы сознаем, что способны решать любые проблемы, возникающие на нашем пути, жизнь наша становится полнее. Отправляясь на встречу с духами-помощниками, мы чувствуем свою значимость и любовь Вселенной. Мы обретаем самодостаточность.

Работая с духами-помощниками, мы узнаем, что такое сила. Истинная сила — это способность использовать энергию для изменения самих себя, окружающих и всей планеты. Шаманские путешествия — это радостный путь к знанию о том, как вернуть в свою жизнь утраченную гармонию. Они помогают нам полностью раскрыть свой творческий потенциал.

Я наблюдала людей, длительное время пребывавших в депрессии, к которым, благодаря шаманским путешествиям, возвращалась радость. Эти люди танцевали и пели после того, как их творческая энергия наконец-то находила выход. Я наблюдала, как люди заново начинали свою жизнь после перенесенных страданий, тяжелой болезни или потери близких. Я видела, как люди вновь обретали собственный «голос».

Чтобы заниматься этой работой, требуется всего лишь желание и открытое сердце. Каждый из нас может путешествовать и находить новые измерения жизни, которые духи жаждут показать нам.

Я не стану учить вас быть шаманом. Традицией не принято, чтобы человек добровольно взялся играть роль шамана или позиционировал себя в таком качестве. Этому человека выбирают духи, и он начинает служить своей общине. В шаманских культурах считается, что зваться шаманом — значит призывать несчастья на свою голову. Это сродни хвастовству, а если человек бахвалится своей силой, он непременно потеряет ее. Люди, которые вас окружают, должны сами признать вас шаманом, если ваши путешествия действительно будут приносить ощутимые результаты.

В книге «Шаманское путешествие: Руководство для начинающих» вы познакомитесь с базовой техникой, используемой шаманами всего мира для того, чтобы получить доступ к мудрости духов, обрести способности целителя, воссоединиться с природными циклами и помочь своей планете справиться с ее проблемами.

Эта техника — шаманское путешествие. Она предназначена для того, чтобы дать вам непосредственный доступ к получению руководства со стороны духов. Многие из вас будут использовать этот метод для собственного исцеления и личного развития, хотя после длительного обучения некоторые из вас, возможно, почувствуют в себе силы исцелять других и оказывать помощь всем, кто в ней нуждается.

Глава 1



ШАМАНИЗМ: ПУТЬ ПРЯМОГО ОТКРОВЕНИЯ

Шаманизм — это древнейшая духовная практика, известная человечеству, возникшая десятки тысяч лет назад. Хотя само слово шаман имеет сибирское происхождение, шаманизм имеет самую обширную географию: от Азии, Европы, Африки, Австралии, Гренландии до Северной и Южной Америки. Сам факт столь продолжительной истории этой практики говорит о ее действенности.

Одним из главных преимуществ шаманизма перед многими духовными традициями является принцип прямого откровения. Все необходимые знания здесь даются непосредственно от духов-помощников. Проходя сквозь завесу между видимым и невидимым мирами, мы получаем доступ к информации и энергиям, которые помогают нам пробудиться и восстановить нашу целостность.

В племенном обществе шаман выполняет множество функций. Он является целителем, врачом, священником, психотерапевтом, мистиком и сказителем. Шаман — это человек, который напрямую общается с духами, чтобы разобраться, скажем, с духовными аспектами болезни, выступает проводником для душ умерших людей, пересекающих порог между мирами, а также проводит разнообразные церемонии и ритуалы в своей общине.

Традиционно в практике шаманизма акцент делается на практических результатах. Так, охотники и собиратели племени советовались с шаманами относительно поисков пропитания. От шаманов также ожидали и способностей к врачеванию. Если шаман не справлялся со своими обязанностями, племя не выживало.

Итак, шаман — это прежде всего целитель. С точки зрения шаманизма, существуют три наиболее распространенные причины недугов. Во-первых, человек может утратить свою силу, что ведет к депрессии, хронической болезни или полосе невезения. В этом случае шаман отправляется в путешествие, чтобы восстановить утраченную силу своего пациента.

Во-вторых, человек может утратить часть своей души. Иногда это случается во время эмоциональной или физической травмы — во время ДТП, хирургической операции, насилия, стихийного бедствия или других обстоятельств. Такая потеря ведет к замыканию человека в себе, депрессии, болезням, иммунодефициту, разного рода зависимостям или даже коме. Путешествие шамана направлено на поиск тех частей души, которые потерялись вследствие травмы, и дальнейшую церемонию воссоединения.

В-третьих, причиной болезни могут выступать любые духовные преграды и комплексы или негативные энергии, которыми пропитано тело пациента. Эти комплексы вызывают заболевания, как правило локализованные в какой-то определенной части тела. В этом случае роль шамана сводится к тому, чтобы извлечь из тела эти вредоносные энергии.

Шаманы понимают и умеют использовать природные циклы — смену времен года, фаз Луны, ход небесных светил. Они читают знаки, скрытые в этих изменениях, чтобы выбрать самое подходящее время для таких видов деятельности, как охота или празд-

ник. Они общаются с духами погоды и поддерживают гармонию и равновесие в жизни своего племени.

Шаманизм учит нас, что все существующее — живое и наделено душой и все мы связаны с Землей и всем ее населяющим духовными узлами. Точно так же как квантовая физика описывает поле энергии, связывающее все живое, шаманская традиция говорит о паутине жизни. Сегодня многие из нас страстно жаждут ощутить единство с этой паутиной и избавиться от чувства изолированности. Когда во время шаманских путешествий мы отправляемся в особую реальность, мы учимся общаться с духами деревьев, растений, животных, насекомых, птиц, рыб, рептилий и минералов, а также с духами стихий Земли, Воздуха, Воды и Огня. Тем самым мы оказываемся внутри паутины жизни.

Поскольку мы являемся частью природы, в нас живет глубокая потребность воссоединиться с ее циклами. Плыть против течения утомительно. Но именно этим мы и занимаемся каждый день, всю жизнь напролет. Не ощущая связей с циклами и ритмами Луны и времен года, мы противимся течению Великой реки жизни. Отчасти это является причиной таких болезней, как синдром хронической усталости, депрессия, и массы прочих заболеваний, как психологических, так и физических, которые так распространены в наши дни. Духи-помощники учат нас восстанавливать равновесие и гармонию, воссоединяясь с циклами природы и находясь в единстве с природным миром.

В рамках традиции шаманизма существует широкий спектр церемоний почитания природных циклов и циклов нашей собственной жизни. Среди прочих ритуалов следует упомянуть приветствие новорожденного, пришедшего в этот мир, заключение браков и

оказание помощи людям при выходе из физического тела в момент смерти. Тем самым шаманы отвечают за всякую церемонию инициации, совершаемую при переходе из одной жизненной фазы человека, прежде всего инициацию детей во взрослую жизнь.

Кроме того, шаманы рассказывают истории о смысле существования и показывают, как духи помогают нам найти свой путь среди жизненных перипетий. Они могут снять заклинания и устранить негативные темные энергии. Они способны толковать сны и давать советы.

Иногда в общине не один шаман, а несколько. Их число определяется индивидуальными способностями. К примеру, один шаман — великолепный целитель, а другой обладает поразительным даром предсказания.

Со временем практика шаманизма адаптировалась к реалиям современной культуры и потребностям современного человека. В настоящее время шаманизм переживает настоящий бум на Западе. Все больше людей, среди которых есть студенты, домохозяйки, учителя, психотерапевты, юристы, медсестры, врачи, политики и ученые, включают шаманские практики в свою жизнь. Я верю, что одной из главных причин возрождения шаманизма является то, что люди начинают осознавать свои возможности и свое предназначение. Мы больше не хотим отдавать свою силу тому, кто в нашем обществе наделен властью и авторитетом. Мы знаем, что только мы в силах изменить свою собственную жизнь.