

Путешествие между мирами

Методы современного шаманизма

Филл Хайн

Том 1



Введение

Эта книга представляет собой сборник практических упражнений, целью которых является увеличение понимания мира вокруг нас. Первая часть этой книги посвящена основным сенсорным упражнениям, в то время как вторая половина имеет дело с состояниями транса, и некоторыми основными группами динамики, связанными с предоставлением помощи другим людям. Использование этих методов не сделает вас «шаманом / шаманкой», но это привлечет шаманскую перспективу - которая зависит от увеличения понимания окружающей среды, и способность быть посредником между повседневными и священными аспектами нашего опыта. «Путешествие между Мирами» требует, чтобы мы научились расширять наши представления повседневности, чтобы

увидели лежащую в нем необычность. Многие из методов требуют групповой практики, так как невозможно расти в полной изоляции от других.

Многие упражнения были первоначально частью Шаманского Курса Развития, который проводила Шейла Браун и я сам в 1987 году. Я особенно признателен Шейле, чье продолжение работы является дополнением к моим собственным усилиям. Кроме того, участникам курсов, которые многое дали в смысле энтузиазма, критики, и их собственных опытов, так что курс далеко превзошел наши собственные надежды на успех. Кроме того, я хотел бы поблагодарить Рича Вествуда за поддержку этого проекта, и почти всех, кому я когда-либо писал или говорил по этому вопросу.

Сохранение Шаманизма

Шаман – это одна из самых древних и одна из наиболее устойчивых фигур в эволюции человека. Шаманизм является источником магии и религии, и, как говорил Мирча Элиаде, является «архаичной техникой экстаза». Его структурные элементы можно проследить обратно до Эпохи верхнего палеолита, и эти элементы по существу аналогичны многим различным культурам на разных отрезках времени. Несмотря на то, что поверхностные детали шаманского мировоззрения, как правило, отличаются внутри отдельных культур, основные принципы остаются аналогичными, представляя некоторое элементное требование человеческой психики, которое остается постоянным в течение сотен тысяч лет.

Шаманизм демонстрирует замечательную живучесть, и есть много примеров сосуществования шаманов с другими религиозными или магическими системами в данной культуре. Например, большинство целителей в мире - это шаманы. По мере развития общества в более сложные формы по сравнению с обществом охотников-собирателей, роли, которые выполняет шаман, становятся другими. Из шаманизма возникли театр, религия, магия, искусство, танец, музыка и, возможно, даже письменность и язык. Следы шаманизма остаются в фольклоре, обычаях и мифах – в знак уважения к тем, кто может манипулировать скрытыми силами мира, как обманщики и целители. Запад все чаще обращается к шаманизму в поисках активизации и реинтеграции в себя мировоззрения, которое превышает то, что предлагает наша культура.

До недавнего времени, интерес к шаманизму был ограничен исследованиями в этнологии, антропологии и психоанализе, например, Карл Густав Юнг. Теперь кажется, что шаманизм вдруг стал очень популярен. Бизнес-менеджеры отправляются на выходные курсы, которые включают хождение по углям, в то время как накопленная мудрость многих племенных народов в настоящее время жадно пожирается людьми, которые стремятся связать древнюю мудрость и чувство сопричастности. Такие писатели, как Карлос Кастанеда и Линн Эндрюс сделали шаманизм доступным и популярным.

Шаманское мировоззрение

Термин «шаман» происходит от корня тунгусо-сибирского слова «Саман». Слово шаман обычно относится к практику мужского пола, в то время как слово шаманка ссылается на женщин. Как свободное обобщение, можно создать структуру мировоззрения шамана. Вселенная является многоуровневой, с небесным – надземным, и хтоническим - подземным мирами, с соответствующими духами правителями и другими обитателями. Есть также правители принципов направлений или четвертей. Уровни Вселенной связаны центральной осью, *axis mundi*, которая выступает как лестница в небо или мировое Древо. Именно через эту центральную ось, шаман получает возможность вхождения во все уровни Вселенной.

Другая важная особенность мира шамана состоит в том, что человечество, животные, и все остальные жизни равны - шаман един с природой. Такое равенство может быть выражено, например, с точки зрения ритуалов умиротворения душ умерших животных. Точное расположение черепов животных так, что они находились напротив востока (места возрождения) можно найти во многих культурах. Например, финны и американские индейцы великих равнин выполняют такие обряды. Общей концепцией является понятие метаморфозы, убеждение, что люди и животные способны принимать формы друг друга. Во многих историях о Сотворении присутствовала эта способность, но, как правило, она была утеряна из-за нарушения табу, и стала исключительно шаманской областью. В Южной Америке, наиболее распространенный двойник шамана - Ягуар, причем настолько, что слова для ягуара и шамана стали взаимозаменяемыми.

Идея шлюза между мирами также находится в центре шаманского видения. Это вход в иномирье, где живут родовые духи и демоны. Шлюз часто представляется как столкновение камней, челюстей чудовища, или айсбергов.

Происхождение шаманизма

Корни шаманизма теряются в древности. Однако мы знаем, учитывая сходство между шаманскими практиками в новом свете и Европе, что основные элементы шаманизма были созданы, когда первые палео-американцы начали двигаться через перешеек земли Беринга, который связывал Сибирь с Аляской. Этот мост исчез около 12 000 лет назад, когда растаяли арктические ледники.

Другой источник происхождения шаманской практики заключается в исследовании психотропных растений. Этнобиолог Р.Г. Уассон предполагает, что все основные религии мира выросли на психотропных опытах, и большинство шаманских культур, имеющие некоторые психотропные растения в той или иной форме связаны с ними. Сибирские шаманы разработали методы использования *Amanita Muscaria* (мухомор), который был экспериментально определен как божественная Соматрикс из Риг-Веды. Есть по крайней мере 80 различных типов психотропных растений, которые использовались и продолжают использоваться в Северной и Южной Америке, индейские шаманы активно используют как бобы красного Мескала, так и пейот. Американский научный сотрудник Р.К. Сейгал также продемонстрировал связь между психотропно-индуцированными видениями шаманов и племенной керамикой и дизайном ткачества.

Конечно, наркотики не единственные средства стимуляции экстаза, и многие шаманские методы вращаются вокруг барабанов, танцев, пения, поста, бессонницы, и физических подвигов выносливости.

Шаманские традиции

Шаман, как единственный посредник между человечеством и вселенной духов и предзнаменований, появился на самых ранних стадиях человеческого культурного развития. Ступень развития общества охотников-собирателей пережила сотни тысяч лет. Когда общество начало двигаться к оседлому земледелию (что произошло лишь около 10 тысяч лет назад) шаманы начали дифференцироваться в развивающееся духовенство.

Общество охотников-собирателей было сплоченной культурой, приспособленной к минимальным изменениям как внутри, так и между поколениями. Это резко контрастирует с современным обществом, где темпы социальных изменений, казалось бы опережают нашу способность усваивать их. По словам Элвина Тоффлера, многие из нас страдают от шока будущего. Это естественно создает проблему для тех, кто стремится подражать шаману в нашем обществе. Все линии традиции были нарушены, и теперь у нас на Западе, есть возможность ввести любое мировоззрение по своему желанию и отпечатать его символику в наших умах. Если вы работаете над этим достаточно долго, глубокие области разума «говорят» с вами в терминах определенного набора символов. Существует широкий спектр систем верований, которые мы можем принять с разной степенью успеха, а также критериев того, когда оказывается, что мы принимаем огни нашего воображения за достижение больших высот. Наша идея духовного прогресса стала синонимом мысли, что, как мы изменим себя, и мы изменяем наше общество в целом. Эта идея является прямой противоположностью идеи охотников-собирателей, где к любым изменениям, которые угрожают непрерывности традиции, относятся с большим подозрением.

Значение Шаманизма

Сказав это, мы не можем отклонить шаманизм как не имеющий актуальности для современного общества. Очевидно, что в некотором смысле это так, но это очень сильно зависит от того, как вы приближаетесь к нему. В эпоху, когда большая часть информации передается через печатные и электронные носители, важность принятия шаманских методов заключается в восстановлении знания изнутри, а также в связи с другими людьми. Экстаз может быть выделен от чисто частной области и возвращен к общинной. Кроме того, в попытках восстановить дух нашего коллективного прошлого, мы можем вернуть себе чувство сопричастности с нашими предками, с использованием методов, которые переместят нас обратно к нашим предкам на саваннах равнинах Африки. Это может наделить нас чувством общности, которое превосходит все культурные различия. Научившись видеть мир, как шаманы, мы повторно соединиться с нами, и можем намного легче адаптироваться к миру вокруг нас.

Основные упражнения

Прежде всего, мы должны признать, что шаманские методы создают долю определенного очарования вокруг них. Многие люди стремятся использовать шаманские стили практики и подходы в их собственной эволюции. Следует подчеркнуть две вещи, во –первых, это очень тяжелая работа, и во-вторых, если у вас нет никаких других обязательств, это займет у вас гораздо больше времени, чем вы думаете. Упражнения, содержащиеся в этой книге, являются теми, что я (и другие) нашел полезным для наших первых шагов в магическую вселенную.

На мой взгляд, неотъемлемой базой шаманского подхода являются:

- (I) расширение наших чувств
- (II) осознанность и понимание нашего собственного тела-ума
- (III) понимание себя
- (IV) эмпатия
- (V) желание заниматься с другими (будь то люди или духи)

Как я уже говорил во введении, вы не можете уйти и «учиться быть шаманом» по своему усмотрению. В отличие от западно-средиземноморской традиции «Тайных Школ», шаман не учится в отрыве от других. Вам нужно сообщество, независимо от того, насколько оно мало или широко, чтобы жить и учиться. Важно получать обратную связь, советы и критику от других. Любой может заявить о себе, что является чем угодно, если он имеет только свое единственное важное мнение в своем ментальном грецком орехе. Кроме того, вы можете ввести определенную систему и зарабатывать для себя всевозможные фантазии степеней и званий, но в большом широком мире, единственное, что имеет значение - это компетенция, способность предоставить товар. Который, учитывая сложность и многообразие нашего общества, может варьироваться от благословения домов, управления на похоронах и браках, до помощи кому-то еще получить их денежное пособие. Многое зависит от того, какие навыки вы имеете, что вы готовы делать и в каком направлении вы хотите идти. Насколько я вижу, не имеет значения, какую систему вы принимаете до тех пор, пока плоды вашей деятельности имеют отношение к вам, а еще лучше, значимы для ваших клиентов.

Примечание относительно практики

Одна из целей упражнений в этой книге, состоит в том, чтобы помочь вам разорвать сенсорные или телесно-умственные привычки, которые мы бессознательно развиваем. В результате, наше восприятие расширяется от обычного в необычное. Это требует практики, которая, в свою очередь, требует решительности, цепкости, а порой и чисто кровожадности. В попытках освоения этих базовых упражнений, вы столкнетесь с «внутренним врагом» - вашей собственной инерцией и сопротивлением к обучению новым навыкам. Это гораздо сложнее, чем любой противник дух, которого можно встретить во сне или видении. Как вы, наверное, уже знаете, легче придумать оправдание за задержку выполнения только на сегодня, чем на самом деле спуститься и сделать это.

Я бы настоятельно рекомендовал, все упражнения, эксперименты, знания и опыт записывать в той или иной форме рабочего пособия. Это даст вам непрерывный отчет вашего прогресса, и будет являться для вас бесценным ресурсом для возвращения назад и направления в будущее.

Три этапа обучения

При выполнении упражнений, мы, как правило, испытываем три этапа обучения:

1. Первоначально новинка этого мероприятия вызывает ощущение, что вы прогрессируете очень быстро, и пожинаете плоды нового упражнения.
2. Чем больше проходит времени, тем более этот первоначальный энтузиазм заменяется «сухой фазой», в течение которой кажется, что вы не получаете совершенно ничего. Именно в этот момент, многие люди отказываются от того, что они делают. Единственное, что нужно сделать, это стиснуть зубы и висеть там же.
3. Если вы переберетесь через этот «горб», то вы будете вознаграждены, видя, как далеко вы продвинулись, и сможете почувствовать все преимущества того, что вы делали.

Это, безусловно, борьба - попытка подняться над «горбом» второй фазы, но если вы, по крайней мере знаете, что происходит, то это поможет вам не сдаваться при первых признаках инерции.

Упражнения со зрением

Канал зрения это, как правило, основной путь, по которому мы воспринимаем происходящее вокруг нас. Мы постоянно бомбардированы огромным массивом визуальных образов из окружающей среды, и даже когда мы закрываем глаза, то можем визуализировать мир со всеми подробными деталями и событиями. Мы полагаемся на зрение настолько, что как только мы теряем этот канал, наши остальные каналы автоматически увеличиваются. Первая точка, подчеркивающая зрение, это то, что вокруг нас имеется много чего, что мы не замечаем. Попробуйте следующие упражнения:

Прогулки по дороге

Это включает в себя маршрут, по которому вы привыкли ходить так часто, что вы не склонны замечать деталей вещей на маршруте. На этот раз, постарайтесь быть максимально сконцентрированы на всех деталях вокруг вас, а позднее, запишите все, что вы заметили.

Групповой вариант этого упражнения - переместите группу людей из одного района в другой, и попросите их записать все, они заметили на прошлом месте.

Игра Ким

Она состоит из нескольких объектов размещенных на подносе, на которые вы смотрите в течение минуты или около того, а затем покрываете их тканью. Посмотрите, сколько объектов вы сможете вспомнить за 30 секунд. Попробуйте это со знакомыми и незнакомыми объектами.

Цветная перепись

Выделите день (или даже неделю) и выберите цвет. Старайтесь узнать, как этот цвет проявляется в вашем окружении, и как влияет на ваше настроение, мысли и, возможно, на людей вокруг вас.

Такие упражнения приносят осознание, что очень часто мы бываем ленивы, когда дело доходит до реального видения, того, что происходит вокруг нас. Мы, как правило, больше подстраиваемся к информации, чем на самом деле позволяем себе заметить, и мы часто не замечаем тонких изменений в нашей окружающей среде. Но именно эти тонкие ключи часто наиболее важны в нашем магическом развитии.

Цветная Медитация

Целью этого мероприятия является стимулирование способности визуализировать. Представьте себе, звуки, запахи, вкусы и даже прикосновения, как будто они являются цветными, и попробуйте позволить этим цветам наводнить поле вашего внутреннего глаза.

Животное / Растение / Цвет

Может быть интересно (и приятно) открыть для себя новые способы смотреть на других людей. Групповые упражнения, которые мы пытались провести в течение Шаманского Курса Развития, заключались в изучении друг друга в течение нескольких минут и присваивании каждому человеку животного, растения и цвета, которые, по их мнению, соответствуют этому человеку. Каждый человек зачитывал свой список, по очереди. Иногда приписывания людей были удивительно похожи на то же лицо. Это упражнение можно использовать в качестве основы для обсуждения того, как приписывания людей относятся к четырем основным элементам и другим символическим ассоциациям.

Глядя на других людей, мы принимаем широкий спектр сигналов и ключей, многие из которых являются «цветами» наших собственных привычек, верований и отношений. Способом выделить это может быть сидение в общественном месте и наблюдение за проходящими мимо людьми. Посмотрите на кого-то несколько секунд, а затем

посмотрите, можно ли составить рассказ о том, как вы представляете себе их жизнь, на основе вашего первого взгляда из них. Может быть, вы с удивлением обнаружите, насколько подробно вы можете сделать заключение о ком-то только от беглого взгляда. Обращать внимание на других, и быть в состоянии отбросить собственное отношение - это важный навык в развитии, если вы заинтересованы в любом способе работы с другими.

«Видение, ауры»

Существует старая история о молодом человеке, который читал книгу об аурах деревьев и их разных цветах. Он провел много времени, пытаясь сосредоточиться, увидеть ауру деревьев; увы, с небольшим успехом. Однажды, он рассматривал дерево, рябины, и задался вопросом, как будет выглядеть аура, если бы только он мог её видеть. Он думал, что это будет своего рода золотое, красновато-коричневое, коричневое, с желтоватыми краями свечение.... и вдруг понял, что он видит ауру дерева. Он также понял, что видение ауры было не столько в наблюдении чего-то физического, сколько открытием вашего разума к впечатлениям. Так как зрение это наше доминирующее чувство, мы склонны интерпретировать эти впечатления с точки зрения визуальных изображений, таких как цвет, но нет никакой причины, почему мы не можем использовать другие чувства. Стоит также помнить, что очень часто, мы видим, то, что мы ожидаем увидеть, а не то, что есть на самом деле.

Звуковые упражнения

Мы постоянно бомбардируемы звуками со всех сторон, от непрерывного потока промышленного и электронного шума, до медленных ударов нашего сердцебиения и прилив крови через наши вены. Мы склонны тратить больше времени намеренно не слушая, просеивая информацию, чем на самом деле обращая внимание на то, что происходит. Наш мозг научился различать звуки, которые являются «значительным», и те, которые не угрожают нам. Есть много отчетов, например, солдат, которые могли бы спать при звуках артиллерии и быть разбужены звуком скольжения затвора винтовки в нескольких метрах.

Гудящая Медитация

Это групповое упражнение, которое начинают сидя в кругу с закрытыми глазами. Каждый член группы начинает гудеть, не должно быть никакого постоянного ритма, каждый человек может гудеть в своей собственной частоте тона, и отдыхать, когда ему нравится. Это должно продолжаться не менее 15 минут, а затем результаты обсуждаются.

Звуковая Концентрация

Простое повторение слова или фразы, является одним из самых простых и наиболее эффективных способов ввода в состояние однонаправленности. Все, что вы должны сделать, это сидеть в удобном положении и повторять вслух, затем молча, слова или фразы, которые вы выбрали. Спустя некоторое время вы потеряете сознание того, как это делать, и может показаться, что это не вы повторяете звук, но он повторяется через вас.

Чувство музыки

Одним из способов укрепления наших возможностей слушания является использование музыки, либо в групповой, либо в уединенной обстановке. Очень простое упражнение состоит в любой релаксирующей технике и прослушивании части записанной на пленку музыки. Идея заключается в попытке почувствовать музыку всем вашим телом, и посмотреть, если какие-либо изображения или даже запахи в вашем разуме.

Упражнение на обоняние

Наше обоняние, вероятно, наименее понятое и наиболее недооцененное из наших чувств. Очень часто трудно описать особенности запаха, если мы не будем прибегать к сравнению его с другими. Запахи все вокруг нас, тем не менее, если аромат особенно сладкий или острый, большинство из них остаются ниже уровня нашего сознания. Многие запахи остаются незамеченным, если мы не будем прилагать сознательные усилия, чтобы обратить на них внимание.

И все же запахи имеют удивительно мощный, вызывающий воспоминания эффект для нас. Малейший дуновение аромата может вызвать в нас желание, голод, жажду или воспоминание прошлых событий. Запахи - это горячая линия памяти. Многие больницы в настоящее время имеют «Кома наборы» - диапазон мощных синтетических запахов, начиная от свежей травы до сигарного дыма, которые используются, чтобы попытаться пробудить жертв несчастных случаев из глубины комы.

Стоит только начать ваш путь в замечании запахов, и сконцентрировать пристальное внимание на том, как они могут повлиять на ваше поведение. Также интересно обратить внимание на собственный запах тела, что к тому же является некоторым табу в нашем стерильном сознательном обществе. Пот меняет свой запах время от времени, и это часто связано с диетой и общим здоровьем. Мы много сообщаем подсознательной информации друг другу в виде феромонов (внешних химических вестников). Вполне возможно, люди так же хорошо, как животные, принимают послания страха, боли, удовольствия и различных заболеваний. Аура, которую имеют некоторые люди, и которая сеет страх или мир в других, может быть связана с феромонами, которые они излучают. Люди, которые переживают потерю партнера, часто сообщают, что они пахнут уникальным запахом утраченного возлюбленного, и чувствуют в результате этого его утешительное присутствие. Точно так же многие духи, сообщают о своем появлении внезапным притоком свойственного им запаха, и странные запахи часто ассоциируются с НЛО.

Память / Изображение Ассоциации

Это упражнение демонстрирует вызывающую воспоминания силу запаха. Кто-то должен подготовить различные ароматические вещества (такие, как эфирные масла) в непомеченных конвертах. Затем возьмите каждый конверт, и понюхайте содержимое, находясь в расслабленном состоянии. Когда вы вдыхаете вещество, позвольте подняться воспоминаниям и изображениям и проследуйте за каждым образом, который вызывает запах.

Формирование алфавита запаха

Вместо того чтобы полагаться на чужие соответствия духов и благовоний, для вас будет полезно попробовать создать свои собственные. Это очень полезно, если вы

хотите сделать свой собственный ладан, или если вы хотите использовать ароматические соединения в работе по исцелению или трансу.

Упражнения пространства

Шаманская магия включает в себя исследование «внутреннего» пространства, через визуализацию, транс и сновидения. Не менее важно, однако, наше чувство пространства, которое нас окружает, непосредственная окружающая среда, и тот пузырек, который мы чувствуем, как нашу личную территорию. Степень близости, которую мы позволяем другому человеку рядом с нами, как правило, свидетельствует о степени близости, которую мы разделяем с ним. Люди, как правило, имеют очень разные чувства в отношении того, что составляет их «личное пространство», и это важно признавать и учитывать, когда вы работаете с другими. Я это осознал очень ясно несколько лет назад, стоя в фойе молодежного общежития в Каире. Я стоял и смотрел, как некоторые арабы пытаются завязать беседу с группой американских туристов. Арабы подошли к туристам и стояли очень близко к ним. Американцы четко нашли это неудобным, даже угрожающим, и отступили. Это продолжалось в течение нескольких минут пока обе группы разошлись, сердито бормоча друг на друга. Проблема была конечно в том, что у этих двух групп были очень разные нормы того, как много места можно давать друг другу.

Осознание пространственных потребностей народов очень важно, когда речь идет об исцелении, и важно знать, когда стоит держать дистанцию, и когда сближаться с кем-то. Это во многом зависит от обострения вашей способности наблюдать, сопереживать, и интуитивно оценивать других. Люди, которые очень нервные или тревожные, как правило, сворачиваются калачиком, чтобы их тело занимало в пространстве так мало места, насколько это возможно. Чем больше мы уверены в себе, тем больше мы используем наше тело, чтобы расширить наше собственное пространство.

Наши повседневные восприятия пространства разделяет и изолирует нас от объектов и других людей. Это восприятия - «ловушка», из которой мы можем вырасти, по-разному испытывая пространство.

Слепые прогулки

Простой способ по-другому изучить наше окружение это сделать это с завязанными глазами, полагаясь на руководство партнера. Попробуйте это в течение нескольких минут, а затем поменяйтесь местами. Попробуйте еще раз, но на этот раз попытайтесь ощутить, что находится перед вами, как если бы пространство вокруг вас было органом восприятия.

Может быть очень интересным исследовать отношение к личному пространству в группе, в частности, как люди чувствуют, когда их пространство игнорируется, нарушается или разрушается. Изучая и понимая наше восприятие пространства, мы можем научиться управлять им. В качестве индивидуального упражнения, попробуйте наблюдать за собой в различных ситуациях, в неподвижности, в движении, и как вы относитесь к пространству вокруг вас. Мы можем научиться чувствовать, что пространство вокруг нас это посредник, или орган связи, через который мы можем послать пульсацию волн. Тай Чи является очень хорошим упражнением тела-ума в этом отношении, так как его медленные, грациозные движения полезны в повышении чувства погружения в пространство, как в жидкость.

Упражнения речи

Речь - основная форма коммуникации, которую мы используем. Мы все способны создавать широкий спектр шумов, чтобы выразить себя, но мы просто недооцениваем силу нашего голоса. Голос является важным носителем энергии, от священных псалмов до работы песни, от молитвы до боевых песнопений - все это мощно влияет на нас. Как предполагает слово «очарование» (en-chant-ment), голос уже давно связан с магическими эффектами. Песни, псалмы, заклинания, молитвы и даже детские песенки можно найти во всех культурах, как способы увеличения силы, особенно в сочетании с танцами и музыкой.

Использование голоса

То, как мы используем наши голоса, является мощным средством проектирования нашей личности. Путь, которым мы передаем речь в данной ситуации, может показать многие вещи (как в себе, так и в других) о наших чувствах. Для эффективного использования речи мы должны быть:

- (I) Уверенными
- (II) Осведомленными о других
- (III) Расслабленными
- (IV) Открытыми в наших мыслях
- (V) Знающими, как речь влияет на ситуацию.

С практикой и опытом, мы можем научиться использовать свой голос так, что мы сможем нести эмоции и чувства к другим, начиная от зажигания людей энтузиазмом и действием, и заканчивая убаюкивающей мягкостью в релаксацией, с использованием мягких слов и мелодий.

Групповые пения

Группа песнопений являются одним из наиболее эффективных способов повышения энергетичности, и может варьироваться от простого песнопения «Мы едины с бесконечным Солнцем, навсегда, навсегда, навеки ...» к более сложным, например «Темная ночь и Сияющая Луна», которое используют викканы. Любые идеи пения выражают созданный ритм, который всех захватывает.

Пряduщая Мантра

В нормальном групповом пении каждый член группы повторяет весь стих. В «Пряduщей Мантре», однако, один человек произносит первую линию, второй - вторую линию, и так далее. Одно замечание используется по всему стиху, с теми же слогами, подчеркнутыми в каждой строке (например, второй и четвертый слог в каждой строке). Вариант такого пения начинается с того, что участники группы сидят в кругу, затем каждый человек встает один за другим, и начинают блуждать по кругу, останавливаясь друг перед другом и сохраняя движение пения.

Тарабарщина

Для выполнения этого упражнения, найдите партнера и выберите тему для разговора. Нельзя использовать никакие знакомые слова, и цель заключается в попытке развития выражение, в использовании тона и модуляции в передаче сообщений.

Вы найдете ее полезной для изучения различных способов, которыми вы можете использовать свой голос. Полезно использование магнитофона, чтобы дать себе мгновенный повтор. Большинство людей, кажется, начинают использовать песни, псалмы и вызовы, которые были написаны кем-то другим, но, в конце концов, как только вы создали атмосферу доверия, вы можете перемещаться к использованию слов, которые приходят на ум спонтанно. Только чистая практика сделает это для вас, но голос является одним из наших самых мощных проективных инструментов для приведения самих себя, и других, в транс.

Сенсорные упражнения

Наше чувство осязания - способность чувствовать давление, тепло, и текстуру, является тем, что мы склонны считать само собой разумеющимся. Мы понимаем, как во многом мы полагаемся на него, только когда теряем его в какой-то части тела. Прикосновение важно и в выживании, и в коммуникации, особенно интимной коммуникации. Речь - это скорее социальное средство связи, в то время как прикосновение намного более интимное и личное. Одним касанием может передать больше смысла, чем тысячей слов. Когда нежные слова и касание объединяются, они могут перенести нас к другим мирам – в релаксацию, сон, видения, или освещенную темноту влюбленных.

Повышение чувствительности нашего сенсорного осознания очень полезно, так как оно часто становится доминирующим чувством в исцелении, погружении других в транс, и психическом исследовании объектов и мест. Хорошо известно, что когда мы теряем наше видение, наша чувствительность к тактильным впечатлениям значительно увеличивается, поэтому хорошей отправной точкой является работа в темноте, или с завязанными глазами.

Слепые исследования

В групповых занятиях нужно сделать так, чтобы люди разделились на пары и сели лицом друг к другу. Затем, закрыв глаза, один человек осторожно исследует руки другого, используя свои пальцы - позволяя впечатлениям и образам возникать в уме. Если люди чувствуют себя комфортно в этом, то можно изучать и лица, а также другие части тела. Еще полезно упражняться в изучении объектов (как знакомых, так и незнакомых) в темноте, или попытаться собрать головоломки.

Смотрение через кожу

Это можно увидеть с помощью рук. Многие целители развивают эту способность, и заключается в размещении вашей руки на точке тела клиента, что позволяет впечатлениям втекать в ваш разум. Обычно можно видеть травмы или боли, как узловатый шарик или зазубренное острие, которые могут затем быть удалены. Возможно, самая трудная часть - это научиться расслабляться так, чтобы ваш разум открылся для мимолетных чувственных впечатлений. Сначала это ощущается, как предположение, но практика будет развивать ваше доверие.

Ощущение цвета

Вырежьте квадраты из цветной бумаги, а кто-то другой пусть разложит их на столе так, чтобы вы не знали последовательности, а затем разместите некоторый вид покрытия над столом, под который вы можете положить руки. Попробуйте почувствовать руками цвет бумаги - вызвать цвет в своих чувствах, и посмотрите, какого цвета квадрат вы вытащили. Это упражнение может занять много практики, так как вы должны научиться чувствовать разные ощущения в ваших руках, и научиться связывать их с определенными цветами.

Повышение чувствительности рук

Это упражнение используется в качестве разминки перед началом работы с руками, например, в исцелении, массаже, или работе с кристаллами. Начните активно потирать руки, а затем ощутите поле энергии между ними, как мяч. Попробуйте растягивать и

сжимать мяч, и разводите руки дальше друг от друга, пока вы больше не сможете чувствовать. Это поможет вам сосредоточить свое сознание в ваших руках.

Использование касания - это не только вопрос чувствительности, но и знания как, когда и где прикоснуться к кому-то. Некоторым людям нравятся прикосновения, а другим нет, и только позволяя себе становиться чувствительными к другим, вы будете иметь возможность судить, как действовать в конкретной ситуации. Один из лучших способов узнать - это развитие ощущений с любовником. В посткоитальном послесвечении, все чувства увеличивается, как чувствительность и сопереживание. Исследуя прикосновение в этой самой интимной настройке, мы можем узнать, как разрабатывать ощущения, и использовать их в других ситуациях.

Сдвиг статусов

Хорошо известно, что шаман включает в себя множество различных ролей - таких, как обманщик, священный шут, целитель, посредник и колдун. Одно дело знать эти разные грани, и совсем другое на самом деле применять их в практической ситуации. Это требует не только доверия, понимания и сочувствия, но и некоторого приобретенного мастерства в знании, как представить себя в различных ролях. Один из основных способов приближения к этому, это посмотреть на сдвиг статусов.

Мы движемся через сдвиги статусов все время, и, как правило, не слишком понимаем это, если мы не будем двигаться в ситуации, когда разница в состоянии очевидна, например, как во взаимодействиях учитель-ученик, целитель-клиент, лектор-аудитория. Состояние связанные с тем, как мы представляем себя в данной ситуации, наша позиция, тон голоса, слова, которые мы используем, зрительный контакт и жесты. Тот, кто пытается повысить свой статус в ситуации, стремится возвысить свой голос, в попытке привлечь внимание людей, делать остроумные замечания и в целом повысить свое положение. Много зависит от того, что вы говорите, и то, как вы говорите. Вот пример:

А: Что вы читаете?

В: «Плетя паутину»

А: О да. Я читал ее. Это не плохая книга для начинающих.

Здесь, «А» использует предмет разговора для поднятия своего статуса по отношению к

«В». Если «А» хотел бы снизить свой статус, разговор мог пойти следующим образом:

А: Что вы читаете?

В: «Плетя паутину»

А: Правда? Я всегда хотел прочитать её.

Такого рода операции продолжаться все время. Стивен Поттер называет такие примеры «OneUpManship» в серии юмористических книг - стоит прочитать, если вы хотите посмотреть на эту тему более подробно.

Еще одна сложность состоит в том, что мы не только проходим через непрерывные сдвиги статусов, мы склонны приписывать статусы другим людям в соответствии с нашими ожиданиями. Как студент терапии, я изучал медицину, я часто ходил по больничным коридорам в белом халате. Меня часто ошибочно принимали за врача, как посетители, так и другие сотрудники, и как следствие мне предоставлялся более высокий статус. Я нашел это только неудобным, но друг, который был более уверен в себе, вышел к блуждающим вокруг людям с парой толстых книг в карманах и бейджем, который он приобрел где-то. Люди автоматически думали, что он врач, учитывая его облачение и атмосферу полной уверенности, и никто не думал спросить его, почему он находился в специфическом месте - которое выходило за границы, дозволенных к посещению студентам.

И наоборот, некоторые люди выходят из своего способа поведения, скрывая или маскируя высокий статус, который другие проецируют на них. Это любимый трюк среди Дзен Мастеров, которые отвечают на вопросы эрудированных студентов с юмором или кажущейся глупостью.

«Учитель, это утка имеют природу Будды?» «Кряк!»

Гуру и ученики

Это игра с двумя актерами, чтобы продемонстрировать сдвиг статусов и, как мы вступаем в сговор друг с другом, когда играем их. Один игрок - Гуру, имеющий лицензии в понтификате на всевозможные темы, в то время как другой - ученик, который в благоговении задает вопросы и держится за каждое слово магистра. После попытки

этого общения в течение нескольких минут, поменяйтесь ролями. Игру можно играть с использованием тарабарщины вместо речи.

Понижение и повышение статуса - священное намерение, которое является общим во всех культурах. Популярны мифы часто изображают царя, который меняется местами с нищим, или бога, который приходит на Землю в смертном обличье. Глупый король, который получает великий статус на один день, а затем ритуально приносится в жертву, появляется во многих различных культурах, от Европы до цивилизации ацтеков. Эта тема особенно хорошо освещена в языческой классике, «Плетеный человек». В этом фильме, «жертве» полицейскому дается очень высокий статус - так как только очень высокий статус жертвы может успокоить богов.

Для шаманских практик полезно стать ловким в переключении статусов в соответствии с конкретной ситуацией. Одной из проблем является то, что мы имеем тенденцию к развитию специфической проекции статуса, и ловко перемещаем себя в позицию, где мы можем принять его и тем самым почувствовать себя в безопасности. Шаманке в её собственной культуре, автоматически приписывается намного более высокий статус ее людьми и таким образом ее различные роли по-прежнему основаны на этом статусе. Кроме того, это является частью роли шамана - в мгновение нарушить соглашение статуса племенной культуры. Возможно, ближайшая фигура, которая похожа на это - комик или уличный исполнитель. В нашей культуре, каждый может объявить себя шаманом, но это не будет автоматически означать, что вы получите высокий статус. Это будет зависеть во многом от ситуации, насколько много образов себя вы можете предоставить, а также насколько хорошо вы можете это сделать. Если вы действительно компетентны, то ваши клиенты будут предоставлять вам высокий статус. Я не говорю, что ваши клиенты должны валяться в пыли у ваших ног, но с другой стороны, если они не имеют большой веры в ваши способности помочь им, то работа с ними может быть сложнее. Много практического шаманизма зависит от вашего личного обаяния, и того, как вы его используете.

Одним из примеров, когда сдвиг статуса играет ключевую роль, может быть руководство группами. В настоящее время модно для лидеров групп брать на себя очень недирективный подход к организации. Это нормально, если вы хотите помочь людям расслабиться и чувствовать себя в своей тарелке с тем, что они делают, но это не всегда уместно. К примеру, во время совместной работы по Курсу Шаманского Развития, я, как правило, преуменьшал роль лидера. Однако когда мы пришли делать семинар по Маскам,

я намеренно изменил мой подход - приняв более серьезное поведение, стоя, а не сидя, и вообще вел себя так, что управлял вниманием. Это было преднамеренным изменением, так как преподавание работы масок может включать в себя людей, входящих транс-состояния, граничащие с одержимостью. В такой ситуации, лидеру группы, безусловно, требуется выступать в качестве «якоря» для ситуации, дав членам группы доверие и возможность «отпуститься», зная, что кто-то контролирует ситуацию и не позволит ему выйти из-под контроля. Как только мы закончили класс масок, я бросил серьезную роль лидера, и снова стал более недирективным. Кажется будет легче переходить в игре от расслабленного к серьезному, чем от игры серьезного к расслабленному. Я заметил это в фильмах племенных церемоний, где шаманы контролирующие ритуал могут быть время от времени довольно снисходительны к капризам своих исполнителей, а в других, сохраняют ситуацию в плотной узде.

ЖАСК вашего тела...

Способность вступать в состояния транса является предпосылкой самых магических систем, в частности шаманизма. Много в подготовке шамана связано с культивированием способности вступать состояния транса и управлять ими, так как именно в таких состояниях находится большая часть силы шамана. Существует множество путей к трансу, и так же есть много различных оттенков транса. Цель этой серии состоит в обсуждении некоторых трансовых состояний, насколько это возможно, давая практические методы для входа в них. В этот момент может быть целесообразно внести оговорку за отказ от ответственности - некоторые пути к трансу, являются опасными - так что если вы пытаетесь что-нибудь испытать, ответственность лежит только на вас.

Что такое транс?

Это хороший вопрос. В современном западном обществе мы, как правило, имеем очень навязчивые идеи о том, что представляет собой состояние транса, мы, как правило, думаем, что это кто-то, кто является пассивным, с закрытыми глазами и вялым, или кто забыл свое окружение. Мы склонны думать о загипнотизированном человеке (слово гипноз происходит от *Hypnos* - греческого бога сна), как неподвижного и ожидающего указаний. Два случая приходят на ум в этот момент. Первый случился много лет назад,

сидя в кругу, я смотрел, как «чувствительная» женщина вошла транс. Это началось достаточно обычно, но она начала метаться и кричать - никто совсем не знал, что делать, и некоторые члены группы пытались удержать ее различными способами. Во время второго инцидента, я обнаружил себя в аналогичном положении. После участия в полностью неудачном ритуале, я хотела покинуть место, где я остановился, но в фантазиях бродил по улицам до 3 часов утра. Таким образом, найдя тихую комнату, я выполнил меняющее форму упражнение (я не вдаваться в подробности этого в то время) и вошел в довольно глубокий транс. В конце концов, некоторые из присутствующих решили, что я подвергся «астральному нападению демонов» и насильно вернули меня - не очень приятное занятие, как вы можете себе представить. Мораль этих сказок в том, что мы, как правило, имеем очень определенные идеи о том, что люди «делают» в трансовых состояниях, а когда что-то происходит за пределами этих рамок, можно легко сделать неправильные вещи.

Мы склонны думать о состояниях транса, как об очень определенных и отличных от «нормального» сознания. Но «нормальное» сознание очень трудно отследить. Мы движемся в разных оттенках транса все время, от мечтаний до полного поглощения, что происходит во время выполнения любой энергичной физической активности – и мечты, и физические нагрузки являются маршрутами в Шаманская транс.

Проблема, которую мы приобретаем от нашей культуры является тем, что мы, как правило, очень «ориентированы на голову» в нашем опыте – пойманы постоянными комментариями внутреннего диалога, словами и образами из гиперреального. Наше ощущение стабильной личности включает сделки, как реальные, так и мнимые, с другими людьми. Перемещенное в изоляцию «Я» становится более податливым - еще один классический шаманский гамбит для ввода состояния транса. Личность, которую мы приобретаем, устанавливает лимиты того, что мы можем, и что не можем сделать. Часто, вступая состояния транса, намеренно или случайно, мы можем совершать подвиги или задачи, которые, как правило, находятся, за пределами нашего нормального набора действий. Если самосправочное понимание замораживается при ударе, или отвлекаться, тело, кажется, берет на себя управление, перемещая нас из опасной ситуации. Нам нравится думать о себе как находящихся «под контролем» нашего тела. Это само по себе проблема, как «отпустить» себя и стать расторможенным (особенно в группе), это очень трудно для некоторых из нас - дать всему этому болтаться. В других культурах, однако, расторможенность санкционирована и является признаком успешного мероприятия. Вот описание Лукиана входа в транс Жрицы из Дельф:

Она пошла, натываясь на святыни, с богом, установленным на затылке, опрокидывая треноги, которые стояли на её пути. Волосы поднялись на коже её головы, и когда она вскинула голову венки полетели на голый пол рот покрылся пеной исступленно, она стонала, задыхалась, произносила странные звуки, и огромная пещера повторяла эхом с ней мрачные крики. В конце концов, Аполлон заставил ее говорить понятной речью.

Вход транс не всегда приятен, особенно в трансовые состояния с одержимостью. Ощущение, что что-то другое использует руки и ноги, и что ваш голос не свой собственный, очень странно. Естественная тенденция, особенно для западных людей, это сопротивление опыту, даже если входящий дух, бенефициент, один. Зачастую, люди, которые одержимы, не помнит или не осознают, что с ними произошло. Шаманы часто прибегают к наркотикам, напряжению или ритуалу, чтобы временно изгладить личности, делая овладение легче.

| | |
|-------------------|---------------------------|
| Танцы | Созерцание |
| Вращение | Пост |
| Игра на барабанах | Лишение сна |
| Пение | Сенсорная депривация |
| Псалмы | Сенсорная перегрузка |
| Гипервентиляция | Эмоциональное возбуждение |
| Удовольствие | Боль |

Выберите любой из вышеперечисленных маршрутов - неуклонно следуя им достаточно долго, при наличии решимости и практики, вы можете использовать любой из них, чтобы войти трансовые состояния. Шаманские групповые ритуалы являются хорошо организованным использованием многих из вышеперечисленных вариантов. Только путем многократного помещения себя на край вы учитесь отменять тенденцию к рывку из транса, когда вы считаете, что ваш контроль ускользает. Но сам транс является средством, а не завершением - должна быть такая цель, например, как вступление в один из внутренних миров, овладение духа, или акт воли. Различные шаманские культуры могут иногда быть иногда характеризованы доминирующим направлением в транс. Кочевые племена северо-американских равнин использовали боль как путь в транс, демонстрируя в то же время физическую силу; в то время как Каула Шаманы Индии входили в транс через длительный сексуальный экстаз. Использование галлюциногенных

препаратов для входа транс, конечно, является важной частью шаманской деятельности, но я расскажу это в другой раз.

Зачем входить в состояния транса?

Вот несколько веских причин:

1) Познание (т.е. то, что не может быть получено другими способами) - этот показатель колеблется от вопроса тетушки Фриды, до конкретных вопросов о травах, в частности исцеления духа. Иногда это может включать путешествие, к отдельным частям внутренних миров, для консультации с конкретными сущностями.

2) Расширение способности овладения богом войны усиливает боевое мастерство, или временную власть над другими духами. Например, у меня была клиентка, у которой периодически были проблемы с горлом. Я осмотрел ее в легком трансе «видения» и увидел, подобное жабе существо, которое раздувалось и поселилось в её горле. И оно не собиралось выйти добровольно. Мои союзники посоветовали мне (опять же в трансе), что может помочь только сущность духа, еще большая жаба, поэтому мы провели церемонию исцеления, в течение которой я стал одержим Духом Жаб, для того, чтобы взаимодействовать с одной из них в горле моей клиентки.

3) Общинный Экстаз шамана обеспечивает очень важную задачу для племени или общины - посредничество между повседневным миром и большим, чем жизнь миром мифов и общинных знаний. Шаман вовлекается или позволяет другим вовлечься в священное мифическое действие. Шаман выступает в качестве гида - навигатора тайных путей общинной космологии.

Это поднимает один из самых больших камней преткновения к принятию шаманской роли в нашей культуре - факт, что западное общество имеет чрезвычайно сложный водоем мифических образов, чтобы на него можно было опереться. Это не умаляет шаманские внутренние миры. Например, тибетский шаман Таманг действует в мифическом мире, разделенном с другими членами сообщества - его истории, мифе и накопленных историях - актуализированных и усиленных за годы обучения, видения, и обрядов.

Сравните это с мифическим миром доступным для кого-то в современной Британии - остров, который на протяжении столетий был плавильным котлом множества различных культур, с электронными руками Видеодрома, привлекающими информацию со всех уголков планеты, с любого расстояния и времени. Вполне возможно, для кого-то есть хорошее академическое понимание шаманских верований Таманга, а не упоминания научной фантастики, фэнтези, мифологии, воспитания и бесчисленных способов выражения духовных начинаний. Кроме того, современное общество имеет тенденцию передавать области мифического профессионалам: терапевты, артисты, философы - и мы в значительной степени, отрезаны от участия в мифическом мире, за исключением (по большей части), санкционированных и санированных путей эвакуации, поддерживающих консенсус реальности, даже когда они обеспечивают иллюзию, что они оспаривают её. Так или иначе, все это приводит к довольно сложной мифической жизни. К счастью, некоторые мифические образы и процессы, такие как путешествие в Нижний Мир (опять же, я вернусь к этому в другое время) являются довольно универсальными. Другие оказались «потерянными», так как люди забывают или искажают маршруты в испытании/ понимании их. Мы так полагаемся на «поддерживаемые дневным светом» - чтение и наблюдение опыта других людей, что устная передача знания сравнительно редка. Первый ковен, в который я был вовлечен, установил хороших стандарт - всякий раз, когда жрица хотела придать мне «чувствительность» магии, мы выходили на открытое пространство - будь то парк, освещенная луной улица или на берег моря. Прямой физический опыт, особенно в сопровождении гида, который чертовски тебя выше, лучше, чем сидение в помещении и чтение книги в любой день! Так или иначе, я отвлекаюсь.

4) Обеспечение создания соединения - нахождения связей между различными идеями и предметами, создание творческого прыжка, который вызывает поток новых идей и энтузиазма. Я часто входил в состояние транса, чтобы преодолеть блока писателя – позволить фрагментам беседы, стихам или изображениям скользить по моему внутреннему глазу. Что-то приходит с внутренней стороны, и идеи, и связи подскакивают вверх, как железные опилки на магните.

5) Демонстрация способности в нашей культуре, вы можете быть в состоянии далеко зайти, впечатляя людей, как шаман, потому что вы перепахали полное собрание сочинений Каледона Наддаира¹ (это подвиг!). Ученики шаманов тем не менее, иногда

¹ Автор книг по кельтским сказкам и мифологии.

обязаны входить а состояния транса, для демонстрации их мастерства. Для духов весьма характерно испытывать вас, помещая вас под экстремальное психическое давление, так что опыт становится сжатой версией инициации подземного мира. Некоторые духи, демоны и божества будут делать все возможное, чтобы свести вас с ума, уступая мудрость, только когда вы доказали себе, что справитесь с этой задачей. Духи психотропных растений особенно склонны к такому поведению, но я оставляю это на другой раз. Есть и другие веские причины для входа транс, но я забыл о них, поэтому я буду двигаться дальше.

Вы не можете стать шаманом в вашей комнате, в отрыве от кого-либо другого, хотя периоды преднамеренной изоляции необходимы время от времени. Кроме того, существует не так много преподавателей в шаманизме (если вы не соглашаетесь на бесконечный круг выходных семинаров), так что вам придется учиться у всех и всего. Очень важно научиться распознавать наступления изменений в осознании, а также изучить все возможные маршруты в транс. Научитесь доверять своим собственным чувствам и интуиции, а не внутреннему диалогу или тому, что вы думаете, что «должны» сделать.

Сны

Многие инструкции могут быть получены через сновидения. Будущие шаманы могут даже быть определены на основании содержания их сновидений, и это обычно для людей - встречать своих гидов в сновидениях. Мы склонны считать, что сны, это очень личный аспект нашего опыта, поэтому иногда находимся в замешательстве, когда кто-то, кого мы знаем, появляется в наших снах. В сновидениях, историческое время отменено, и расстояние не является объектом. Мы можем стать свидетелями событий из прошлого, будущего, или альтернативного настоящего. Несмотря на видимость, большая часть нашего содержания снов контролируется внешними воздействиями. Если вы изучаете Юнга достаточно долго, у вас будут «юнгианские» сны. Более полезно развить личный язык сновидений, или избегать любой жесткой системы интерпретаций. Я нахожу, что длительная магическая деятельность любого рода будет покрывать плесенью содержимое ваших снов соответственно.

Во время Шаманского Курса Развития, запущенного Шейлой Браун и мной в 1987 году, у меня был сон, который иллюстрирует этот процесс. Мы готовились к сессии

музыкальной импровизации, и я провел вторую половину дня, создавая набор ключей. Вечером, я отправился в паб и был ужасно пьян. Я был удивлен, увидев очень четкий сон, в котором ко мне подошли два духа, которые сказали «мы твои духи ключей, это (ниже) наши имена, которые ты будешь выжигать на древесине горячей проволокой и давать нам масла, чтобы поесть. «Что, конечно, я и сделал. Это сделало ключи немного «большим», чем просто два части укороченной ручкой метлы.

Сны - полезная отправная точка для выхода во внутренние миры. Это может быть полезно, вызывать пророческие сны, или встречи с духами, так что вы можете обсудить конкретную проблему. Моя подруга, которая делает благовония и духи сообщила, что она время от времени чувствует в сновидении уникальный запах, который затем при пробуждении, она может проанализировать и воспроизвести. Магический художник Остин Осман Спейр писал, что он иногда просыпался, находя себя стоящим перед готовой картиной, которую он рисовал во сне.

Если вы собираетесь попасть в жизнь сна серьезно, то очень важно сохранять дневник сновидений. Записывание ваших снов поможет вам помнить о них, и абсолютно необходимо, когда вы начинаете развивать собственный язык сновидений. Вот некоторые практические упражнения:

1) Управление сном

Самый простой способ начать это, состоит в том, чтобы выбрать то, что вы хотите видеть во сне, визуализировать это, пока вы не заснули, также полезна мантрическая сигила, например:

Я хочу сновидеть дух обезьян

Уберите все повторяющиеся буквы и урежьте фразу

ч свит обзы

Перестройте фразу

своч изыб

Постоянное повторение этой «мантры» перед сном, в конечном счете освободит разум и свяжет с намерением, и это будет стимулировать глубокие слои разума (т.е. подсознание) предоставить соответствующие образы во сне.

2) Групповые сновидения.

Здесь группа людей может попытаться в сновидении встретиться, в компании друг друга в реальном или мнимом месте, с которым знакомы все заинтересованные. Опять же полезны визуализация и мантры при попытке осуществить это. Первый шаг состоит в достижении общего восприятия сна, а затем, позже, группа может выполнять волевые акты. Наша группа когда-то пыталась осуществить это с помощью литографии М.К. Эшера, «Относительность»².

3) Ясные сны.

Осознанные сновидения характеризуются тем, что в осознанном сновидении, вы знаете, что вы спите! Осознанные сновидения также гораздо легче запомнить, и вы более способны действовать с интенциональностью, а не просто как пассивный участник событий сна. Один из способов индуцирования осознанных сновидений является стремление к видению ваших рук во сне, это «шок», которой позволит вам ввести ясное состояние. Я был когда-то в сновидении о моем родном городе, в котором все было как 10 лет назад до этого, я посмотрел на мои ноги и понял, что я ношу свои гот ботинки - несоответствие, которое позволило мне войти в ясное состояние, и, представив символ на двери ближайшего дома, я был в состоянии войти один из внутренних миров.

Может быть полезным попытаться приблизиться к сновидению с не западной точки зрения, такой, как у аборигенов Малайзии или сенои. Некоторые антропологи считают, что психология сна сеноев является источником спокойствия их жизней. Когда они впервые вошли в контакт с западными жителями в 1930-х годах, сенои не имели преступлений или конфликтов внутри своей общины в течение 200-300 лет.

Изменение формы

Это очень распространенное упражнение - принимать форму животного, чтобы получить (временно), способности или качества, связанные с ним. Некоторые

² Голландский художник М. К. Эшер , впервые напечатан в декабре 1953 года. Литография Относительность изображает мир, в котором привычные законы гравитации не действуют. «Три силы тяжести направлены перпендикулярно одна другой. Три земные поверхности прорежут друг друга под прямым углом, и каждая населена человеческими существами. Обитатели двух разных миров не могут ходить, сидеть или стоять на одном и том же полу, поскольку у них разные представления о горизонтали и вертикали. Однако они могут пользоваться одной и той же лестницей. Мы видим как наверху два человека человека идут рядом по лестничным ступенькам будто бы в одном направлении, – тем не менее один движется вверх, а другой – вниз. Контакт между ними невозможен, так как они живут в разных мирах и не подозревают о существовании друг друга». М. К. Эшер (прим. пер.)

спортивные психологи говорят спортсменам, чтобы те выбрали конкретных животных и представили себя в их форме во время разминки - это, более или менее похоже на то, что делает шаман, кроме того, что шаман более вероятно, использовал бы шкуры животных, маски, наркотики, положения тела и вокальную имитацию, как помощь. Герметический Орден Золотой Зари называют это упражнение «Принятие формы бога», в результате чего Практикующий использовал различные опоры, чтобы «принять» форму специфической мифической фигуры, объединяя себя с ней, пока они не принимали силы, связанные с этой фигурой. Это может работать в направлении групповой игры, в которой люди выбирают животных и подражают их поведению. Шаманы, как правило, имеют особых фаворитов - в некоторых центрально-американских племенах, слова для шамана и ягуара являются одинаковыми. Шаманы людей Хиваро, которые практикуют охоту за головами и отсечение голов, принимают формы гигантских тарантулов. Даже формы боевых искусств могут быть связаны с животными - Журавль, Змея Пантера, являющиеся тремя восточными формами.

Изменение формы также используется для исследования внутренних миров, как в видении транса и сновидении. Вы можете начать, например, путем приведения вашего зрения в форму зрения кошки, чтобы отслеживать улицы города в ночное время, и использовать как повседневных и домашних животных, так и мифологических и странных, сложных существ. Друг когда-то вылечил себя от арахнофобии, умышленно культивируя образ паука, как свою животную силу, используя сильный страх и отвращение (эмоциональное возбуждение), чтобы входить в транс. Визуализация сама по себе слабый путь к изменению формы. Как правило, кажется, что более интенсивен физический метод индукции транса, тем интенсивнее уровень транса - и, следовательно, более «реальный» опыт. Когда Жаба-дух носила мое тело, я обнаружил, что я не мог ходить или использовать мои большие пальцы, и что у меня было обильное слюнотечение. Майя Дерен, которая в то время изучала обряды вуду 1940-х годов, обнаружила, что она была одержимой несколько раз, и один раз «проснулась», обнаружив, что она не только приняла участие в работе, но и провела Обряд! Она описывает свои чувства одержимости:

«Мой череп барабан, и каждое великое биение управляет той ногой, как точкой столба, в земле. Пение раздается в самих моих ушах, у меня в голове. Этот звук утопит меня! «Почему они не остановятся! Почему они не остановятся!» «Я не могу свободно согнуть ногу. Я поймана в этом цилиндре, в этом источнике звука. Не существует ничего нигде, кроме этого. Нет выхода. Белая темнота

движется вверх по венам ног, как быстрая поднимающаяся волна, это великая сила, которую я не могу поддерживать или сдерживать, которая безусловно разорвет мою кожу. «Милосердия» - кричу я внутри себя. Я слышу, как этому вторит голос, пронзительный и неземной; «Эрзули!» Яркое наводнения темноты течет через мое тело, достигает моей головы, охватывает меня. Я высосана и взорвана. Это конец».

Хотя одержимость явление довольно частое в шаманских культурах – это довольно редко встречается в Западной Магии, хотя актеры часто сообщают, что они бывают настолько увлечены своей ролью, что они «становятся» этим характером на сцене. Это своего рода транс, который позволяет нам делать то, что, как правило, мы не «позволяли» себе, либо другим делать, или нашей окультуренной ограниченности. Это дух, который является ответственным, а не человек. Записи об одержимости могут на первый взгляд казаться страшным или жестокими, но в культуре, где одержимость принята, такое поведение санкционировано и ожидаемо. Духи, а также их привычки и поведение известно большинству человеческих участников. Когда в игру вступает какой-то дух, это становится очевидным по изменению поз, жестов, выражению лица и голосу. Как только человек входит в транс, ему становится легче чем другим делать то же самое.

Исследование внутреннего мира

Центром космологии шамана является Ось Мира - Полюс, Лестница, или Мировое Древо, которое является точкой доступа шамана в различные внутренние миры мифической космологии. Кажется, разумно предположить, что Каббалистическое Древо жизни произошло от шаманского мирового древа. Перекресток – это другая ось мира, символ, который появляется в кельтской, греческой, и гаитянских мифологиях. Внутренние миры населены множеством духов, демонов и предков. Контакт и знание этих существ является частью общей совокупности опыта племенного общества, при посредничестве шамана. Это редкий случай в западной культуре - есть огромное разнообразие внутренних миров, которые могут быть изучены. Глубинный разум очень восприимчив к внушению (в конце концов, именно так мы учимся), и может облечься в любой вид изображений. Существуют многочисленные случаи, когда скептические жители Запада были поражены проклятием шаманов.

Один из вариантов для потенциального городского шамана, это позволить клиенту войти в транс, а затем выступать в качестве руководителя по мере перемещения его по внутреннему миру, используя эмпатию и открытые вопросы. Я считаю, что это предпочтительнее других вариантов, так как позволяет клиенту прийти к своим собственным решениям, в то же время опираясь на свою собственную форму силы-внутри, чтобы исцелить себя. Кажется порой, что все, что делается это то, что один создает «пространство», где кто-то может научиться исцелять себя. В качестве альтернативы можно взять проблемы в свои внутренние миры и спросить союзника по этому поводу. Более ортодоксальные гадательные методы тоже не следует упускать из виду.

Критики западного подхода в магии часто указывают на то, что она может стать слишком ориентированной на голову, связанной с абстракций и умственными построениями. Шаманизм, однако, слишком физический, часто на грани интенсивного замешательства. Шаманская магия часто включает в себя боль, расстройство чувств, бред, галлюцинации и состояния, граничащие с одержимостью и распадом личности. Это очень весело, на самом деле.

Химические средства

Нельзя серьезно подходить к практике шаманизма без рассмотрения в какой-то момент роли химических средств - наркотиков. Это распространенное заблуждение, что наркотически индуцированные состояния не так истинны, как состояния сознания, достигнутые другими средствами, и что наркотики как-то менее «духовны». Такое отношение особенно узко, и шаманы в разных культурах и эпох нюхали, ели, втирали в кожу или заполняли различные отверстия тела всякими видами смесей, как средствами входа в провидческий транс. Даже если вы не намерены принимать ничего сильнее чем вода Перье, все же стоит знать о различных наркотиках, которые используются в нашем обществе - их влиянии и то, что вы можете сделать для тех, кто совершил передозировку или у него плохие времена из-за чего-то. Рано или поздно кто-то появится на вашем пороге, кто принял некоторые наркотики, и скажет, что он не может справиться, и попросит вас, направлять его через плохой трип или любой другой. В такой ситуации трудно сказать, «жаль, но я не одобряю такие вещи» и хлопнуть дверью перед его лицом. Полезно иметь по крайней мере обширные знания о наиболее распространенных на улице наркотиках и лекарствах.

С другой стороны - вы можете спросить, «что представляет собой наркотик так или иначе?» Мы знаем, что кофеин, алкоголь и никотин являются наркотиками, но они, как правило, санкционированы обществом. Вы можете выпить 20 пинт горькой и это считается нормальным, но выкурить косяк...это что-то другое. В данном контексте, «химический помощник» - это любое вещество, которое помогает ввести в состояние транса, определение, которое охватывает много материала. Взять, например ладан. Его как правило не рассматривают как наркотик, но это, безусловно, химической помощник. Кроме влияния запаха, некоторые благовония вызывают особые физиологические эффекты. Некоторые камеди и смолы повышают температуру кожи, в то время другие выделяют углекислый газ при сжигании. Камфора, в частности, влияет на головной мозг (в очень больших дозах она может вызвать эпилептические судороги), а Tabunco вызывает сильное чувство сонливости.

Другое распространенное заблуждение о роли наркотиков в трансе является тем, что все, что вам нужно сделать, это глотать вещества на ваш выбор и пассивно «позволить этому случиться». Что ж, это прекрасно, если вы просто хотите хорошо провести время, но во время транса, ваше восприятие должно быть направлено или сфокусировано. Шаманы часто обучают своих учеников, направляя их через видения, и наставляя их в том, как успокоить Дух вещества. Все лекарства имеют своих собственных духов, растут ли они в земле или пришли из желатиновых капсул. Так где же находятся духи? В веществе, в нас, или где-то еще? Мне нравится думать, что они являются возникающими свойствами нашего опыта, вызванные, как виртуальные частицы из танца между молекулярной конфигурацией препарата, и яркой сети нейрохимической структуры мозга. Вещество поражает нашу систему, и дух «не разлит в бутылки». Некоторые из них дружелюбны, а некоторые из них могут убить вас. Оседлайте их, говорят, что они могут научить вас многому, но вы должны быть очень осторожны. В последние годы несколько безрассудных людей погибли, пытаясь подражать Карлосу Кастанеде, глотая психотропные смеси, приготовленные любезными шаманами. Мой друг однажды провел около восьми часов в подготовке некоторых видов кактусов, о которых ему и его друзьям сказали, что они обладали галлюциногенными свойствами. И только после того, как они выпили несколько чашек получившегося варева, местный прохожий их и спросил, что они делали. Показывая на большой котел с кипящим растительным месивом, он заметил, что они должны быть осторожны, так как краситель, который они делали, был очень сильным. Они слушали с возрастающим ужасом, как местный объяснял, что существует два типа кактусов, которые выглядели похоже. Один из них давал мощные видения, в то

время как другие использовались для изготовления красителей. Если выпить, это будет сильным рвотным средством! Итак, как вы можете видеть, стоит быть осторожным, независимо от природы химических средств. Очень легко ошибиться, когда речь идет о каких-либо токсических веществах, и есть также правовые вопросы, которые следует рассмотреть.

Движение вниз

Какой шаман, не был там, и не возвращался обратно. Они называют это путешествие в Нижний Мир. Преднамеренное прохождение в лабиринт, держась лишь за тонкую нить. Это приходит к нам всем, в той или иной форме. Некоторые делают это - некоторые нет, но это никогда не останавливается. Вызов продолжается, зовет вас обратно. И вниз.

Это большой цикл трансформации. Он имеет пики, плато и впадины - перемещаясь в которых вы можете научиться терпению, и это даже приветствуется. Изменения - это необходимость, чтобы жить, приспособливаться и расти. Конечно, больно чувствовать безумие, грызущее обратную часть вашего мозга, но, возможно, гусеница чувствует то же самое в становлении куколкой - движимая в неизвестное клеточной необходимостью.

Наша культура оставила нас в значительной степени не готовыми к этому процессу, заклеив это, как форму безумия, которое нужно изгонять блестящими иглами и самодовольным психологом, который все объясняет, изгоняя наши сокровенные мечты, наши желания дикости. Призыв постоянно притупляется теми, кто готов устанавливать ограничения на воображение. ... «Это не соответствует реальности, это только воображение...», «прекрати мечтать...», «ты - беглец»... да, правильно. Мы расколоты ложью, расколоты в самих себе, и мы разрушаемся. Не один раз, но снова и снова. Не пробиты, но прорваны ... где?

Не важно, как долго вы остаетесь там - неделю, год, день - вы вернетесь. Можно также привыкнуть к декорациям. Когда придет вызов, вы будете знать это. Путешествие может занять годы. Вы будете встречаться с друзьями и союзниками, вам может быть брошен вызов, и возможно временами вы будете проигрывать. Необходимо быть изменчивым. Помните, никогда не оставляйте лодку - если вы не собираетесь всю дорогу идти пешком. Триггером может быть каждый раз разное - кризис, наркотики, гнозис, схватка со смертью - это способы, через которые ваши союзники открывают для вас двери - риск

выйти ногами вперед. Смерть, по сути, является решающим фактором. Вы должны отдать себя смерти - отдаться в её руки, и она, скорее всего, вернет вас обратно. Если нет, то повезет в следующий раз.

Иногда полезно отпустить, когда нет ничего иного, что вы можете сделать. Откажитесь от контроля. Представьте себя висящим на скале, над бездонной пропастью, держащимся за ветки. Сделайте глубокий вдох, скрестите пальцы и позвольте себе упасть. Если вы спускаетесь вниз, вы должны пройти весь путь. Порой для нас трудно - сидеть спокойно и ничего не делать - но иногда это самый лучший вариант. Знание, когда не нужно действовать так же полезно, как знание, когда следует действовать. Вы можете получить это только обращая внимание на себя, и на то, что происходит вокруг вас. Мы, как правило, живем в море слов и символов, но ниже нашей шеи лежит хороший союзник - тело.

Есть разные названия для этого процесса - «темная ночь души», « горб», «фаза апофис», «нигредо», но это все то же самое. Это время испытаний. И вы ничего не можете взять с собой - забудьте верования, догмы, оружие, вложения. Ты находишься один на один с собой, детка.

Странная прогулка, да? Ну, извините, что я пытаюсь написать ногами, а не головой. Попытка добраться к чувству проще, чем попытка написать небольшой кусок текста. То, что я говорю здесь - это посвящение. Об этом термине говорили много ерунды идиоты, которых я встречал (не так уж много в эти дни), но они говорили: «Я не уполномочен разговаривать с вами, потому что вы не посвященный». Или: «Ну, мы не можем дать вам детали этого ритуала, потому что вы только неопит», и это было здорово, потому что я пошел к У.Х. Смитсу и получил все детали из последней книги г-на Фаррара.

Это все равно, что сказать: «Я лучше тебя, потому что я прочитал «Хранитель и Солнце», ты не можешь быть в моей банде!» Проще говоря, «инициация» - термин сознательного признания того, что вы достигли поворотной точкой в вашем развитии. Это осознание того, что вы находитесь в точке, которая является ключом, и признание что вы входите в период потенциального самопреобразования. Все ритуальные вещи не нужны, - хотя многие люди считают, что ритуал это полезный (и веселый!) способ драматизировать внутренний/внешний процесс. Конечно, вы можете быть посвященным в систему верований той или иной группы или культа, но глубокий уровень посвящения

находится в вас самих. Кто-то другой может действовать в качестве гида или помощника, но они не могут сделать это за вас.

Прохождение между мирами, как правило, предполагает какой-то катарсис, потрясение, испытание или тест. Необходимое разрушение кажется является «триггером» для погружения. Это может произойти в результате собственных развивающих упражнений, или «случайных» событий, или они могут быть вызваны кем-то другим. Последнее означает, пожалуй, самую сложную и полезную часть роли инициатора - знание, когда применять легкие прикосновения, так чтобы осознание вызвало цикл инициации. Прикоснуться, а затем отпустить - потому что как только кто-то начинает активное инициирование, мало что еще можно сделать. За исключением может быть слушания, или нет, в зависимости от потребностей ситуации. Надеюсь, что человек будет делать то же самое для вас, однажды.

В некотором смысле, инициация - это смертельный маневр. Если вы держитесь за многие вложения, сделанные ранее, скорее всего, придется выходить в окно. Это ведет к снижению вашей самооценки, пониманию, каким глупым придурком вы были! Это порождает ощущение того, что вы «аутсайдер», чувство, которое, если вы цеплялись, может очень быстро перерасти в чувство «избранного», «Мага», или «бунтаря» - в зависимости от того, что кажется наиболее привлекательным. Выбор только один - либо остаться там, в пустоте, или дотянуться рукой к кому-то еще.

Мы видим, цикл инициации с точки зрения больших, чем жизнь образов из мифического мира. О путешествии посвящения рассказывают во всем мире в феерических сказках, пьесах, рассказах у костра и в научной фантастике. Две из моих любимых, это «Сказка о Прыгающей Мыши», и «Апокалипсис сейчас». Путешествие, как правило, идет следующим образом: призыв к уходу, путешествие в хаос, встреча с друзьями и временными союзниками, испытания и препятствия, окончательное столкновение с агентом Перемен, возвращение на поверхность, и возвращение в общество, как ...?

Это путешествие изображается на Старших Арканах Таро, но это вечное путешествие, которое проникает в каждого из нас; Дурак, Люк Скайуокер, я, ты - все. Оно никогда не кончается, - я не верю в утопии, совершенство, или «истинное лицо», которое вечно купается в блаженстве. Стремление - вот важная часть.

Методы, предлагаемые в этой книге отнюдь не окончательны – это только начало. Можно намного больше сказать на эту тему, но вы найдете другие работы, которые помогут вам. Наверное, лучше всего использовать эту книгу, чтобы найти несколько друзей, которые заинтересованы, и попытаться изучить методы вместе. Вам не нужны никакие фантастические атрибуты, так как ваши тело-ум это все, что необходимо на данном этапе. С другими людьми, помогающими вам, вы будете учиться быстрее и также получите больше удовольствия.

Дополнительная литература

- 1.Шаманские голоса, Джоан Галифакс
- 2.Черная Богиня & шестое чувство, Питер Редгров
- 3.Путь шамана, Майкл Харнер
- 4.Сновидения темноты, Starhawk
- 5.Психонавт, Пит Кэрролл
- 6.Британский Магический травник, Пол Беннетт
- 7.Плеть Паутину Moonshine Publications
- 8.Поиск Абраксаса, Невилл Друри
- 9.Волшебник Голубей, Меган Линдхольм

©Перевод Баньши Дану 2011 г.



<http://www.invertedtree.ucoz.ru>