

Серж Каили Кинг
ГОРОДСКОЙ ШАМАН
URBAN SHAMAN
SERG KAHILI KING, PH. D., 1995

Pili kau, pili ho'oilo
(Всегда вместе, в сезон засухи и в сезон дождей.)

С чувством искренней благодарности
посвящаю моим многочисленным друзьям,
которых я имел честь обучать традиционному
искусству гавайских шаманов. Благодаря им я
узнал, что ученик появляется тогда, когда
готов учитель.

ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Ho'omoe wai kahi ke kao'o

Подобно водному потоку, отправимся в путь, единые в стремлении к цели.

Книга посвящена шаманству, конкретно - традиционному искусству гавайских шаманов и тому, что значит быть "городским шаманом". Я с самого начала хотел бы уточнить предмет нашего разговора, чтобы она принесла вам больше пользы. Согласно историку Мирче Элиаде, шаманство распространено практически по всему миру, включая Азию, Американский континент и Тихоокеанский регион.

Слово "шаман" заимствовано из языка сибирских тунгусов и в настоящее время широко используется как учеными, так и непрофессионалами в качестве устоявшегося термина. Во многих культурах есть собственные слова для определения шаманства, например *кириа* на Гавайях. Большинство людей не имеют четкого представления о шаманах и о том, чем они занимаются. Но я, как и Элиаде, являюсь сторонником точных определений. Не всякий знахарь является шаманом, но шаман может быть знахарем. Не всякий жрец племени является шаманом, но шаман может быть жрецом. Не всякий целитель является шаманом, но шаман может быть целителем.

И в этой книге, и в своей практике я определяю шамана как целителя взаимоотношений: взаимоотношений ума и тела, взаимоотношений между людьми, между человеком и обстоятельствами, между людьми и природой, между материей и духом. Истинного шамана от большинства целителей отличает совершенно уникальное восприятие мира, или видение, как это называл Кастанеда. В дальнейшем мы подробнее расскажем о мировосприятии шамана.

В связи с видением шаманскоe целительство включает не совсем обычные методики, отличные от тех, которые ассоциируются с собственно шаманством. Например, изменение облика, общение с растениями и животными и путешествие в "нижний мир". Не расстраивайтесь, если что-то из перечисленного покажется вам странным. По мере чтения вы обнаружите, что многие методики, а может быть и большинство, покажутся вам странно знакомыми. Объясняется это тем, что искусство шамана опирается на общечеловеческий опыт. Вы обнаружите, что знаете о шаманстве больше, чем предполагали.

Гавайское шаманство

Подобно тому как шаманство соотносится с целительством, так гавайская ветвь шаманства соотносится с традиционным шаманством. В любой культуре отличительным свойством шамана является вовлеченность в самую гущу жизни, творческое отношение к своей деятельности. Ему не достаточно знания и понимания, его не удовлетворяет роль пассивного наблюдателя. Шаман отдается жизни умом и чувством, становясь ее сотворцом. Его душа способна испытать прилив вдохновения от образа поваленного дерева. Шаман подобен разглядывающему дерево скульптору, охваченному желанием воплотить в материале возникший в его душе образ или, по крайней мере, превратить дерево в удобный инструмент. В этот миг уважение и восхищение деревом как таковым соединяется с импульсивным желанием слиться с деревом и вместе с ним создать нечто новое. Это творческое начало и составляет основу главного предназначения шамана в целительстве.

Вне зависимости от культуры, региона и социального окружения, шаман - это, прежде всего, целитель - целитель разума, тела и обстоятельств. Именно ориентация на принесение пользы обществу и окружающей среде отличает истинного шамана от мага кастанедовского типа, идущего Путем Воина, путем обретения личной силы и просветления. И хотя большая часть шаманов, занимающихся целительством, идет "Путем Воина", существует немногочисленная группа сторонников иного пути. К ним и относятся гавайские шаманы. Я бы определил этот путь как "Путь Искателя приключений".

Как правило, "шаман-воин" персонифицирует причину страха, болезни или дисгармонии и сосредоточивается на развитии силы, самообладания и овладении боевыми приемами, способными одолеть недуг. В противоположность этому "шаман-искатель приключений" склонен воспринимать эти состояния не

как причину, а как следствие, и воздействует на них, создавая ауру любви, сотрудничества и гармонии. В качестве простой иллюстрации отличия этих подходов приведем следующий пример. Предположим, вы вынуждены общаться с человеком, находящимся в подавленном состоянии. "Шаман-воин" не преминет помочь вам выстроить мощное защитное поле, оберегающее вас от воздействия чужой отрицательной энергии.

"Шаман-исследователь приключений", наоборот, обучит вас, как гармонизировать собственную энергетику, чтобы не только сохранить равновесие самому, но и стать источником целительных сил для других. Добавлю, что Путь "шамана-воина" предполагает одиночество, а "исследователь приключений" общителен по самой своей природе. Между тем очень трудно, а порой и невозможно установить различия между истинными мастерами этих двух путей. Ведь чем вы сильнее, тем меньше страха и тем больше в вас любви. А чем больше любви, тем больше доверия и тем сильнее вы становитесь. Сам я шел обоими путями, но для себя выбрал и учил других гавайскому шаманству, шаманству "исследователей приключений". Я убежден, это наиболее действенный и приносящий наибольшую пользу путь. Но я с большим почтением отношусь к шаманам, идущим Путем Воина, и к их искусству целительства.

Городской шаман

Предлагаемая читателю книга "Городской шаман" названа так, потому что я учю искусству "городского" шамана. Хотя шаманство прочно ассоциируется с миром примитивных племен и дикой природы, его применение в городских условиях естественно и необходимо. Во-первых, как я указывал, шаман - это прежде всего целитель, вне зависимости от культуры и среды. Во-вторых, в наше время большая часть населения живет в городских условиях (пригороды и поселки причисляются к городским условиям проживания), и именно городские жители в первую очередь нуждаются в помощи целителя. И третий аргумент: шаманство, особенно в его гавайском варианте, прекрасно приспособлено к нашему времени и его потребностям. Судите сами:

1. Шаманство лишено даже намека на сектантство и догматичность. Это искусство, а не религия. И вы можете заниматься им самостоятельно или в группе.
2. Оно легко в изучении и применении, но, как и во всяком искусстве, овладение навыками потребует некоторого времени.
3. Особенность гавайского шаманства такова, что вы можете совершенствоваться в этом искусстве в любой обстановке: дома, на работе, в школе, в театре или в путешествии. Дело в том, что гавайские шаманы работают исключительно с сознанием и телом. Они не используют бубны и барабаны для достижения измененных состояний сознания, не надевают масок, чтобы, принимая иной облик, обрести иные качества.
4. Природа шаманства такова, что, если вы исцеляете других, вы исцеляетесь сами, и если вы преображаете планету, вы преображаетесь сами.

Ученик

В давние времена, когда люди жили в отдаленных друг от друга селениях и их мир был ограничен долиной, горой или островом, шаману было достаточно за всю жизнь иметь одного-двух, возможно, трех учеников. И этого вполне хватало для удовлетворения всех нужд обитателей деревни. Сейчас, однако, мир наш - вся планета. Миллионы жителей населяют ее, и мы нуждаемся как минимум в тысячах городских шаманов, способных помочь нам обрести гармонию и здоровье. Шаманами городов - вот кем вы должны стать.

Меня воспитали городским шаманом. Мой отец был путешественником и знатоком разных культурных традиций. Кроме того, он глубоко овладел традиционным искусством гавайских шаманов. В свое время он много путешествовал, изучил жизнь саванны и джунглей, лесов и полей, пустыни и тундры. Прежде всего ему я обязан своими знаниями о природе. Но по сути своей он был абсолютно городским человеком, имел ученую степень по медицине и техническим наукам, был вхож в деловые и правительственные круги. Я вошел в его жизнь в начале войны, а в конце ее нам суждено было расстаться. По большей части наша жизнь состояла из переездов из одного города в другой.

За эти семнадцать лет искусство шаманов, которое я изучал теоретически и практически, в большинстве случаев применялось в городских условиях. Я говорю об обучении, но по форме оно не имело ничего общего с учебными занятиями в классе, где отец играл бы роль учителя, а мне отводилась роль ученика. В полном соответствии с традицией, обучение строилось так, что оно становилось частью повседневной жизни. Так, в середине разговора об овощах отец мог поведать мне о способах общения с растениями, и я самостоятельно должен был испытать их, а потом обсудить с ним результаты. Порой он намеренно создавал ситуации, вынуждая меня применять усвоенные ранее навыки, а затем комментировал мой успех или неудачу. Подчас он ограничивался лишь намеками и недомолвками, вынуждая меня искать ответ самостоятельно.

Это было обучением в полном смысле этого слова, потому что все подчинялось одной цели, и я действительно многому научился, хотя, как я уже отметил, ничего общего с так называемым классическим школьным обучением в этом не было.

После смерти отца моим обучением в той же традиции занялись мои гавайские родственники. И по-прежнему, городские условия, не считая короткого перерыва из-за службы в морской пехоте, были естественной средой, в которой я применял полученные навыки. Знания должны приносить практическую пользу. Благодаря им я укреплял здоровье и приобретал силу. И быстро восстанавливался, если, забыв о них, позволял себе запустить собственное здоровье. Они помогли мне справиться с изнурительной учебной

нагрузкой в университете Колорадо (помимо учебы, мне приходилось работать на трех работах одновременно). В результате я получил научную степень по специальности "Азия" и был удостоен значка "Фи-Бета-Каппа"¹.

Я вновь применил свои познания в шаманстве, будучи соискателем степени бакалавра и почетного магистра в Высшей школе международного менеджмента штата Аризона, а потом еще раз, но уже много лет спустя, готовясь к защите докторской диссертации по психологии в Западном калифорнийском университете. На третьем году семейной жизни, когда нашему первенцу исполнилось два года, мы переехали в Западную Африку, где провели семь лет. Почти половину этого срока я провел в буше - причудливой смеси джунглей, леса и пустыни. Там я изучил многие новые аспекты шаманства, но по-прежнему на практике я использовал "городской" тип шаманства.

Я использовал искусство шамана, чтобы сделать мои отношения с женой более счастливыми и глубокими. Благодаря ему мои сыновья, а тогда их было уже трое, росли здоровыми телом и духом. И мне удавалось поддерживать между нами дружеские отношения. Я лечил и обучал домашних животных, помогал своим близким, друзьям и соседям обрести здоровье и счастье. Моя карьера сложилась удачно, и я получил возможность делиться своими знаниями с людьми по всему миру. Машины и компьютеры в моем присутствии работали безотказно. Отправляясь в путешествия, я всегда примирял погоду с расписанием авиарейсов. На моих семинарах ученики обучались необыкновенно быстро. И так повсюду, где бы я ни находился, я использовал искусство шамана для достижения личного успеха и на благо людям, окружавшим меня.

За свою жизнь я многое познал, изучил основные религии (христианство, иудаизм, буддизм, конфуцианство, ислам, а также вуду) и философию (в основном даосизм, йогу, дзэн, классическую западную философию), различные способы целительства, массаж, траволечение, биоэнергетическое воздействие, заговоры, гипноз. И мое мастерство шамана лишь углубляло познания во всех перечисленных областях.

В настоящее время я живу на Гавайях и руковожу "Алоха Интернэшнл" - всемирной сетью шаманов-целителей. Мы проводим семинары, организуем курсы и музейные экспозиции, создаем местные отделения. В основе нашей деятельности лежит желание распространить традиционное искусство гавайских шаманов-целителей, которое, как я уже говорил, основывается именно на "городском" шаманстве.

В этой книге я намерен показать, что идеи и методы, лежащие в основе гавайского шаманства, позволяют использовать его в условиях современных городов с неменьшим успехом, чем в условиях, которые обычно считаются более близкими к природе.

Как уже упоминалось, некоторые концепции, примеры и упражнения покажутся вам знакомыми, о некоторых вы узнаете впервые. В основу книги легли материалы двух практических курсов, которые я проводил. По мере возможности я сохранил последовательность изложения. Конечно же, книга дает великолепную возможность более глубокого освещения многих вопросов, что практически невозможно в ходе аудиторных занятий.

Политика открытых дверей

У меня секретов нет. Я свободно и легко раскрываю вам то, что во многих традициях считается тайной за семью печатями.

Одни опасаются, что знания могут быть использованы не по назначению, другие боятся, что знания утратят силу, если станут доступны всем, кого-то гнетет страх перед карой некой тайной иерархии за нарушение обета молчания. Между тем истинный шаман не станет хранить секретов о том, что способно оказать помощь нуждающимся и излечить страждущих. Проблема не в сохранении тайны, а в том, как донести эти знания и обучить правильному их применению. А злоупотребление знанием порождается исключительно невежеством. Чем шире круг посвященных, тем меньше невежд, способных извратить знания. Широко доступные знания обладают большим могуществом, чем знания, пропадающие втуне "за семью печатями". Так называемые "тайные" знания не более полезны, чем деньги под матрацем нищего.

Знания становятся тайными не тогда, когда в них посвящают немногих избранных, а когда их скрывают от большинства. И дело даже не в страхе перед возможной профанацией знаний. Чаще всего бывает так, что либо "хранитель знания" охраняет относительное ничто, либо сам не понимает смысла того, что он охраняет. И наконец, сознание шамана не приемлет идеи иерархии власти. Если представить себе группу сторонников демократии Духа, без сомнения, в ней бы оказались шаманы из всех уголков мира.

Наследие гавайской цивилизации

Духовный мир, познания в психологии, культура, практические знания и прочее наследие гавайской цивилизации столь обширно и многообразно, что я могу представить вашему вниманию лишь ту малую его часть, которой мне самому посчастливилось овладеть. В действительности наследие это столь богато, что стало почвой для многих новых традиций, и теперь даже сами гавайцы и исследователи гавайской культуры не могут прийти к общему мнению относительно его источника.

Эта книга посвящена гавайской шаманской традиции и является традиционной по своей сути. В ней есть частица моего отчима и его предков, моего отца и его сводных брата и сестры, и меня самого, моего личного

¹ Привилегированное студенческое общество в университетах США. - Прим. ред.

взгляда на вещи и накопленного мною опыта. И хотя мудрость традиции передана языком, доступным современному читателю, я принимаю на себя ответственность за каждое слово в этой книге.

Богатство и своеобразие гавайской цивилизации в значительной степени отражено в структуре гавайского языка. Несмотря на то что его алфавит состоит лишь из двенадцати букв, а в грамматике отсутствуют модальные глаголы, простота гавайского языка обманчива. На самом деле, он очень емкий и позволяет описать невообразимое множество глубоких понятий, таких, как бодрствование духа, визуализация, природа реального, любовь, сила, делание и т. д. Поскольку гавайский язык многим из вас незнаком, я прибегаю к нему лишь в тех случаях, когда бессилен английский перевод. Если вы желаете попрактиковаться в гавайском языке, я рискну навлечь на себя гнев ревнителей чистоты гавайского языка и сообщу вам, что упрощенный способ произношения согласных заключается в том, чтобы произносить их, как в английском, а гласных - как в испанском языке. Вступление закончено. Впереди вас ждут знания, которыми я обязан поделиться. Пусть они помогут вам обрести мир и насладиться любовью и силой.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ПЕРВОЕ: ЭВОЛЮЦИЯ ГАВАЙСКОГО ШАМАНСТВА

Waiho wale kahiko

(И открываются тайны древние)

В раскатах грома, реве ветра, в потоках дождя, низвергавшихся с небес, посреди волн, огромных, как горы, стоял Мауи во всем своем могуществе. Он глубоко погрузил свой волшебный гарпун в пучину и тянул его, пока с ревом, подобным тысяче водопадов, не поднялись со дна Гавайские острова. И это было новым славным деянием Мауи Могучего. Так людям была дарована новая земля, дабы они познавали ее и возделывали.

Корни гавайского шаманизма уходят в миф о Мауи. Мауи, во всех своих воплощениях, - волшебник, плут, полубог, чудотворец и приносящий удачу, единственная мужская фигура пантеона гавайской мифологии, удостоенная такого почитания по всей Полинезии. Лишь Хина, богиня Луны и мать Мауи, может сравниться с ним.

Почти полное собрание мифов о Мауи можно найти в "Гавайской мифологии" Бэквита, в "Мифах и легендах полинезийцев" Андерсена, "Изучении полинезийцев" Форнандера. Знакомство со сказаниями убеждает, что Мауи можно смело отнести к архетипическому образу шамана, встречающемуся практически во всех древних мировых традициях. Естественно, такой вывод предполагает необходимую поправку на специфику полинезийской культуры. Так, кроме уже упоминавшегося подъема из пучины вод Гавайских островов - вариант мифа о сотворении, - Мауи замедлил ход Солнца, чтобы его мать могла высушить свои одежды (подобный вариант мифа о сотворении существует у северных народов), посетил Мир Верхний, где хитростью вывел у богов тайну огня, что можно интерпретировать как мифологическое отражение творческого озарения шамана в состоянии экстаза, спустился в Мир Нижний, где победил злобных чудовищ (в данном случае речь, очевидно, идет о мифологическом отражении дара целительства, обретаемого шаманом в состоянии транса).

Мауи был магом, управлял силами природы, знал языки птиц и животных. Полинезийцы почитают и любят Мауи за готовность всегда прийти на помощь, склонность к приключениям, непокорный характер и легкий нрав. Вокруг него как полубога, а точнее, как человека, наделенного магическими способностями, никогда не создавали культа, но к нему могли обращаться за помощью и удачей.

Племена маори, живущие в Новой Зеландии, носят амулеты из дерева или жадеита с изображением Мауи в форме человеческого зародыша. Они называют его "Мауи Тикитики". На Гавайях, где никогда не изготавливали изображений Мауи, его называют "Мауи Купуа". Оба имени можно перевести как Мауи Шаман.

Кланы Каухуна

Согласно преданию, которое я узнал в усыновившей меня семье Кахили, или его варианту, который приводит в "Детях радуги" Лейнани Мелвилл, в давние времена, возможно восходящие к периоду исчезнувшего континента Му, в Полинезии зародилась философия жизни, называемая Хуна. "Тайна" или "сокровенные знания" -так можно перевести слово куна. В этом не стоит усматривать попытку скрыть знания от непосвященных. Скорее всего, здесь имеется в виду, что это знание о скрытой и непроявленной сути вещей. Адепт философии Хуна на языке народа Гавайев назывался каухуна, на таитянском-тахуна, а на языке маори - тохунга.

На определенном этапе развития гавайской общины последователи Хуна оформились в три группы, лишенные признаков жесткой внутренней организации. О направленности этих групп можно прочитать в различных источниках, например в "Гавайских древностях" Мало и издании школы Камехамеха "Древняя гавайская цивилизация". Своим знанием о специфических отличиях этих групп я обязан Охиалаке и Вану Кахили, моим теге и дяде, принявшим меня в свою семью согласно гавайской традиции усыновления.

Мне было тогда семнадцать. Я только что потерял отца. Поясню: быть усыновленным, по-гавайски ханаи'д, означает, в отличие от принятого юридического усыновления, быть принятым в гавайскую семью в качестве родного ребенка. Итак, одна из упомянутых мною групп специализировалась в искусстве врачевания тела, совершения религиозных обрядов, политике и войне. На Гавайях она известна как клан Ку. Вторая группа

специализировалась на духовных и материальных аспектах промыслов и ремесел, таких, как ловля рыбы, возделывание земли, строительство лодок и мореходство, резьба по дереву и сбор трав. Она известна как клан Лоуно. Третья группа, клан Кане, специализировалась в магии, мистике и философии. Последних мы и можем отнести к шаманам.

Внутри каждого клана развивалась собственная специализация. Поэтому целителей можно обнаружить во всех трех группах, но приоритет в целительстве духа несомненно принадлежит шаманам. Кланы *Kу*, *Лоуно* и *Кане* (произносится "каа-най") являются воплощением архетипов Тела, Сознания и Духа.

Полное название Кане - *Каневахине*, что можно перевести как "мужчина-женщина". В это понятие вкладывался смысл, аналогичный единству и борьбе противоположностей, символически представленных в даосизме силами Инь и Ян. *Кане* считается воплощением архетипа бога лесов, вершин и водных источников, а также всего мира. Это немаловажный факт, если учесть, что на Гавайях, как правило, заселена лишь узкая прибрежная полоса.

Местные жители совершают лишь редкие вылазки в лес по хозяйственным нуждам: чтобы срубить, если надо, сандаловое дерево или "большое дерево", ствол которого используют для строительства каноэ, предназначенного для дальних морских переходов, или добыть перья птиц, идущих на украшение одежды. Исключение составляют шаманы. Лишь они подолгу живут в лесах и на возвышенностях. Подобно средневековым гильдиям и ложам ремесленников, члены клана Кане условно делились на учеников, подмастерьев и мастеров. На мой взгляд, такого деления вполне достаточно, хотя некоторые учителя дают более подробную картину. Сам я начинал с уровня ученика и постепенно освоил остальные степени. Как и шаманы во всем мире, гавайские шаманы не признают внутренней иерархии. Для нас занимать ученическую ступень означает быть учеником и соратником, а не ведомым, тогда как "Мастер" - означает познавший, а не повелевающий. Как я уже упоминал, "Мастер" по-гавайски *kahuna*, и слово это употребляется исключительно для обозначения человека, постигшего внешнюю форму и внутреннюю суть явлений в какой-либо сфере деятельности. В наши дни это слово порой употребляют неправильно, а для того, чтобы вернуть ему первоначальный смысл, следует прибавлять дополнительное определение. Так, мастер целительства, использующий в своей практике травы, массаж и биоэнергетическое воздействие, называется *kahuna lapa'au*, мастер религиозных обрядов и церемоний - *kahuna pule*, мастер шаманства - *kahuna kiriia*.

С другой стороны, "большой мастер" прибрежной полосы называется *kahuna he'e nalu*, а черных магов, или колдунов, называли *kahuna 'ana'ana*. Много откровенной ерунды было написано и рассказано о гавайских "кахуна", начиная с красного блеска глаз, якобы присущего истинным "кахуна", их чудодейственной способности заживлять переломы, оживлять мертвых и заканчивая пресловутыми "заговорами на смерть". Слишком много хвалы и хулы обрушилось на головы шаманов, поэтому не мешает немного отступить от основной темы, дабы внести ясность.

Начнем с красного свечения глаз, которое порой заметно даже на телевизионном экране. Истоки этого недоразумения кроются в игре слов, столь любимой полинезийцами. Слово *makole* означает "красноглазый" и употребляется во многих случаях, в том числе для обозначения заболевания глаз - конъюнктивита. Одно из его значений - "радуга", радуга же символизирует присутствие вождя, бога или духов. Таким образом, применительно к каухуна красное свечение глаз призвано выражать уважение и почитание.

Что же касается мгновенного заживления переломов, то это по силам любому целителю, но подчеркну, что это верно лишь при соблюдении определенных условий. Для этого прежде всего нужна энергия и безгранична вера со стороны целителя и полное отсутствие сомнений у пациента. Своей репутацией костоправов каухуна обязаны Максу Фридому Лонгу, рассказавшему в своей книге "Тайная наука за завесой чудотворства" о женщине-каухуна, вправившей перелом человеку, который сломал ногу, будучи пьян. Успех на самом деле объясняется тем, что каухуна действительно обладала энергией и верой, а человек был, наверняка, слишком пьян, чтобы испытывать сомнения. Дело в том, что даже каухуна не всегда удается залечить перелом без последствий.

Практически во всех культурах мы найдем предания о восстании из мертвых. Порой это происходит самопроизвольно и в отсутствии шаманов или целителей. Как правило, в таких случаях "мертвый" находился в глубокой коме, трансе или был при смерти. Вполне можно верить, что Иисус был прав, когда говорил о мертвой девочке, что она лишь спит. Для того чтобы вернуть покинувшую тело душу, каухуна часто используют шаманский прием, когда душа вгоняется обратно в тело через большой палец ноги. Замечательная уловка, скажете вы, вспомнив, что растирание большого пальца - широко известный прием при выведении из обморочного состояния.

Теперь о главном, так называемом "заговоре на смерть". Этот феномен можно отнести только к *'ana'ana* - черным магам и колдунам, презирами всеми истинными каухуна вне зависимости от их клановой принадлежности. Эту группу составляли отщепенцы и отступники, получившие некоторые знания на ранних ступенях посвящения в клан. Они были изгнаны из клана за их отрицательные черты характера и неподобающее поведение. Именно европейцы начали называть их каухуна, а затем миссионеры выдвинули идею, что все каухуна являются злыми колдунами. Сам по себе "заговор на смерть" является песней проклятия, призванной, вызывая приступ страха, открыто или телепатически воздействовать на жертву. Не будет страха, не будет и воздействия.

Существовали кахуна, специализировавшиеся на противодействии 'ana 'ana. Они воздействовали или непосредственно на колдуна, или на его жертву, восстанавливая потерянную ею силу. Иногда этих "борцов с колдунами" также называли *kahuna 'ana'ana*.

Обучение искусству шамана

Обучение шаманов в Полинезии могло быть формальным или неформальным, в зависимости от региона. В давние времена в Новой Зеландии у народа маори желающие обучиться искусству шамана поступали в Ухаре *Вананга* - своего рода "школу медиумов", где обучение проводилось под строгим контролем и где сдавались всевозможные экзамены. Гавайская же традиция была ориентирована на воспитание в семье, когда кандидаты принимались или усыновлялись семьей шамана, а обучение проходило в неформальной обстановке под руководством самого шамана или его наиболее подготовленных учеников. По системе обучения маори вам предлагалось выполнить определенные задания, по которым вас впоследствии проверяли. По системе обучения гавайцев ученику давались необходимые примеры, намеки и пожелания, после чего, для развития собственной инициативы, они представлялись самим себе.

Когда ученики считали, что достаточно овладели тем или иным навыком, то шли к учителю и просили разрешения продемонстрировать свое умение. Он или давал рекомендации, как улучшить его, либо подтверждал, что ученик развел данный навык до необходимого уровня, и давал очередное задание, если тот просил об этом.

На мой взгляд, гавайская система дает более устойчивый результат, потому что руководящая роль учителя в ней выступает не столь явно. Однажды мой дядя Вана Кахиле, гавайский кахуна, безо всякого вступления сказал мне: "Очень неплохо было бы познать энергию камней и вещей, подобных камню". И тогда я спросил: "Значит ли это, что ты хочешь, чтобы я изучил это?" "Нет", - ответил он. "Ты хочешь, чтобы я изучил это?" - спросил я еще раз. "Нет", - повторил он. Сначала я не понял, зачем он упомянул об этом, но потом, благодаря опыту общения с отцом и М'Бала, африканским шаманом, обучавшим меня своему искусству, я наконец-то догадался и спросил: "Как некоторым удается познать энергию, скрытую в камне?" "Ну, пожалуй, следует начать с ..." - произнес дядя, после чего дал мне несколько рекомендаций, как подступить к этой проблеме.

Если бы я не задал правильного вопроса, он бы не стал помогать мне обрести знания в этой сфере. Инициатива в гавайском шаманстве всячески поощряется и почитается. Если сравнить гавайское шаманство с широко известным шаманством американских индейцев, то совершенно неожиданным окажется тот факт, что гавайцы практически не используют маски, барабанный бой и танцы. Маски, символизирующие богов, духов или животных, практически не встречаются в Полинезии, хотя иногда меланезийские маски с Новой Гвинеи ошибочно принимают за полинезийские.

Полинезийский танцор, шаман или жрец свидетельствовал о присутствии богов или духов лишь при помощи жестов и звуков. Даже тщательно выполненная татуировка на лицах полинезийцев является косметическим приемом, подчеркивающим красоту, а не маской. Барабаны же использовались не как средства погружения в транс, а как средство коммуникации, для задания определенного ритма и для подзарядки энергией. Что же касается священного танца хула, то исполнитель погружался в своего рода состояние транса, перед исполнением медитируя на образе божества, духа или содержания танца. Сам же танец был тщательно продуманной хореографической постановкой, сила воздействия которой обусловливалась способностью танцора вступить в контакт с духом или явлением, представляемым этим духом. При этом более глубокие состояния транса или концентрации могли иметь место лишь как побочный эффект. Истинное предназначение священной хулы - обучать и вдохновлять публику. Экстатические, или погружающие в транс пляски никогда не были характерны для полинезийской культуры. Полинезийские шаманы обучались искусству целительства по семи основным направлениям. И хотя, чтобы считаться истинным каухуна, следовало мастерски владеть всеми семью, не каждый мог похвастаться равным мастерством во всех направлениях. Это не рассматривалось как недостаток, просто дело заключалось в личной предрасположенности и интересе.

В основном, шамана обучали искусству медиума, искусству снятия ментальных и физических блокировок, магии воздействия, искусству смены облика, искусству миротворца, искусству учителя и искусству "искателя приключений". Форма обучения могла варьироваться в зависимости от учителя, но во всех случаях акцент делался на доверии к самому себе, осознании собственной силы и понимании власти слов для управления энергией, вызывания образов и создания ментальных установок. Обычно ученикам давались образцы заклинаний, содержащие своего рода установки и образы, на которых следовало концентрировать внимание и изучать, а также формы неживой природы, животных и растений, которых нужно было имитировать.

Формально обучение продолжалось с восхода до заката солнца, но от ученика требовалось использовать для обучения любую возможность и днем, и ночью. Дыхательные упражнения также считались важными для увеличения духовной энергии и управления мыслью. Как медиум, шаман обучался телепатии и ясновидению, а также искусству путешествия в иные миры, внутренние и внешние, общению с духами, искусству создания каналов астральной информации, искусству *сновидения*, общению с растениями, животными и природными элементами. Все перечисленное выше представляет собой составные части медиумизма и, пожалуй, наиболее важного аспекта искусства шамана. Для снятия блокировок шаман обучался использовать энергию, смягчающую психический, эмоциональный или ментальный стресс, и методикам изменения ограничивающих

установок. Освобождение заблокированной энергии в основном опиралось на технику *lomi-lomi* - гавайском варианте массажа, сочетающем элементы, аналогичные шведскому и исаленскому массажам, ролфингу, лечению контрастным воздействием, акупунктуре, методу наложения рук и другим.

Порой для этого использовался метод воздействия на биополе самого больного или на геомагнитные поля в месте его проживания. Нейтрализация ограничивающих установок осуществлялась различными способами. Наиболее употребительным приемом были своего рода психотерапевтические беседы, в ходе которых давались положительные установки. Такие беседы можно было проводить с самим собой, тет-а-тет или в группе. Обучение магии воздействия включало умение изменять погоду, способность увеличивать богатство, например вызывая богатый урожай или обеспечивая обильный улов рыбы. Сюда входила и реализация многих событий, вроде обнаружения острова в океане или инициация встречи вождей.

Воздействие осуществлялось различными способами, среди них часто встречался способ созерцания или пассивного сосредоточения внимания, аналогичный встречающимся в практике йогов. При этом четкий образ желаемого события следует без излишних усилий удерживать в сознании, пока он не привлечет достаточно энергии, необходимой для его материализации. В этом направлении ученика также обучали искусству астральных путешествий и психокинезу.

Овладение искусством смены облика заключалось в умении при помощи пения, лицедейства или танца перенимать характерные черты животных или предметов, сливаться с силами природы и воздействовать на них посредством резонанса. Высшим достижением в этом искусстве являлось исчезновение и появление перед зрителями в абсолютно ином облике.

Шаман также обучался искусству жить в мире с самим собой, создавать гармоничные взаимоотношения между отдельными людьми, между людьми и природой и внутри самой природы. Это направление называлось миротворчеством. На Таити в миротворчестве специализировался шаманский клан Ариори. Используя пение, танец и поэзию как средство воздействия, они путешествовали с острова на остров, на каждом из них устраивая свои представления.

Уважение к шаманам Ариори было столь велико, что на время их присутствия все войны прекращались. Пересказывая мифы и легенды, они напоминали воюющим об их общих корнях и предназначении на этой земле, а используемые ими порой непристойные и непочтительные шутки заставляли противников осознавать всю пагубность вражды. Именно направленность на привнесение мира является отличительной чертой шаманов Полинезии. Тогда как большинство шаманов следуют Путем Воина, концентрируясь на развитии силы и покорении себя, полинезийские шаманы следуют путем, который я называю Путем Искателя приключений, что означает быть сосредоточенным на любви, по-гавайски *aloha*, и раскрытии собственного "Я".

Как учителя, шаманы должны были уметь демонстрировать свое искусство и делиться его секретами с окружающими, помогая им обрести силу, способную изменить их жизнь. Очень редко шаман становился *kahuna a'o* - искусственным учителем, способным говорить с большими группами людей. Чаще обучение сводилось к демонстрации примеров, высказыванию пожеланий и советов. Подготовка в качестве "искателя приключений" заключалась в привитии навыков быть гибким, принимать любые перемены и приспосабливаться к ним с пользой для себя, быть свободным в выборе новых средств и путей, постоянно находиться в поиске новых знаний вместе с другими учителями.

Падение и подъем гавайского шаманства

Порой люди задаются вопросом, почему, имея такой потенциал силы и возможностей, Полинезия покорилась чужеземцам? Почему шаманы не смогли предотвратить этого? Поскольку ответ на этот вопрос очень важен для понимания эволюции шаманизма в Полинезии, я дам его немедленно. Для различных районов Полинезии причины были разными, но опыт Гавайских островов достаточно типичен, чтобы по нему судить о них всех. Согласно книге Форнандера "Исследования полинезийской расы", около 1200 года, когда Европа переживала эпоху рыцарства, а Чингисхан покорил Азию, человек по имени Пао, решительный и волевой *kahuna* из клана Ку, вместе с отрядом воинов с Таити и Самоа под предводительством вождя Самоа, высадился на Гавайях. В это время Гавайи представляли собой райский уголок, различные части которого в виде разбросанных в море островов управлялись местными вождями, больше походившими на деревенских старост. Строились новые лодки, большие каноэ регулярно совершали рейсы между Гавайскими островами, Самоа и Таити, перевозя грузы и пассажиров.

Клан Ку, упоминающийся в книге Мало "Гавайские древности", уже обосновался на Гавайях в качестве церемониального духовенства, курируя большинство храмов и праздников, посвященных земледелию, рыболовству и исцелению.

До появления Пао жрецы клана Ку жили в мире и согласии с шаманами клана Кане и шаманами ремесел (травниками, астрологами, навигаторами, строителями лодок и т. д.) из клана Лоуно. Если бы кто-то и почувствовал приближение несчастья, его бы не стали слушать. Все жили как в раю. А что может случиться в раю?

Пао обладал особым талантом, который в сочетании с его амбициозностью позволил ему полностью изменить гавайское общество. Он был гением организации. Как только он высадился (согласно некоторым источникам, это произошло на Большом острове), он немедленно учредил оперативную группу по управлению предстоящей операцией, куда вошли он сам, его соратник-вождь и, естественно, воины. Он обрушил всю мощь своего характера и организационных способностей на клан Ку, превратив его в жестко структурированную

иерархическую организацию жрецов и церковных служителей. На одном из этапов реорганизации богослужения он даже ввел человеческие жертвоприношения, что было невиданным для Гавайев. Аргументация была типичной: поскольку жизнь человека ценится особенно высоко, то такая жертва более всего угодна богам.

Как только клан Ку был превращен в мощную организацию, Паао начал политическую экспансию, опираясь на своих воинов. Захватывая новые территории, Паао с помощью местных жрецов упразднял власть старост, заменяя ее властью аристократии. Бытовавшее ранее коллективное землепользование отменялось. Теперь новый вождь, назначенный Паао, по собственной воле либо раздавал, либо отнимал наделы. Аристократия, в свою очередь, также имела внутреннюю иерархию, почти как в феодальной Европе. Паао следил, чтобы власть аристократии была неотделима от власти касты жрецов. В результате каждый подчинялся кому-то и все следили друг за другом. Почти как в Европе. Но, хотя Паао и смог реорганизовать аморфное в классовом отношении гавайское общество в более строгую кастовую систему, ввести крепостное право ему так и не удалось. Простые люди были арендаторами, а не крепостными. Вожди не владели ими, и общинник, если ему не нравился вождь, мог уйти в места, где правил другой.

Лишь две силы проявляли открытое или скрытое неповинование власти Паао - шаманы и ремесленники. И Паао со своими приспешниками решил их уничтожить. Прежде всего следовало нанести удар по торговле с другими островами южной части Тихого океана. Был оглашен запрет - естественно, по воле богов - на выход в море больших каноэ, а прибывающие конфисковывались. Таким образом, товарообмен вскоре сошел на нет. А в отсутствии торговли отпала нужда в строительстве лодок, и верфи были закрыты. Естественно, пропала нужда и в корабелях, и в навигаторах. Их искусство пришло в упадок, и его секреты были утеряны. Так как большинство астрологов были навигаторами, секреты их ремесла также были утрачены.

За семь веков до того, как "Железный занавес" разделил Европу, Паао изобрел собственный "Океанический занавес", отделив им Гавайи от всего мира. Наибольшим гонениям при власти Паао подвергся клан Лоуно. Единственными уцелевшими за пять столетий преследований, прошедших до прихода капитана Кука, были мастера землепользования и животноводства, лова рыбы и сбора трав. И то потому, что существовала необходимость в их искусстве, а само по себе оно не таило никакой угрозы новому порядку. Учение дружбы и обретения личной силы шаманов клана Кане представляло собой наибольшую опасность для Паао, но сами по себе они вряд ли могли оказать ему реальное сопротивление.

Единственным способом защиты был уход в леса и на взгорья. И шаманы ушли туда, куда большинство и не помышляло или не отваживалось ходить. Что им оставалось делать, если они могли воздействовать на людей лишь так и тогда, когда люди сами того желали?

Паао предоставлял полную защищенность в обмен на личную свободу и ответственность. Он добивался своего, играя на чувстве страха. Защита строя достигалась не только силой солдат, нанятых новыми правителями, но и кастой карателей и жрецов, рыскавших под покровом ночи в поисках врагов и новых жертв для кровавых обрядов.

Большинство населения смирилось с новой властью, а шаманы были слишком малочисленны и плохо организованы, чтобы открыто противостоять власти Паао. Ничего не оставалось, как уйти в дикие и неприступные места, скрывая свои жилища от большинства, оказывая помощь тем немногим, кому удавалось их найти. Все это еще больше ослабляло узы между членами клана.

К моменту открытия Куком Гавайских островов в конце восемнадцатого века, жрецы Ку удерживали жесткий контроль над территорией, хотя все острова были объяты междоусобными войнами. Клан Лоуно утратил практически все свои знания и опустился до роли нижней ветви жреческого сословия. А шаманы Кане превратились в загадочных отшельников, обитавших в районах, удаленных от прибрежной полосы. К ним обращались за советом лишь в случае крайней нужды и забывали о их существовании до следующего раза. Лишь на острове Кауаи шаманы сохранили незначительное влияние. Когда славный король Камехамеха, опираясь на западных советников и техническую помощь, покорил Гавайи, Мауи, Оаху и Молокай, именно шаманы, силой своей магии, дважды не позволили ему завоевать Кауаи. Как сообщает Камакау в книге "Древний народ", в 1796 году Камехамеха, возглавлявший десятитысячное войско, решил пересечь пролив, лежащий между островами Оаху и Кауаи. Однако поднялся такой сильный ветер, что, боясь потерять все корабли, он был вынужден отступить.

Камехамеха предпринял новую попытку вторжения на остров в 1804 году. На этот раз он собрал семитысячное войско, вооруженное мушкетами, пушками и мортирами. Флот составляли парусники с пушками на борту и каноэ. Но на этот раз болезнь, похожая на тиф, выкосила его войско и смешала все планы. Вторжение вновь не состоялось. В своем исследовании этого периода "Кауаи: обособившееся королевство" Эдвард Джойстинг пишет: "Острова Кауаи всегда упоминались в связи с религиозностью их обитателей и назывались порой как "Острова истово молящихся" ('Kauai pule o'o'). Ни то, что Кауаи в результате переговоров вошли в союз, возглавляемый Камехамеха, ни раскол и фактический распад касты жрецов, последовавший практически сразу после смерти великого короля, ни прибытие миссионеров, ни присоединение Гавайев к Соединенным Штатам не оказали на гавайских шаманов никакого влияния и не изменили уклад их жизни.

Однажды некоторые из них покинули свои убежища, чтобы участвовать в попытке короля Калакауа возродить древнее искусство целительства. Но как только влияние политической группировки, известной под названием "Миссионерская группа", возросло настолько, что они добились от короля распуска Департамента здравоохранения, руководимого кахуном, шаманы безропотно разошлись и снова скрылись в своих убежищах. В

ответ на многолетнее вытеснение гавайской культуры миссионерами и новой американской экономической и политической элитой, шаманы прибегли к той же тактике, что и при владычестве Паао.

Мастера сливаясь с окружающим миром, они либо скрывались высоко в горах, либо смешивались с толпой, выдавая себя за обыкновенных людей. Но в любом случае их навыки были тайной для всех, исключая родственников, друзей и тех, кто в них нуждался. Они игнорировали закон, объявлявший преступниками являвшихся или называвших себя кахуна.

Социальная революция шестидесятых и вызванные ею ветры перемен, прокатившиеся по семидесятым и восьмидесятым годам нашего века, затронули и гавайских кахуна. К людям возвращалось чувство собственного достоинства, и гавайцы постепенно стали испытывать гордость за свою принадлежность к великому народу, а наиболее смелые принялись возрождать и развивать лучшие традиции их древней культуры. Росла популярность искусства, ремесел, танцев и песен, основанных на старых традициях, и создававшихся новых уникальных стилей. И как-то незаметно пропал из свода законов запрет на деятельность гавайских кахуна.

По мере роста самоуважения гавайцев росло и влияние кахуна. И хотя давление церкви и государства слабело день ото дня, оказалось, осталось слишком мало истинных кахуна. Слишком мало учеников было у них в обучении. Не без влияния церкви, несмотря на охватившую их гордость за наследие своего народа, гавайцы продолжали ассоциировать знания шаманов с черной магией.

Даже те, кто действительно искал знания о целительстве в этой древней традиции, приступали к своим изысканиям, обуреваемые страхом. Но все равно, их ряды продолжали расти. В наши дни, удивительно, но факт, что древняя гавайская традиция целительства, миротворчества и шаманства продолжает жить благодаря тем, кто ее чуть было не уничтожил. Большую часть учеников составляют белые с материка. Если бы не они, малочисленной когорте учителей-шаманов просто было бы некого обучать. Один гавайский кахуна сказал мне, что сами гавайцы ни за что не вернутся к учению Хуна, пока достаточное число белых не скажет, что оно хорошо. Еще один кахуна, посетивший мои занятия, похвалил мои знания и благословил на их распространение, а в конце концов признался, что он испытывает странное чувство, видя, что после стольких лет гонений наши знания могут столь открыто преподноситься окружающим.

Между тем существуют те, кто считает, что тайные традиции гавайцев должны принадлежать исключительно гавайцам. Но они, насколько я представляю, не могут называться настоящими кахуна. Беда или благо, понимайте как хотите, но мудрость учения Хуна сейчас больше всего постигают члены белой расы. Благо в том, что их численность, интерес и природное бесстрашие не позволяют угаснуть великому учению. Беда в том, что гавайцам самим бы пригодились эти знания в их сегодняшнем стремлении к самоуважению и самоутверждению.

В настоящее время существует не больше полудюжины учителей-кахуна, но и те, в основном, работают на материке. Лишь один из них принадлежит к клану Кане, но и тот по странному стечению обстоятельств, как говорят у нас, *haole* - белый. Это ваш покорный слуга.

Никто из известных мне шаманов не испытывает желания обучать своему искусству. Но, по крайней мере, представители других кланов начинают проявлять активность и пытаются передавать свои знания о целительстве. Признаюсь, я очень надеюсь на своих полинезийских учеников. Между тем мы вошли в век, когда межплеменные различия теряют свое значение.

Гавайское шаманство и заложенный в него дух *aloha* - Любви открывает нам путь, имеющий огромное значение для всего человечества. Сейчас все лучшее должно соединиться, и нет лучшего применения искусства шаманов, "городских" или любых других, чем направить его на укрепление мира вокруг и внутри нас самих. Как гласит народная гавайская поговорка *He ali'i ka la'i, he haku na ke aloha* - "Мир правит всеми, миру служит любовь". Примите же мои слова мира и любви вы, вместе с кем нам предстоит сегодня исцелять мир.

ВТОРОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ: СЕРДЦЕ, УМ И ДУХ

A'ohe pau ka 'ike i ka halau ho'okahi

(В одной школе невозможно получить все знания)

Учение гавайских шаманов подобно другим системам мысли, имеющим дело с умом и его воздействием на Вселенную. Однако некоторые отличия чрезвычайно значительны. Многие столетия тому назад гавайские духовные учителя пришли к тем же заключениям, которые были получены и другими учителями в различные эпохи и в различных странах: существует такая сторона сознания, которая действует скрыто и косвенно, - это можно назвать подсознанием; существует и такая сторона, которая действует открыто и прямо, - сознание; кроме того, существует такая сторона сознания, которая, будучи трансцендентной, полностью включает первые две, - это сверхсознание.

Особенностью гавайской системы мысли является то, что она опирается на представление гавайцев о местной природе, о собственных занятиях и отношениях между собой. В заглавии я назвал их сердцем, умом и духом. Понимание того, чем они являются и как функционируют с точки зрения гавайских шаманов, может оказаться одной из наиболее практических вещей, которую вы когда-либо могли бы изучить.

Три аспекта сознания

Представление о трех аспектах является способом разделить цельную природу человеческого существа на три соответствующие части, каждая из которых имеет свою функцию и мотивацию поведения. В представлениях полинезийцев нет ничего такого, что указывало бы на существенную раздельность этих аспектов. Такое разделение было бы очень похоже на то, как если бы папайю разделить на три части, называемые соответственно скорлупой, мякотью и семенами. Эти три части, появляющиеся из одного источника, собственно и составляют цельный плод папайи, хотя иногда более удобно говорить о скорлупе, мякоти или семенах раздельно. Точно так же нет ничего такого в человеческом существе, в человеческой природе, что бы не позволяло нам говорить, скажем, о четырнадцати аспектах в человеке. Но вот три аспекта, три части, безусловно, можно выделить, поскольку такое выделение будет полезным и удобным. Именно поэтому такое разделение было сделано и принято в качестве рабочей истины. По-гавайски эти аспекты называются ку (сердце, тело или подсознание), лоуно (ум или разум, сознательный ум) и кане (дух или сверхсознание).

Сердечный аспект человеческого существа - ку

Первичной и главной функцией этого аспекта сознания является память. Именно благодаря ей мы способны выучить и запомнить что-то, развивать свои способности, приобретать привычки, осознавать цельность своего тела и его тождественность самому себе ото дня ко дню на протяжении многих лет, а также управлять им как чем-то единым. Это понятие является эквивалентом западного представления о подсознательном, однако оно с ним не совпадает.

Наиболее важная вещь, которую нужно знать о памяти, заключается в том, что память хранится и находится в теле как нечто выбирающее и находящееся в непрестанном движении. Генетическая память, конечно, хранится на клеточном уровне, в то время как память, с помощью которой происходит обучение и накапливается опыт, хранится на одном или нескольких мышечных уровнях. При подходящем стимулировании -внутреннем или внешнем, умственном или физическом - память приходит в движение и высвобождается. Это, в свою очередь, приводит к активизации ментального, эмоционального или физического поведения. Если это движение подавляется, скажем, напряжением или стрессом, то и соответствующая память подавляется также. Сказанное одинаково относится и к генетической памяти, и к памяти, с помощью которой происходит обучение.

В случае генетической памяти тело знает только то, что знали его предки. Хотя это и очень богатое хранилище, однако что касается психического и эмоционального поведения, оно, как правило, в большей или меньшей мере подвергается воздействию памяти, с помощью которой происходит обучение. В стрессовых ситуациях ку первое обращается к памяти предков, чтобы найти способ справиться с ситуацией, и тогда, если имеется несколько возможных вариантов, оно обращается к памяти, с помощью которой происходит обучение, за конкретными подробностями. Предположим, вы находитесь в стрессогенной ситуации, затрагивающей ваше человеческое достоинство, что обычно проявляется в виде осложнений в области груди. И предположим, что генетическая память предложила вам на выбор воспаление легких, приступ тревоги или астму. Если на протяжении прошедшей недели или около того ваше ку узнало от какого-нибудь человека или, скажем, по телевидению достаточно много о симптомах воспаления легких, то весьма вероятно, что ваше ку сделает именно этот выбор.

Генетическая память распределена по всем клеткам. Что же касается памяти, с помощью которой происходит обучение, то ее хранилища располагаются в особых зонах, связанных с мышечной тканью. Эти области хранения, похоже, связаны с каждой частью тела, которая находилась в активном состоянии или получала дополнительную энергию в период обучения или приобретения соответствующего опыта. Когда часть тела, в которой была сосредоточена память, испытывает определенное напряжение, то память, связанная с ней, угнетается или даже становится полностью недоступной.

Как-то отправившись со своей знакомой побродить по диким местам Кауаи, мы оказались перед фактом, что не способны обнаружить дорогу, по которой нам нужно было возвращаться назад. Вскоре мы пришли к выводу, что она должна была находиться на другой стороне ручья, но никак не могли прийти к единому мнению относительно того, как эта дорога должна была выглядеть. В результате мы потратили целый день, шлепая по ручью вверх и вниз, пытаясь обнаружить место, которое мы оба признали бы подходящим. На следующий день после того, как мы провели ночь в сыром и грязном болоте, я решил использовать имевшиеся у меня знания о свойствах ку. С помощью осторожных взаимных расспросов, мы с подругой установили, что в памяти наших ку относительно расположения обратной дороги имелся образ какого-то особенно слякотного берега, находившегося неподалеку. Я сам этого абсолютно не помнил, но где-то в глубине моей памяти имелась какая-то картина с притоком и большим камнем-валуном, чего моя память никак не хотела воспроизвести. Установив это, мы пошли вдоль ручья и шли до тех пор, пока не обнаружили и приток, и валун, которые находились рядом друг с другом. Там же оказалась и тропа - справа рядом.

Когда мышечное напряжение ослабляется, то любые сведения, связанные с соответствующей областью и угнетавшиеся напряжением, также отпускаются и становятся доступными воспроизведению. Все, кому приходится иметь дело с большим количеством получаемых и передаваемых сообщений, хорошо знают это, и существует множество способов создавать напряжение и снимать его как сознательно, так и неосознанно. Довольно широко распространено явление, связанное с забыванием чьего-либо имени. Вы можете быть способны вызвать в уме ясный образ лица этого человека, но его имя почему-то все равно ускользает. Это

связано с тем, что та часть тела, в которой хранится воспоминание об имени, испытывает в этот момент слишком большой стресс.

Обычно, если вы оставляете попытку вспомнить и принимаетесь за свои дела, имя неожиданно всплывает в уме в момент, когда вы меньше всего ждете этого. Это происходит потому, что в какой-то момент те мышцы, с которыми связана память об этом имени, достаточно расслабились, чтобы освободить воспоминание. Как-то в Африке я испытал сильнейший стресс, когда собирался привести свою жену на прием, где мы должны были встретиться с новым американским послом. И когда наступил момент представить мою жену послу, вдруг оказалось, что я не могу вспомнить ее имени. Как я ни уверял посла, что я живу с ней много лет и, естественно, прекрасно ее знаю, но он, что вполне понятно, воспринимал мои уверения скептически. Когда же Глория наконец сама назвала свое имя, то что-то переключилось в соответствующих мышцах, зажим снялся и я сказал: "Ну да, это Глория!"

Сильные потрясения, которые приводят к общему стрессу, могут также вызывать амнезию - состояние, при котором большие области памяти оказываются заблокированными. Когда же различные группы мышц постепенно начинают расслабляться, то начинает возвращаться и память. Любопытно отметить, что сам язык при амнезии почти никогда не забывается, хотя личные имена отдельных людей могут оказаться перекрытыми и недоступными воспоминанию. Возможно, это связано с тем, что компоненты языка, такие, например, как звуки, используются очень часто, и память о них хранится не в одной, а во многих областях тела. Тем не менее все же бывают случаи, когда человек оказывается потрясен настолько, что в какой-то момент теряет дар речи.

Меня все еще вгоняет в краску, когда я пересказываю случай с забыванием имени собственной жены. Особенno нужно отметить именно то, что я краснею, когда пересказываю эту историю и когда память об этом событии разворачивает живые картины в моем мозгу. В этом можно усмотреть что-то очень важное, относящееся к нашей памяти и ку. *Ку*, наш подсознательный телесный ум, не делает различия между прошлым, настоящим и будущим. Все, что там хранится, - всегда в настоящем. Когда вы пытаетесь что-то вспомнить, то соответствующие физиологические реакции включаются в настоящий момент, и их интенсивность зависит от яркости образов, связанных с воспоминанием. Например, куда как более вероятно, что у вас возникнут сильные физиологические реакции при воспоминании о том, как вы подвергались суворой критике в возрасте семи лет, чем при воспоминании того, что происходило за завтраком в прошлый вторник - конечно, при условии, что этот завтрак не был для вас еще драматичным.

Это означает, что любые сведения, которые хранятся в памяти, могут оказать активное воздействие на тело в настоящий момент, приводя к более или менее тем же самым химическим и мышечным реакциям, имевшим место в вашем теле, когда соответствующее событие происходило впервые. Хорошие воспоминания приводят к выделению железами внутренней секреции эндорфинов, создающих приятные ощущения, а плохие - к выделению токсинов. И все это происходит в настоящем. Очевидно, что чем дольше способно сохраняться воспоминание, тем сильнее его воздействие в настоящем.

Исследование памяти

Попытайтесь примерно в течение пятнадцати секунд удерживать в памяти какое-нибудь неприятное воспоминание и при этом внимательно наблюдать за тем, что происходит с вашим телом. Сразу же после этого вызовите в памяти приятные воспоминания, относящиеся к тому же самому времени, и также внимательно наблюдайте за реакциями тела. Вы обнаружите, что неприятные воспоминания склонны заставлять вас чувствовать себя усталым, скованным, угнетенным или несчастным, в то время как приятные воспоминания вызывают чувство легкости, расслабленности, свободы и счастья. Наряду с фактом, что два типа воспоминаний вызывают у вас различное самочувствие непосредственно здесь и сейчас, обратите также внимание на то, с какой скоростью происходят эти изменения. В какой-то момент вы чувствуете себя плохо, испытываете неприятные ощущения, а в следующий момент все меняется и вы чувствуете себя хорошо и приятно. Как нетрудно понять, все это происходит из-за изменения фокусировки внимания. Таким образом, можно сказать, что одним из способов контролировать эмоции и здоровье является выбор соответствующих воспоминаний.

Как я уже говорил, я каждый раз покрываюсь краской стыда, когда вспоминаю случай с забыванием имени моей жены. Покраснение является эмоциональной реакцией, а эмоции включаются воспоминаниями. Это и есть источник эмоциональных реакций, обычно называемых чувствами. Эти чувства не возникают сами по себе. Они представляют собой энергетические реакции, вызываемые соответствующими воспоминаниями. Не бывает, например, так, чтобы кто-то ходил, переполненный гневом и раздражением просто так, безо всяких на то оснований. Но это случается, когда человек погружен в воспоминания, связанные с гневом и раздражением. Воспоминания, способные, оказавшись в сознательной сфере, рассеять гнев, подавлены напряжением соответствующих мышечных групп.

В качестве примера можно привести случай, когда вы имеете дело с какими-нибудь недавно полученными знаниями или переживаниями, не связанными с прошлым опытом и знаниями и не вызывающими эмоциональных реакций сами по себе. Единственный вариант, когда вновь приобретенные знания и пережитый опыт могут приводить к эмоциональным реакциям, связан с тем, что у вас в памяти уже есть какие-то привычки или ожидания, способные заставить вас реагировать соответствующим образом при совмещении их с вновь полученным знанием или опытом. Если у вас в воспоминаниях уже имеется установка на то, что вновь получаемые знания или опыт могут быть или были возбуждающими или пугающими, то ваша

реакция окажется связанный с этими воспоминаниями. Ваша реакция может выразиться в словесной форме типа "с чего бы это?" или "ну что ж, прекрасно!".

Основная идея такая, что эмоциональные реакции порождаются воспоминаниями о том, как следует реагировать в данной ситуации, и в этом можно увидеть способ косвенного воздействия на эмоции при помощи переключения внимания на различные ситуации в прошлом. Способы и средства достижения этого мы обсудим несколько позже.

Эмоциональные реакции могут также находиться под косвенным контролем с помощью обучения вашего ку новым приемам. Это утверждение основывается на том, что наши эмоциональные реакции, особенно отрицательные, вроде страха и гнева, всегда сопровождаются мышечным напряжением.

Исследование эмоций

Сидя или стоя, примите удобное положение, по возможности расслабив все мышцы и поддерживая лишь то напряжение, которое необходимо для стабильной позы. Далее, используя память или воображение, сделайте следующий шаг в упражнении и приведите себя в состояние ярости настолько, насколько это только будет возможно, но при этом старайтесь не напрягать ни единой мышцы. Если вы выполните последнее условие, то обнаружите, что у вас не будет физиологической основы для того, чтобы войти в состояние ярости или гнева. Гнев не может существовать без мышечного напряжения, точно так же, как и страх. Более того, тренируя расслабление мышц по собственному желанию, вы добьетесь более легкого извлечения необходимых знаний из вашей памяти и не будете испытывать затруднений в применении приобретенных умений и навыков. К тому же такая тренировка даст вам возможность предупреждать или пресекать уже возникший страх или гневное возбуждение. Но дело не сводится только к этому - вы сможете преодолеть многие неприятные или нездоровые привычки, если дадите своему ку возможность запомнить новые установки насчет того, как следует действовать или реагировать в тех или иных ситуациях. Как-то раз я со своей подругой - той, с которой мы бродяжничали, - в городе Капаа ждал свою жену - она должна была подвезти нас на машине. Подруга предложила мне откусить мороженого от ее порции, что я и сделал, и оно оказалось исключительно вкусным. Немного погодя она снова предложила мне сделать то же, но на этот раз я отказался, поскольку в связи с диетой старался ограничивать количество жиров в пище. Спустя некоторое время она спросила меня, как это мне удалось отказаться еще раз попробовать такое вкусное мороженое. Я сказал ей, что это было легко, так как все, что мне нужно было сделать, - это настолько расслабить плечевые мышцы, чтобы я оказался неспособным поднять руки и взять ее мороженое.

Еще одна важная вещь, которую нужно знать насчет ку и памяти, заключается в том, что любое переживание, независимо от его происхождения, причин и источников, сохраняется в телесной памяти. Ку не способно устанавливать тонкие различия насчет того, пришло ли переживание из внутренних или внешних источников, пришло ли оно из конкретной реальной ситуации или из книги, кинокартин, телевизионной программы, сна, интуитивного озарения или воображения. Вся подобная информация хранится как телесная память. Ку интересует только интенсивность переживания, то есть то, насколько велика физиологическая - эмоциональная, мышечная, гормональная - реакция, возникшая в процессе переживания. Именно на этом основывается ку, определяя, насколько "реальным" было переживание.

Практической стороной сказанного выше является то, что если вы сумеете в своем воображении вызвать сильное переживание, то оно будет ничуть не хуже, чем реальное, по крайней мере, это распространяется на телесное поведение. Гавайские и другие шаманы используют эту древнюю мудрость как средство для излечения и саморазвития. Не так давно эта шаманская техника наряду с другими средствами стала использоваться для нужд подготовки олимпийских атлетов, и результаты оказались исключительно высокими.

Используя сенсорные образы высокой интенсивности - что они практически делают постоянно, - атлеты формируют телесную память, делающую физическую реализацию более легкой и качественной. Эта же методика может быть использована для тренировки в приобретении различных умений, навыков и состояний.

Исследование воображения

Припомните какую-нибудь сцену из книги или какой-нибудь любимый образ вашей мечты. Затем припомните каникулы или какую-нибудь реально предпринявшую вами прогулку или путешествие, и по крайней мере в течение тридцати секунд припомнайте сначала первое, а затем второе. Теперь, исключая различия в их содержании, степени живости, виде активности, устранив сознательное принятие решения относительно того, что является реальным, предпримите попытку найти какую-нибудь разницу между этими двумя видами воспоминаний. Вы обнаружите, что, как воспоминания, они ничем не отличаются. Каждое из них вы можете воспроизвести одинаково легко, и на самом деле сцены из книги или мечты могут оказывать на вас значительно большее действие в настоящий момент, чем "реальные воспоминания". Из сказанного можно сделать вывод: ку не делает различий между воспоминаниями, независимо от источника их происхождения. Для ку более реальным является то, что обладает большей сенсорной выразительностью.

Первичной функцией ку является память, а ее первичной мотивацией является удовольствие. Более точно это можно определить следующим образом: мотивацией ку является стремление к удовольствию и избегание страданий. Все привычное поведение - то есть основанное на памяти, мышлении, эмоциях - мотивируется именно этим. Именно поэтому вы любите вполне определенные вещи и не любите другие, именно поэтому некоторые вещи вам делать легче, чем другие, именно поэтому вы медлите, затягиваете время

или ленитесь в некоторых случаях даже тогда, когда вам важно что-то сделать. КУ совершенно автоматически движется к тому, что приятно, что имеет привлекательную форму, и делает все от него зависящее, чтобы избежать страдания.

Если вы создаете образ будущего, "воспоминание о будущем" или, иными словами, если вы воображаете, что с вами случится, если вы сделаете определенную вещь, то поведение вашего КУ будет сильно зависеть от того, что находится в памяти - ожидание страдания или удовольствия. Если вы создали образ ожидания того, что отношения или встреча с каким-то человеком закончится болезненным разрывом, то вам будет трудно встречаться с людьми или конкретным человеком, будет трудно позвонить по телефону (в частности, если звонок связан с куплей-продажей) и, вполне возможно, вам будет трудно написать важное письмо. С другой стороны, если мысль о такой встрече возбуждает в вашем воображении приятный контакт, то такие вещи вы будете делать легко и с радостью. И если, что очень часто случается, ваше КУ содержит оба противоречивых ожидания, тогда легкость или трудность в проявлении активности будет меняться в зависимости от вашей конкретной ситуации, доверия к себе и самоуважения, что по-другому называется настроением.

Бывают случаи, когда КУ предоставляет только один выбор - выбор между двумя неприятностями. КУ в таких ситуациях не может действовать творчески, оно не может придумать новых решений, оно может делать только то, что усвоило из прошлого опыта, или то, чему оно может подражать в поведении других в настоящем. Когда КУ сталкивается с неприятной ситуацией, для него нормально - двигаться в сторону более приятного решения, но оно может сделать это только при помощи воспоминания, подражания или подчиняясь указаниям сознательного разума. Если сознательный разум не принимает участия в принятии решения и если не существует благоприятного, основанного на удовольствии решения в настоящем или прошлом, тогда КУ вынуждено использовать настоящее или прошлое, чтобы принять решение, которое уменьшает количество страдания, приводит к меньшему страданию. Если вы работаете в каком-то месте, которое заставляет вас или ваше тело реагировать на окружающую обстановку со всем возрастающим стрессом, угрожающим целостности вашего организма, и вы ничего сознательно не предпринимаете для того, чтобы выйти из этой ситуации (например, потому что вам очень нужны деньги), то КУ может посмотреть вокруг или вспомнить подходящий случай из прошлого и сделать так, что вы, например, заболеете гриппом, - только для того, чтобы заставить вас уйти с этой работы. С точки зрения КУ грипп не является чем-то приятным, однако он лучше, чем страдания, связанные с пребыванием на этой неприятной работе. Вам станет лучше, когда вы бросите ее, даже если вы останетесь без денег, и даже когда страдания от гриппа окажутся более тяжелыми, чем воспоминания о страданиях на этой работе (о роли вирусов будет говориться в главе об исцелении тела).

Иногда вам приходится пройти через значительные ментальные, эмоциональные или психические страдания, чтобы выполнить какую-нибудь работу, что-то совершить или закончить. Спортсмены, альпинисты, бизнесмены, учёные, студенты и многие другие переживали это. В этом случае мы имеем дело с дополнительным фактором, который можно назвать "важностью". Люди готовы сознательно пройти через страдания, и даже через весьма суровые, только когда какая-то другая часть их приняла решение, что конечный результат или цель их деятельности является более важной или достаточно важной и таким образом содержит больше потенциального удовольствия, чем страдание, через которое им придется пройти, и когда потенциально благоприятная цель удерживается в уме.

Выигрыш в этом случае должен быть больше, чем страдание. Спортсмен стремится к удовольствию от победы на соревнованиях, альпинист стремится к удовольствию от восхождения на вершину, бизнесмен стремится к удовольствию от получения большего количества денег, учёный стремится к удовольствию, связанному с решением проблемы, студент также может стремиться к удовольствию, связанному с каникулами или окончанием учебы. Дело здесь в том, что поведение, привычки, инициатива, которую проявляют люди, связаны с мотивацией, направленной на получение удовольствия.

Для того чтобы включить функцию памяти и задействовать мотивацию, КУ использует свой первичный инструмент - чувствование. Согласно этой концепции о работе КУ вся память носит кинестетический характер, то есть связана с телом. То же самое можно сказать об удовольствии, страдании, переживании и всем чувственном опыте, и даже об эмоциях и идеях, которые возникают под влиянием физических ощущений. Поскольку вы являетесь городским шаманом, вам понадобится тонко настроить этот очень важный инструмент чувствования или сенсорного осознания. Та часть вас, которая способна сделать это, будет темой следующего раздела.

Ментальный аспект -Лоуно

Лоуно является той частью вас, которая отдает сознательный отчет о внутренних и внешних впечатлениях - о памяти, мыслях, идеях, воображении, интуиции, вдохновении, догадках, а также о сенсорных впечатлениях, связанных со зрением, слухом, прикосновением, вкусом, запахом, движением, давлением, временем и тому подобным. Оно, так сказать, находится на границе между внутренним и внешним миром. Первичной функцией лоуно является принятие решения делать или не делать что-то. Поскольку процесс принятия решения включает такие вещи, как внимание, намерение, выбор, объяснение, интерпретацию, понимание, я по очереди рассмотрю каждую из этих категорий, но, конечно, при этом нужно учесть, что они во многом перекрывают друг друга.

Одним из решений, которое лоуно приходится принимать достаточно часто, является фокусировка внимания. Всегда существует достаточно много вещей, о которых нужно отдавать отчет и к которым нужно

относиться сознательно в каждый данный момент, но попытка осознавать их все сразу очень скоро закончится тем, что поведение станет неэффективным. Полное осознание требует полного бездействия, поскольку действие требует определенного ограничения. Делать какое-то конкретное дело - означает не делать много других вещей. Для того чтобы увеличить осознание некоторой вещи, следует уменьшить осознание множества других вещей. Так что частью той роли, которую играет лоуно, является необходимость принять решение, заключающееся в ограничении осознанного отношения к окружающему для того, чтобы увеличить эффективность поведения. То есть лоуно решает, что важно и что не важно, после чего внимание устремляется за решением. Большинство таких решений основывается на тех эталонах, которые находятся в памяти ку и связаны с приятным и неприятным, с удовольствием и неудовольствием. Но лоуно может иметь множество других причин, чтобы устанавливать важность, основываясь на других видах решений.

Когда внимание сосредоточено на чем-то важном в соответствии с установками лоуно, его фокусировка может быть узкой или широкой в зависимости от того, какой объем осознания будет необходим.

Исследование осознания

Выберите какой-нибудь небольшой предмет на расстоянии двух-трех метров и начните рассматривать его. Сконцентрировав внимание на этом предмете, позвольте вашему осознанию раздвинуть свои границы вокруг рассматриваемого предмета, включив другие предметы, расположенные сверху, снизу и по сторонам. Теперь рассмотрите первый предмет с меньшего расстояния и установите наличие в нем дополнительных деталей, связанных с его внешним видом. В этом случае важность процесса определяется направленностью самого эксперимента. Когда вы впервые направляете внимание на предмет, почти все остальное в вашем сознании становится расплывчатым, менее определенным. Затем вы расширяете фокусировку внимания, чтобы расширить границы осознания, и в результате вы заметите, что когда ваше внимание было привлечено к деталям первого объекта, то осознание большинства остальных снова стало менее четким. Этот эксперимент является простой иллюстрацией того, как работает параметр важности и насколько гибким является внимание.

Намерение является разновидностью принятия решения, которое направляет как осознание, так и активность и инициативу. Намерение является мощным средством управления ку, что может привести к потрясающим результатам в связи со здоровьем, счастьем или успехами в жизни, если оно используется точно и аккуратно. Теория управления признает три главные формы руководства: авторитарную, демократическую и либеральную. То же самое можно сказать и о трех главных способах, которыми люди обращаются с их собственным ку. Для того чтобы сделать это обсуждение более определенным, мы назовем такие способы контролем, сотрудничеством и отпусканьем, или бесконтрольностью.

Когда вы намереваетесь, например, пересечь комнату, то ваше намерение сопровождается осознанием, за которым следует действие. Если вы управляете своим ку в стиле контроля, то ваше лоуно будет непрерывно отслеживать и поправлять ку для того, чтобы быть уверенным в том, что то не делает ничего плохого, неправильного, ошибочного. Обычным результатом такого контроля являются скованные и неловкие движения или движения судорожные и нелепые, если только вам вообще удастся двигаться. Когда вы действуете в стиле сотрудничества, то ваше лоуно удерживает намерение и доверяет ку в том, что то уже умеет делать. Обычным результатом этого являются естественные движения, а в особо удачных случаях движения становятся пластичными и изящными. Если же вы перестаете контролировать ку, отпускаете его, то это обычно заканчивается тем, что вы вообще не достигаете цели, так как появляется большое количество приятных или более важных вещей, отвлекающих ваше внимание.

Если вы обращаетесь к кому-то с намерением сказать что-то определенное, то ку просматривает собственную память и совершенно удивительным образом, который не поддается объяснению, заставляет выбирать ваши голосовые связки и направляет движение челюстей, языка и губ таким образом, что возникают звуки, передающие определенное значение и смысл. Если лоуно будет находиться в режиме контроля, то оно будет вмешиваться в весь этот процесс, пытаясь быть уверенным в том, что произносятся именно те слова, которые нужны, и что это делается правильным образом. В этом случае обычно в речи начинаются сбои со множеством всяких "ну...", "значит...", "вы знаете..." вплоть до заикания. Если лоуно в таком случае работает в режиме сотрудничества, то оно удерживает намерение, но позволяет ку делать свое дело, что часто выражается в проявлении непринужденного юмора, неожиданных озарениях и замечательно построенных фразах. Если лоуно находится в режиме бесконтрольности, ку начинает перескакивать с одной темы на другую, а то вы и вообще начнете нести какую-нибудь чушь. То, что ку знает, оно знает хорошо, и сюда включается все, начиная с того, как вылечить самого себя, до того, как применить приобретенные умения и навыки.

Недавно мне довелось услышать, что дельтапланы рассчитаны так, что их полет является устойчивым всегда. Но аварии все же случаются, и возникают они из-за того, что переполненные страхом человеческие существа превышают необходимую долю контроля в управлении полетом. Как мы только что видели, страх идет от лоуно, а ку в этом случае можно уподобить хорошо спроектированному дельтаплану. Если контроль превысит разумные пределы, оно не будет работать эффективно. В условиях сотрудничества ку сделает все, что вы захотите, а если вы полностью уберете контроль и не будете направлять его, оно поплынет по волнам потока жизни.

Когда большинство людей думает о принятии решения, им прежде всего приходит мысль о выборе. Делая выбор, мы принимаем решение обратить больше внимания в одном направлении, чем в другом, или

сделать что-то одно скорее, чем что-то другое, но реальные действия совершаются с помощью ку. Многие люди испытывают большие затруднения, когда им приходится принимать подобного рода решения, и как правило, они говорят, что боятся принять неправильное решение, которое может привести к плохому результату. Чего они по-настоящему боятся, - это оказаться разочарованными или получить чье-то неодобрение. Так вот, прежде всего, никто не может принять неправильного решения относительно будущего, потому что решения, принимаемые в настоящем, не создают будущих событий. Решения, принимаемые в настоящем, приводят только к появлению событий, которые имеют место в настоящем.

Будущие события будут созданы будущими решениями или, скорее, решениями, которые вы примете в будущем, когда оно станет переживанием настоящего момента. Допустим, имеются два человека, живущих в Сан-Луисе, штат Миссури, один из которых оптимист, а другой - пессимист, и оба принимают решение относительно того, нужно ли им отправиться в Гонолулу или в Нью-Йорк. Допустим, что они оба выбрали Гонолулу. Можно утверждать, что с высокой степенью вероятности оптимист переживает положительный опыт, а пессимист - отрицательный. Также с большой вероятностью - конечно, до того, как они прочитают эту книгу, - каждый из них будет хвалить или порицать принятое им решение о поездке в зависимости от собственных переживаний. На самом деле, если бы каждый из них выбрал Нью-Йорк, а не Гонолулу, их переживания оказались бы точно такими же.

Принятие решения не приводит к тому, что будущее окажется строго определенным. Все будет зависеть от того, что вы будете думать после принятия решения. Именно это приводит к тому, что будущее оказывается тем или иным. Что касается разочарования, то это не более чем принятие решения чувствовать себя соответствующим образом относительно будущего результата. Отказываться принять решение потому, что вы боитесь быть разочарованным, нелепо. Это все равно что решить чувствовать себя плохо в будущем независимо от получаемых результатов или решить бояться, что результат может оказаться не таким, как вы хотели бы.

Я не знаю, как обстоит дело конкретно с вами, но все это выглядит достаточно глупо с моей точки зрения. Это все равно что не вставать с постели из-за того, что вы можете, приняв решение, чувствовать себя несчастным по поводу чего-либо или что все может пойти не в соответствии с намеченым планом. Как мы видели, принятие решения относительно того, быть несчастным или нет, не имеет ничего общего с ходом событий, и (мне достаточно неприятно говорить вам об этом) события редко развиваются согласно намеченному плану. Если ваш способ мышления или ход мысли является правильным, то события чаще всего идут лучше. С точки зрения выбора - на чем сосредоточить свое внимание или чем заняться - совершенно не имеет значения, что выбирать. Некоторые вещи, которые вы выбираете, могут оказаться более легкими, чем другие, но это больше зависит от того, что содержится в памяти ку, и от ваших привычек, чем от того, что выбирается. Значительно более важным, чем такой выбор, является принятие решения насчет интерпретации переживаний.

Интерпретация представляет собой принятие решения насчет того, что значат ваши переживания или какова их ценность. Такая разновидность принятия решений устанавливает образцы ожиданий и характера отбора, который имеет большое значение для будущих переживаний. Интерпретация совершается при помощи оценки или анализа. Оценка - это, в основном, решение о том, что что-то является хорошим или плохим, правильным или ошибочным, в то время как анализ - это решение о том, существует что-то или нет.

Когда вы оцениваете деятельность работника, вы обращаетесь к вещам, которые можно было бы похвалить или сказать, что они сделаны неправильно. Вы принимаете решение о том, какие из сторон деятельности работника являются плохими, а какие - хорошими. Когда же вы анализируете деятельность работника, вы принимаете решение насчет ее эффективности или неэффективности. Это может быть также решение о том, достигнуты цели в заданный промежуток времени или нет. Как только вы сделали оценочное суждение с помощью своего лоуно относительно эффективности или неэффективности, то тем самым вы оказались оценивающим, а не анализирующим. Это различие достаточно важно для понимания ситуации и ясного мышления, потому что оценка обычно порождает эмоциональные ответы в виде ощущения счастья, страха или гнева, в то время как анализ к этому не приводит. Это связано с тем, что "добро" стимулирует включение ожиданий, связанных с одобрением и принятием, а "зло" стимулирует ожидания, связанные со страданием и болью (неодобрение, отказ). Чистое существование порождает лишь интерес или безразличие, основанные на принятых решениях относительно того, что важно, а что нет.

Я уже говорил, что первичной мотивацией для ку является удовольствие, и это объясняет множество человеческих поступков. Еще большее количество поступков может быть объяснено первичной мотивацией лоуно, которой является порядок. Порядок не обязательно означает аккуратность, хотя некоторые лоуно могут интерпретировать это именно таким образом. Здесь речь, скорее, идет о правилах, категориях и понимании. Человеческое лоуно любит также логику, даже если эта логика опирается на глупые допущения. Оно также любит объяснения, поскольку они основываются на памяти и мотивации ку или привносят порядок вместо беспорядка.

Некоторые люди проводят всю свою жизнь, например, классифицируя растения, и это прекрасно, если это доставляет им удовольствие, хотя Природа сама по себе отнюдь не разделена на роды, виды и подвиды. Все это лишь категории, придуманные человеческими лоуно для того, чтобы привнести порядок в бесконечное разнообразие Природы. И некоторые люди настаивают на том, что они знают, почему вещи такие, каковы они есть, прежде чем позволят себе измениться. Понимание не является необходимым для того, чтобы привести к

положительным изменениям, но многие люди чувствуют себя лучше, если предварительно получат объяснение. Когда присутствует страх, то мотивация к установлению порядка превращается в мотивацию обеспечения защищенности.

Первичным инструментом лоуно является воображение. Поскольку лоуно является только частью вас, которая находится под вашим прямым контролем, то развитие этого инструмента для городского шамана чрезвычайно важно. Именно с помощью своего воображения вы воздействуете и управляете другими сторонами вас и миром, который вас окружает.

Духовный аспект - Кане

Кане надо понимать как ресурсный аспект, как чистую духовную сущность, которая проявляет себя или проецируется в реальность нашего духовно-ориентированного существа. Оно также может быть названо душой или сверхдушой постольку, поскольку мы не можем принять идею, что это нечто может быть утрачено или отделено от нас. По этой причине кане часто называется Божественной или Высшей Сущностью, хотя на самом деле оно исходит от еще более высокого источника, который может быть назван Верховным Богом, Богом-Творцом или каким-нибудь другим термином, который вы могли бы предпочесть. В гавайской традиции кане часто называется *auma-kua* и символически может быть соотнесено с кем-то из предков, в частности с кем-то из дедушек или бабушек.

Первичной функцией кат является творческая активность в форме ментальных или психических переживаний. Несколько упрощая, можно сказать, что лоуно порождает эталоны, принимая решения насчет того, что что-то является истинным, ку запоминает эти эталоны, а кане использует их для того, чтобы проявить их в опыте. В то же самое время кане постоянно сообщает импульс к улучшению эталонов, поскольку его первичной мотивацией является гармония. Этот импульс может возникать в сфере мышления во время медитации или в психической сфере посредством намеков, содержащихся в движении птиц, животных, облаков или, как это часто бывает в наше время, в содержании разговоров, книг или даже телевизионных программ. Однако откуда бы этот импульс ни пришел, мотивация всегда направлена на то, чтобы цельная сущность могла бы более гармонично приспособить свои эталоны и согласовать их с эталонами других людей и окружающего мира.

Кане никогда не вмешивается в переживания до тех пор, пока не появляется какая-нибудь возможность изменить ваш жизненный путь. Однако оно не является предопределенiem. Суть в том, что вы на уровне кане принимаете решение совершить или выполнить определенные вещи на протяжении данного воплощения, и для того, чтобы выполнить их, вам придется или драться и вонзить от боли, или смеяться и танцевать, но вы должны исполнить свое предназначение. Это что-то вроде принятия решения отправиться на паруснике с одного берега океана на другой. Цель, которую вы наметили себе, заключается в том, чтобы добраться до другого берега, но конкретное направление, которое вы выберете, течение, которому вы будете следовать, паруса, которые вы будете поднимать, команда, которую вы подберете себе, острова, на которых вы будете останавливаться, и привычки, которые появятся у вас при продвижении по намеченному пути, - все это зависит от вас.

Единственный случай, когда кане прямо вмешивается в дела, связан с тем, что может возникнуть что-то, что прямо или косвенно может помешать вам достичь противоположного берега. Такие события и обстоятельства обычно принимают форму мелких инцидентов, изменяющих ход вашей мысли, после чего вы не можете вернуться к этой мысли. Это может быть что-то такое же простое, как если бы вас толкнул прохожий на улице или вы бы ушибли себе палец на ноге. Как-то я обедал со своим знакомым шаманом в китайском ресторане на Кауаи, и женщина справа от меня как раз начала рассказывать нам историю о чем-то, когда я потянулся за блюдом в середине стола. На полпути моя рука вдруг слегка отклонилась вправо и сбила стакан с вином, которое пролилось на эту женщину. Мы тотчас помогли ей привести себя в порядок, но после этого она уже не могла припомнить, о чем она нам рассказывала, точно так же этого не могли сделать и другие.

Неделю спустя эта женщина все еще не могла вспомнить, о чем она говорила или собиралась сказать. Конечно, я тогда принес свои извинения, но отнюдь не был смущен всем происшедшем, поскольку у меня было точное интуитивное понимание всего, что произошло. Мне было ясно, что здесь вмешалось кане, поскольку этот рассказ мог привести к вредным последствиям для одного или нескольких присутствовавших там.

Первичным инструментом кане является энергия. Универсум соткан из энергии, и именно энергия - это то, что поддерживает и обеспечивает изменения в сновидении, которым является наша жизнь. Воображение, связанное с лоуно, направляет энергию и чувства ку, позволяя нам переживать их проявления.

Многие традиции и учения содержат в себе идею, что вступление в контакт с вашим духовным аспектом является трудным и долговременным процессом, предполагающим колоссальную дисциплину и использование специальных техник. Я же говорю вам здесь и сейчас, что все это значительно проще и легче. Во всяком случае, должно быть таким. Для чего же тогда нужна такая интимная часть вас самих, как ваш собственный дух?

Исследование связи с духовным

Сядьте поудобней и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте свое тело, сосредоточьте внимание на его ощущениях. Теперь представьте нечто прекрасное - настолько прекрасное, насколько вы только способны вообразить. Это может быть что-то, связанное с вашими воспоминаниями, что вы когда-то видели или читали, или что-то, чем вы занимаетесь прямо сейчас. Вам нужно только думать об этом очень упорно. Вскоре вы можете почувствовать расслабление, удовольствие или прилив энергии. Это

означает, что ку говорит вам, что вы сейчас находитесь в прямом сознательном контакте с вашим кане. Это также подходящий момент для сознательного взаимодействия с другими людьми. Одним из лучших способов взаимодействия напрямую со своим кане является просто сказать "спасибо" или "благодарю тебя". Благодарю тебя за те прекрасные вещи, которые уже есть, и за то добро, что еще придет. Используйте еще какое-то время, чтобы сделать то, что вам хочется, и закончите все это какой-нибудь фразой, которая означает ожидание чего-то положительного, - "пусть будет так", "аминь" или, например, гавайским "амана". В той мере, в какой вы верите и доверяете своему духовному началу, вы и получите результаты. Но об этом мы поговорим в следующих главах.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ТРЕТЬЕ: ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Hili hewa ka mana'o ke 'ole ke kukakuka

(Поток мыслей течет сам по себе и не зависит от каких бы то ни было рассуждений)

Мои учителя поведали мне, что много лет тому назад самые уважаемые целители собирались вместе, чтобы поделиться своими взглядами на жизнь и целительство и объединить их в форме, удобной для обучения и запоминания, сделать что-то вроде канона ремесла. И хотя они могли предложить сотни идей, они предпочли выразить всю мудрость в семи основных принципах.

Они выбрали именно это число, поскольку в эзотерике число семь имеет особое символическое значение. Семь - это семь принципов манифестации непроявленного в проявленном. Семь - это символ знания о сокрытой сути вещей и явлений во многих древних традициях. Семь может рассматриваться как комбинация числа три, символизирующего мужское начало, и числа четыре - символа женского начала, - как единство полярностей во Вселенной. Не все традиции, правда, соглашаются с тем, что есть что.

Число "семь" на гавайском языке - *hiku*. Оно составлено из двух слогов - *hi* - женское начало, переводится - "течь", "струиться", и *ki* - мужское начало, переводится как "стоять твердо".

Семь принципов шаманизма

Для обозначения семи принципов шаманизма в гавайской традиции, которую я изучал, используются семь слов, имеющих множество значений. Но пытаясь донести эти знания до людей, воспитанных в традициях западной культуры, я столкнулся с необходимостью трансформировать эти основополагающие термины в целые фразы. Очень скоро я понял, что и они не в состоянии передать всю глубину мыслей, заключенных в словах. Тогда я к каждой фразе добавил своего рода "толкования".

Перечисленные ниже принципы и "толкования" к ним содержат действенную философию жизни и практическое руководство по овладению искусством "городского" шамана.

Принцип первый: *IKE* - Мир таков, каким вы его себе представляете

В зависимости от вашей точки зрения, стакан либо наполовину пуст, либо наполовину полон. В зависимости от ваших планов, дождь либо благоприятен для будущего урожая, либо сущее бедствие для пикника. В зависимости от вашего отношения, проблема либо является непреодолимым препятствием, либо вызовом, на который вы должны дать достойный ответ. Это вполне честная, ясная и доходчивая иллюстрация того, как отношение влияет на деятельность.

Пусть это и не самое очевидное, но результаты исследований в психосоматике, психоиммунологии и мотивационной психологии убеждают, что мысли, заряженные страхом, беспокойством, гневом и негодованием, ослабляют нас и снижают работоспособность. В свою очередь, мысли, идущие от доверия, решительности, любви и прощения, улучшают наше состояние и повышают работоспособность.

Переходя в сферу метафизики, мы обнаруживаем, что мысли могут телепатически притягивать себе подобное. Иными словами, пусть это звучит очень упрощенно, позитивные мысли притягивают добрых людей и вызывают благоприятные события, а негативные мысли - плохих людей и неблагоприятные события. Возможно, это не столь ясно, как предыдущее, но миллионы людей разделяют этот подход. Начните добросовестно и внимательно относиться к своим мыслям, и вы очень скоро убедитесь в его истинности.

К этому следует добавить глубокую эзотерическую идею, которую поддерживают многие духовные учителя во всем мире, гласящую, что вам воздается по вашей вере. Древняя и современная история изобилует примерами несокрушимой силы мысли, выраженной в форме молитвы, исполненной веры и решимости изменить реальность, события и обстоятельства.

Все вышеперечисленные идеи заложены в первый принцип. Но там есть и кое-что еще.

Первое толкование: Все есть лишь сон

В дополнение к пониманию степени влияния на ход событий нашего отношения, ожидания, телепатии и веры шаманы добавляют очень тонкую мысль, состоящую в том, что жизнь есть лишь сон.

Это значит, что все, что мы видим на протяжении всей нашей жизни, - не более чем сновидения. Но это не подразумевает, что жизнь есть лишь иллюзия. Имеется в виду, что сны реальны, а реальность есть сон. Таким образом, реальность, в которой вы пребываете прямо сейчас, есть лишь один из многих снов.

Эта мысль на первый взгляд может показаться довольно сверхъестественной, способной смутить любого. Нелогичность ее очевидна, потому что вы сейчас можете ударить по стене и ощутить ее твердость, вы слышите звуки, окружающие предметы имеют четкие очертания. Может ли это быть сном? Но задумайтесь на минуту.

На самом деле ни стена, ни рука не являются твердыми. И первое, и второе состоит из молекул, которые состоят из атомов, которые в свою очередь суть лишь энергетические поля с определенной частотой колебаний. Единственная причина, почему ваша рука не может проникнуть сквозь стену, состоит в том, что в данном случае частоты колебаний полей почти совпадают. Между тем радиочастоты, например, проходят и сквозь руку, и стену, будто их не существует вовсе.

Когда вы ударяете о стену, не рука сталкивается с твердым телом, а соприкасаются два поля. Информация об этом передается в мозг, где переводится на внутренний язык образов, основанных на памяти опыта о прошлых столкновениях с твердыми телами.

Теперь о звуках, которые вы слышите. Допустим, вы слушаете музыку. Но ведь, в сущности, это не музыка! Вы воспринимаете импульсы волновых колебаний воздушной среды, которые воздействуют на барабанную перепонку. Они преобразуются в электрические импульсы, которые нервы транслируют в мозг. А мозг выдает сигналы, которые вы, опять же с помощью памяти, интерпретируете как музыку.

Что же касается предметов, на которые вы смотрите, то вы видите их лишь благодаря энергии света, доставляемой другими энергетическими полями в глаз, где частоты преобразуются в воспринимаемые зрительные образы.

Таким образом, все, что вы воспринимаете как окружающую реальность, реально существует лишь в вашем сознании. И это действительно похоже на сон!

Если ваши предубеждения еще не развеялись окончательно, задумайтесь над следующим. Вам никогда не снился сон, более реальный, чем сама реальность? Если да, то вы знаете, что он отличается от других снов тем, что он, как и сама реальность, абсолютно не противоречит памяти о прошлом опыте. Хотя, замечу, с точки зрения шаманов, воспоминания также являются лишь сновидениями.

Если вы никогда не видели снов, похожих на явь, то вы, наверное, слышали или читали о некоторых людях-мистиках, пьяницах, шизофрениках, наркоманах, людях, которые по каким-либо причинам надолго лишались сна, о стариках, детях или шаманах, - всех, кто подвержен тому, что психологи и психиатры так любят называть "галлюцинациями". То, что они видят, для них не менее, а порой и более реально, чем сон, называемый нами реальностью. Не означает ли тогда слово "галлюцинация", что "твой сон не соответствует моему"?

Задумайтесь, что о степени реальности происходящего мы предпочитаем судить по тому, насколько ваше собственное видение соответствует видению других. Но и этого мало.

Если вы не являетесь сторонником какой-либо разделаемой всеми точки зрения или она вас раздражает, то вы говорите, что это "массовая галлюцинация". И вы правы. Для шаманов то, что мы привыкли считать повседневной реальностью, есть лишь массовая галлюцинация или, выражаясь более вежливо, совместное сновидение.

Забавно, но все обстоит так, будто каждый человек видит свой сон, в котором он и проживает жизнь, а общее представление о жизни вообще люди вырабатывают на основе консенсуса.

Если бы вы сумели перенестись в мой кабинет, мы, конечно, могли бы прийти к единому мнению, что в настоящий момент я сижу перед компьютером, на панели которого выгравировано слово "любовь", а перед ним находится нефритовая статуэтка божка племени маори, привезенная из Новой Зеландии.

Но вряд ли вы смогли бы увидеть ауру, окружающую статуэтку, а я бы не смог уловить запах ваших духов или лосьона, который вы используете после бритья, или услышать музыку, доносящуюся из наушников вашего плеяера. Часть наших сновидений пересеклось бы, а часть нет.

Конечно, вы бы могли подойти поближе, так, чтобы я смог почувствовать аромат ваших духов, или надели бы мне наушники, чтобы я мог слышать вашу музыку, а я мог бы научить вас видеть ауру статуэтки. Но это не добавило бы аргументов в нашу дискуссию о реальности реальности. Ведь с таким же успехом мы могли бы научиться разделять и то, что привыкли называть сновидениями.

Как очень практичные люди, шаманы смотрят на этот интеллектуальный парадокс под своим углом. Если уж жизнь есть лишь сон и мы можем проснуться в нем, значит, мы можем изменять наши сны, изменения само сновидение.

В этой книге мы с вами испробуем множество способов внесения изменений в сновидение, в котором вы живете. Большинство из них пригодится вам вне зависимости от того, считаете ли вы жизнь сном или нет. А тех, кто отважится поэкспериментировать с этой идеей, ждут захватывающие приключения и новые возможности.

Второе толкование: Абсолютных истин не бывает

Послушайте притчу о юноше, пустившемся в долгое и опасное странствие, мечтая найти мудреца, который открыл бы ему смысл жизни. Долго ли, коротко, но юноша отыскал мудреца. Представ перед ним, он задал терзавший его вопрос.

Старик помолчал, а потом ответил: "Жизнь - это лишь корзинка вишен". Юноша был так поражен услышанным, что даже онемел. А когда оправился от удивления, то пришел в ярость и закричал: "И это все? Я проделал такой путь, я пересек океан, покорил горы, блуждал по пустыне, чтобы ты открыл мне смысл жизни. И что я слышу в конце концов? Что жизнь - это лишь корзинка вишен!"

Старик улыбнулся, поправил свои лохмотья и сказал: "Не нравится, скажу иначе. Жизнь - это тебе не корзинка вишен!"

Испокон веков люди пытались найти Высший Смысл и Абсолютную Истину. Ведь ихлоуно нуждается в твердой и вечной опоре. Они перепробовали мистицизм, религию, науку, метафизику, искусство и философию. И все это в поисках смысла жизни, познание которого должно было принести в их души мир и покой и, может быть, даже позволило бы управлять самой жизнью.

В обоих случаях побудительным мотивом является желание защитить себя - от себя самих и от окружающего мира.

Шаманы решили проблему познания смысла жизни простым логическим продолжением идеи, что все есть лишь сон и жизнь такова, какой мы ее себе представляем. Действительно, если мы согласны с этой идеей как с основополагающим принципом, то со всей очевидностью следует, что все "смысли жизни" - не более чем игра ума, а Абсолютной *Истиной* можно считать все, что вы готовы признать за Абсолютную Истину.

Смысл бытия зависит от восприятия бытия или готовности разделить чье-либо восприятие. Правда, следует также признать, что такая решимость разделить основополагающий принцип данных рассуждений в свете вышесказанного выглядит не совсем безупречно.

Таким образом, все концепции жизни не могут претендовать на неоспоримость, потому что основываются на нашем молчаливом согласии разделить не *нашу* интерпретацию не *нашего* жизненного опыта. Значение имеет не то, насколько та или иная концепция является приближением к истине, а насколько она действенна и подходит вам лично.

Концепция мировосприятия, известная как Хуна, и ее семь основных принципов столь же сомнительны и искусственны, как и все прочие. Конечно же, она не является Истиной в последней инстанции. Но она содержит подход, который позволяет эффективно применять искусство шамана. Ее можно сравнить с гаммами в музыке и правилами перспективы в живописи. Ведь они тоже позволяют достичь большего в этих видах искусства.

Каноны, разработанные для одного вида искусства, могут не подходить к другому и не годятся на все случаи жизни. Поэтому семь наших принципов не подаются как догма. Соответственно, нет нужды их доказывать. Если они подходят вам, используйте их. Не срабатывают - попробуйте что-нибудь другое. Настоящий шаман с легкостью меняет системы, если этого требуют обстоятельства.

Это толкование также подразумевает, что вы с большей терпимостью должны относиться к другим концепциям. Они не угрожают и не противоречат вашей концепции. Они просто другие.

Исследование силы мысли

Если мир таков, каким вы его себе представляете, значит, в вашей власти изменить ваш мир, изменив представление о нем.

Сядьте удобно, глаза держите открытыми, смотрите прямо перед собой. Поверните голову влево до отказа, при этом не скашивайте глаза. Зацепитесь взглядом за какой-нибудь объект на пределе вашего обзора, используя его в качестве ориентира. Верните голову в исходное положение.

Теперь закройте глаза и, не поворачивая головы, представьте себе, что ваша голова медленно и плавно, без всяких усилий, поворачивается влево. Ваш взгляд скользит мимо ориентира и идет дальше, пока не получится, что вы безо всяких проблем смотрите прямо себе за спину.

Отчетливо представьте себе не только образ, но и то, что вы чувствуете и ощущаете в этот момент. Теперь мысленно верните голову в исходное положение.

А теперь откройте глаза и действительно поверните голову влево. Вы обнаружите, что насколько четкий образ и ощущения вам удалось создать в воображении, настолько легким будет движение по сравнению с предыдущей попыткой, и линия взгляда пройдет дальше, чем ориентир.

Все, что вы сейчас сделали, - это немного изменили свое тело, изменив ваши мысли. Вы лишь вообразили, что можете сделать что-то непривычное, а тело сразу ответило, выполнив то, что еще мгновение назад казалось невозможным.

За внешней простотой этого упражнения скрывается огромный смысл.

Принцип второй: *KALA* - Пределов нет

Звучит несколько абсурдно, скажете вы, ведь предел есть всему, что нас окружает.

Мы можем вырасти лишь до определенного размера, дальность нашего зрения ограничена. Мы воспринимаем лишь узкую часть спектра звуковых колебаний. Без воздуха мы можем прожить ограниченное время. Даже размеры нашей планеты небезграничны, как небезграничен и наш банковский счет. Так есть пределы или нет?

Нет! Вселенная не знает пределов. И нет предела ее многообразию, если уж мы договорились, что жизнь такова, какой мы себе ее представляем, и все есть лишь сон.

Что же тогда делать с пределами, которые мы ощущаем? Для начала разделим их на созидающие и ограничивающие.

Бесконечность Вселенной предполагает бесконечность бытия. С другой стороны, она делает невозможным само бытие, ведь в таком случае практически невозможно осуществить дифференциацию, установить различия или ощутить изменения. Введение определенных пределов в бесконечности Вселенной создает таким образом своего рода "жизненное пространство" для бытия. Эти пределы я называю созидающими.

Реальность нашего физического бытия, следуя нашей концепции, условно ограничена врожденным пределом чувствительности органов зрения, слуха, осязания, силы тяжести, протяженности и времени. Мы упомянули лишь основные. Следует заметить, что пределы могут быть расширены с использованием техники или развитием собственных способностей. Именно наши пределы позволяют нам обитать в этом измерении.

Коль скоро мы приняли бесконечность Вселенной, уже нелогично отрицать возможность жизни в ней иных существ, столь же реальных для самих себя, как и мы, но способных видеть в ультрафиолетовом свете, слышать в ультразвуковом диапазоне и общаться между собой при помощи радиоволн. Как мы знаем, практически все становились свидетелями некоего постороннего вмешательства в мир "наших рабочих частот".

Мы привыкли считать физическую Вселенную, данную нам в ощущениях, продуктом творчества Бога или нашего Высшего Я. Соответственно, актом творения можно считать установление ограничивающих факторов, которые и позволяют нам ощущать себя живущими на Земле.

Но давайте вернемся с небес на землю. Жизнь можно представить как игру в шашки. (Если уж она может быть корзинкой вишен, то что ей мешает быть игрой в шашки?) Доска разделена на шестьдесят четыре квадрата - половина черные, половина белые - и представляет собой некое физическое пространство. На ней двадцать четыре шашки, белых и черных, по двенадцать на каждой стороне. Согласно правилам игры, вы можете двигать свои шашки, брать шашки соперника и проходить в дамки.

Но в действительности никто не может вам запретить в самом начале игры перевернуть свои шашки и объявить их дамками, скрести все шашки соперника в один угол доски или вообще зашвырнуть их в дальний конец комнаты, чтобы он никогда не смог ими ходить.

Правила игры и есть ограничения, или пределы, введенные вами для того, чтобы игра могла состояться.

Шаман смотрит на жизнь по-шамански. Вместо того чтобы до бесконечности играть в шашки, он использует ту же доску и те же шашки, но, переименовав их в шахматные фигуры и установив шахматные правила, открывает новые возможности в том же физическом измерении.

Созидающие пределы позволяют нам совершенствовать свои творческие способности, стоит лишь изменить угол зрения и уровень восприятия². Пределов нет, ведь даже в границах шахматных правил человеческий мозг не в силах просчитать все варианты.

В противоположность созидающим, ограничивающие пределы, возводимые чувством страха, отчаяния, мести или злобы, угнетают творческое начало, а не стимулируют его.

Недавно я беседовал с человеком, который не находил себе места от боли и страдания, переполнивших, на его взгляд, весь мир. А беседа, между тем, проходила в месте, наполненном любовью, миром и гармонией. Он даже не отдавал себе отчета, что он так поглощен своими переживаниями, что уже не в состоянии привнести в этот мир что-нибудь хорошее. Это еще раз подтверждало правило, что ограничивающие пределы способны так смешать "точку сборки", что какое-либо положительное действие становится уже невозможным.

Первое толкование: Все взаимосвязано

Во многих ответвлениях шаманизма идея всеобщей взаимосвязи передается через символический образ паутины.

Шаман подобен пауку, ткущему паутину нашего сновидения, нашего сна о жизни, из невидимых нитей, идущих изнутри. Паутина символизирует не только иллюзорность нашего сновидения жизни, но и то, что в ней все и вся взаимосвязано и взаимозависимо. Одна сторона жизни неотделима от другой, и то, что влияет на одну, в той или иной степени оказывает влияние и на другую.

Даже одна-единственная мысль, преисполненная любви или отравленная ненавистью, способна повлиять на всю Вселенную. Но ее воздействие прежде всего ощутит ваше же собственное тело, а не, скажем, звезда Бетельгейзе. Так, именно тот листок или крыльышко насекомого, что задело паутину, а не тысячи пролетевших вдалеке, заставит трепетать ее нежное кружево.

Хотя образ паутины наиболее часто употребляется для иллюстрации принципа метафизической взаимосвязи и взаимовлияния, возможно, некоторым читателям будет удобнее представить его в контексте электромагнитной теории, как взаимодействие и взаимопроникновение полей.

Коль скоро мы решили принять принцип всеобщей взаимосвязи и взаимовлияния как нечто реально существующее, логично было бы признать реальность существования феномена воздействия на расстоянии, или дистанционного воздействия, который шаманы часто демонстрируют и постоянно используют в своей практике целительства.

Второе толкование: Все является возможным

Если нет пределов ничему, тогда, естественно, возможно все. Нужно лишь верить в это, а это следует из первого принципа.

Но так как мы не одни во Вселенной, наша вера и уверенность в себе и своих силах зависит от веры в нас окружающих.

Так, вы можете с успехом левитировать в своей спальне, но не сможете повторить этого перед зрителями. Их неверие в ваши силы будет вам мешать. С другой стороны, вера другого человека в вашу возможность левитировать может быть столь безграничной, что в его присутствии вы сможете летать по воздуху, чего никогда бы не смогли, находясь наедине с самим собой или перед более скептически настроенной аудиторией.

² Здесь - явная аналогия с "точкой сборки" Карлоса Кастанеды.- *Прим. перев*

Путешествие среди звезд также возможно. Но наша современная культура признает его право на реальность лишь в кино и на страницах книг. Если не считать заявлений тех, кто утверждает, что имел подобный опыт. Но это еще требует доказательств.

Если верить Святому Писанию, даже у Христа возникали проблемы с сотворением чудес в своем родном городе. Люди не верили, что сын простого плотника может, а главное, вправе обладать чудотворными силами. Впрочем, принцип "возможно все" вынуждает допустить, что могут быть и другие объяснения. И тем не менее чем больше людей разделяют вашу уверенность в возможности совершить нечто, тем легче это совершить.

Третье толкование: Отстраненность - это полезная иллюзия

Мне доводилось встречать людей, столь захваченных идеей всеобщей связи и взаимовлияния, что они были просто раздавлены страхом перед непредсказуемыми последствиями своих самых незначительных мыслей и поступков. Или других, ввергнутых в бездну отчаяния от одного вида страданий и мук окружающих. В таких случаях для улучшения самочувствия и работоспособности можно порекомендовать некоторую степень отстраненности. Сплетающий вязь сновидений не должен испытывать страха. Если это происходит, полезно на время почувствовать себя независимым. И все встанет на свои места.

Так, эмоциональная вовлеченность в страдания больного делает вас столь же беспомощным, как и сам страждущий. Выходом из этой ситуации может стать некоторая степень отстраненности, подмешанная к испытываемому вами состраданию. В таком случае вы сможете сохранить восприятие сострадания и сможете отдавать себе отчет, что все это происходит не с вами. Только так вы сможете действительно помочь страждущему.

Помните, пределов действительно не существует. Поэтому, как "городской шаман", вы вольны устанавливать для себя такие пределы, какие сочтете нужными.

Исследование энергетических связей

Вдвоем или с несколькими партнерами проделайте следующее: протяните навстречу друг другу руки, почти коснувшись ладонями.

Через некоторое время вы ощутите волну тепла или прохлады, проходящую между ладонями. Может быть, вы ощутите легкое покалывание. Если вы попробуете сблизить ладони, то, может быть, даже ощутите давление, как будто между ними находится магнит или слабо надутый воздушный шарик. Теперь вновь разведите ладони и прислушайтесь к своим ощущениям. На каком удалении от ладоней партнера вы сможете сохранять возникшие ощущения, зависит от вашей чувствительности. Очень важно отдавать отчет, что вы продолжаете непосредственный контакт с вашим партнером. Вы прикасаетесь к его энергетическому полю, которое есть такая же неотъемлемая часть его самого, как и его тело. Мы не ограничены своим кожным покровом, наша энергия или, если хотите, душа простирается до конца Вселенной. Мы неразрывно соединены со всем, что нас окружает, потому что нет пределов ничему.

Принцип третий: MAKIA - Энергия устремляется вслед за вниманием

На этом принципе основаны наиболее древние и часто используемые шаманами техники - медитация и гипноз.

Под медитацией люди, придерживающиеся разных систем, понимают совершенно разное. Для одних это слово ассоциируется с молитвенным предстоянием одинокого монаха под сводами монастыря, для других - с "золотой молодежью", усевшейся в круг и распевающей мантры на языке, в котором не понимают ни слова, для других - чаепитие с видом на закат. Все перечисленное, как и многое другое, лишь стили или разные техники медитации.

Медитация сама по себе означает глубокое и продолжительное размышление. Иными словами - сконцентрированное и долго удерживаемое на каком-либо объекте внимание.

Слово "медитация" происходит от латинского корня *med*, означающего "средство", что близко по значению к слову "исцелять", если судить по его производным - "медицина, медицинский".

Вы медитируете, когда ваше внимание сосредоточено и сфокусировано на определенном образе. Согласно законам эзотерики, это создает энергетический канал между вами и Вселенной, в результате чего образ, удерживаемый в фокусе вашего внимания, проявляется на физическом уровне, то есть - материализуется.

Между тем такая материализация не является просто эквивалентом того, что вы видите или слышите. Она является результатом суммирования всех сторон вашего внимания, включая и привычные для вас ожидания, которые могут сопровождать медитацию.

Иными словами, когда медитирует ваше лоуно, ваше ку также погружается в медитацию. Научиться медитировать одновременно на уровне ку и уровне лоуно - один из путей к овладению искусством шамана. Добейтесь этого, и вы будете способны творить чудеса.

Гипноз является лишь иным видом медитации. Нельзя дать точное определение гипнозу. Одни считают его процессом, некоторые - состоянием. В нашем случае наибольший интерес представляет второе утверждение. Если рассматривать гипноз именно с этой точки зрения, то есть как состояние продолжительного и сосредоточенного внимания, то он становится полной аналогией медитации.

Разница лишь в том, что медитацию принято относить к сфере духа, а гипноз скорее к практической сфере. Медитация применяется для очищения кармы и достижения просветления. В свою очередь, к гипнозу прибегают желающие бросить курить или избавиться от лишнего веса. Просто дело в том, что в каждом конкретном случае вы можете с равным успехом использовать как гипноз, так и медитацию.

Принципиальным отличием гипноза от медитации можно было бы считать необходимость присутствия на сеансе гипнотизера, вводящего вас в состояние сосредоточенности. Это отличие действительно было бы существенным, если бы не существовало такой методики, как управляемая медитация, а медитацию можно было бы считать сугубо индивидуальной методикой, если бы не существовало самогипноза, что стирает принципиальные различия между этими формами работы с психикой.

Как процессы, и гипноз, и медитация являются лишь различными техниками, позволяющими достигнуть одной цели - изменить фокус вашего внимания и придать более оптимистический характер вашей вере и ожиданиям. А как состояния, они также тождественны, так как являются состояниями продолжительного сосредоточения внимания. Различие может быть лишь в объекте внимания, не более того.

Энергия устремляется вслед за вниманием. Поэтому то, что сейчас досаждает вам, есть лишь продукт привычного сосредоточения внимания вашего ку. Если вас удовлетворяет ваше окружение - прекрасно. Нет - значит, необходимо найти способ переместить фокус внимания вашего ку на новый объект. Для этого можно использовать как гипноз, так и медитацию.

Позже я расскажу вам о других средствах.

Первое толкование: Внимание устремляется вслед за энергией

Яркий свет, блестящие предметы и громкие звуки легко притягивают наше внимание. Порой мы не осознаем, что во всех этих случаях действующим фактором выступает интенсивность излучаемой энергии. Внимание притягивается к любому мощному источнику энергии, воздействующей на наши органы чувств, включая и сверхчувственное восприятие, о котором многие даже и не подозревают.

Некоторые люди столь сильно эмоционально заряжены или сконцентрированы на чувственном восприятии, что их аура, или энергетическое поле, возрастает настолько, что они невольно становятся объектом общего внимания, где бы они ни находились. В увеличенном масштабе этот эффект проявляется в некоторых географических точках, как правило в районах с повышенной геоактивностью. Повышенный энергетический фон притягивает людей, что повышает общую плотность населения, а это, в свою очередь, еще больше увеличивает энергетический потенциал района.

Сейчас много пишут о так называемых "скрытых энергетических зонах". Но я думаю, что энергия и сила этих зон, скорее всего, пассивна. Она лишь позволяет вам расслабиться и снять стресс, полученный в действительно активных силовых зонах современных городов. Ощущения покалывания и другие физические феномены, испытываемые в таких зонах, вероятнее всего, следует приписать расслаблению и выходу из вашего тела накопившейся энергии, привезенной с собой из более энергетически активного района. Человеческое тело является идеальным конденсатором энергии. Из чего, кстати, следует, что если бы все вдруг разом устремились в прекрасное тихое место с пассивной энергетикой, очень скоро мы бы превратили его в активную динамичную зону, возможно даже способную оказывать стрессовое воздействие.

Второе толкование: Все есть энергия

Для физиков и метафизиков это утверждение не является открытием. Наибольший интерес представляют логические выводы, следующие из него. Ведь кроме возможности перехода энергии из одного вида в другой, следует признать, что мысль также является энергией.

Переход энергии происходит, например, когда энергия сжатого пара вращает турбину, соединенную с динамо-машиной, превращающей механическую энергию в электрическую. Электрическая энергия, проходя по проводнику с высоким сопротивлением, переходит в тепловую, нагревая утюг. Человеческое тело также может выделять тепловую энергию. Все знают как возрастает температура в комнате, если собравшиеся в ней приходят в возбужденное состояние, выполняют дыхательные упражнения или медитируют.

Помня о принципе перехода энергии, можно легко объяснить феномен материализации мысленного образа. Все, что нужно для успешной материализации, - это умение войти в нужное эмоциональное состояние и вера в свои силы.

Изучение энергетического потока

Это упражнение наглядно демонстрирует принцип "энергия устремляется вслед за вниманием" и влияние мысли на физическую силу.

Возьмите стул за сиденье и поднимите. Ощутите его вес. Опустите.

Теперь сконцентрируйте все внимание на верхней точке спинки стула. Поднимите стул, держа за сиденье. Если вам удалось достаточно сконцентрировать внимание, стул покажется легче.

Вы вправе выдвинуть любое обоснование нашему эксперименту, на конечный практический результат это не повлияет.

Запомним, если предстоит поднять какой-либо предмет, внимание следует сосредоточивать на его верхней точке. А еще лучше - на пару десятков сантиметров выше.

Одна моя ученица, женщина довольно миниатюрная, с гордостью рассказывала такой случай. Однажды она приобрела бетонную скульптуру. Поставить ее она планировала в своем дворике, где пустовал пьедестал. Два дюжих грузчика с трудом донесли покупку из магазина на станцию и погрузили в вагон. Поезд тронулся, и лишь тогда до нее дошло, что некому будет нести тяжелую статую от станции в ее родном городе, тащить вверх по склону к воротам дома, а потом еще двадцать метров до пьедестала. А в довершение еще и взгромоздить ее на пьедестал.

От осознания собственной беспомощности она даже заплакала. Но потом вспомнила о концентрации внимания и энергетическом потоке и успокоилась. Используя свои знания, она всю дорогу к дому передвигалась короткими отрезками и донесла-таки скульптуру, не прибегнув к посторонней помощи.

Принцип четвертый: MANAVA - Сейчас есть Момент Силы

Согласно некоторым восточным традициям, как и некоторым западным метафизическим концепциям, ваше сегодняшнее бытие обусловливается намерениями и поступками, совершенными в прошлых жизнях. Если они были добрыми, обстоятельства сейчас складываются в вашу пользу, но если они были дурными, то вам воздается болью, страданиями и разочарованиями в этой жизни в той же степени, в какой вы причинили их другим в прошлых. Это обозначается понятием кармы. Слово это пришло из санскрита, и обычно его переводят как "причина и следствие", "долг и расплата". Хотя точнее было бы сказать - "действие и реакция на него".

Добрыми поступками в настоящем вы создаете "хорошую" карму для будущей жизни, дурными поступками - "плохую". Если верить этим традициям, то карму нельзя изменить. Вам суждено лишь пожинать плоды прошлых поступков и платить по долгам.

С другой стороны, широко распространенная западная традиция утверждает, что всю жизнь вы обязаны соблюдать религиозные и социальные установления, а в случае их нарушения вас ждет неминуемая кара. Возмездие неотвратимо, а проступок не имеет срока давности. И не важно, совершили ли вы его наедине с самим собой или на глазах у окружающих.

Те, кто воспитан в этой традиции, способен двадцать лет кряду изводить себя чувством вины за проезд на красный свет светофора в два часа ночи на шоссе, идущем по Аризонской пустыне, за сотни километров от ближайшей живой души.

А другая, более современная западная традиция, возлагает всю ответственность за взаимоотношения, поступки и обстоятельства вашей жизни на наследственность и социальное окружение первых лет жизни. Подразумевается, что вы пали невинной жертвой неких могучих сил, совладать с которыми не в вашей власти. Из чего следует, что вы не можете нести ответственность за свои поступки, а вся вина лежит на генах, родителях и обществе, оказавших на вас пагубное влияние.

Шаманы-воины и шаманы-исследователи приключений придерживаются абсолютно противоположной точки зрения по сравнению с только что описанной. Они считают, что прошлое не в состоянии влиять на то, кем вы являетесь и чем обладаете в этом, сегодняшнем мире. Карма существует, но оказывает влияние лишь в настоящем времени. Окружение и обстоятельства, в которых вы сейчас находитесь, являются отражением ваших сегодняшних представлений и поступков.

Лишь благодаря памяти мы способны переносить из прошлого в день сегодняшний груз привычных действий и образ мыслей. Но ведь каждый новый день - это новый акт творения! Вы можете изменить любую привычку, пусть это и не так просто, как кажется. И гены не оказывают на вас никакого влияния. Напротив, лишь вера способна оказывать влияние. Она заставляет обращаться к неисчерпаемым ресурсам генной памяти, выбирая то, что наиболее соответствует вашим сегодняшним представлениям и целям. Таким же образом, ни родители, ни общество не влияют на вас. Влияет лишь ваша вера и отношение к ним, вызывая ту или иную реакцию. Насколько вы в состоянии изменить себя, ваш образ мыслей и поведение, настолько сможете изменить мир вокруг себя. Не один раз я и мои ученики становились свидетелями невероятной трансформации личности и внешних обстоятельств, когда человек решал изменить привычный образ мыслей и поведение.

Я позволю себе привести лишь один подобный случай. Это произошло на Таити, после окончания моих курсов. У одной моей ученицы, таитянки, вражда с родной сестрой за право владения какой-то собственностью дошла до такого предела, что у сестры вошло в привычку таскать ее в суд каждый божий день. Перебирая в памяти то, о чем мы говорили на только что закончившихся курсах, она решила, что должна помолиться за свою сестру, прощая ей все, что та совершила или совершил в будущем. На следующее же утро сестра позвонила и сказала, что раз и навсегда решила прекратить затянувшуюся тяжбу и больше никогда к ней не возвращаться.

Первое толкование: Все относительно

Вся сила сосредоточена в настоящем. Но что есть настоящее? Простейшим и наиболее практическим определением будет такое: настоящее - это "область приложения и степень внимания в текущий момент". Следовательно, настоящее может быть секундой, минутой, днем или годом. Все зависит от размеров фокуса вашего внимания. Но коль скоро внимание может охватывать секунды, минуты, дни и даже годы, то, следовательно, то, что мы привыкли называть прошлым и будущим, есть лишь составные элементы настоящего.

Ведь то, что мы называем будущим, по сути является тем, что мы признаем в качестве такового применительно к данному моменту в настоящем. Это же относится и к прошлому. Если внимание способно охватить значительный отрезок времени, то мы придем к пониманию, что прошлое и будущее живут в дне сегодняшнем. Конечно, если вы в это верите. Если ваше внимание и осознание могут переносить прошлое и будущее в сегодняшний день, то, следовательно, прошлое и будущее становятся подвластны вам. Таким образом вы получаете возможность их изменять.

Второе толкование: Сила зависит от степени чувственного внимания

Многие умудряются жить, как бы находясь вне настоящего. Большую часть времени они заняты воспоминаниями, составлением планов на будущее, фантазируют или сосредоточены на самих себе. Но степень осознания дня сегодняшнего прямо пропорциональна силе и работоспособности.

Когда отрыв от реальности происходит случайно или осознанно, например для расслабления, восстановления сил, вдохновения, планирования или в целях саморазвития, это может принести определенную пользу. Но существует некий предел продолжительности такого отрыва. Этот предел индивидуален, но если отрыв произошел на длительное время, возвращение к реальности может иметь самые драматические последствия.

К несчастью, некоторые люди из-за гнетущего их страха или гнева фактически замыкаются в прошлом, в будущем или вообще неизвестно где. Чувство вины, обида или беспокойство изолируют их от настоящего и не дают насладиться радостями жизни. Но страх и гнев исчезнут, стоит лишь сдвинуть фокус внимания на день сегодняшний. Хотя у тех, кто придерживается мнения, что именно сегодняшний день таит максимальную угрозу, в связи с этим могут возникнуть определенные проблемы.

Что значит сосредоточиваться на ощущении настоящего и каков будет результат? Сосредоточиться на настоящем значит отдавать себе наиболее полный отчет о своих ощущениях. Но умение сознательно управлять ясностью своих ощущений встречается столь редко, что этому приходится обучать через медитацию. Между тем встречаются отдельные люди, абсолютно неосознанно развившие в себе этот дар до такой степени, что вызывают невольное удивление окружающих.

Постоянно следует помнить третий принцип - энергия устремляется вслед за вниманием. Уделяя все больше и больше внимания информации, поступающей от ваших органов чувств, вы постепенно овладеете сверхчувственным восприятием, научитесь достигать состояния полного расслабления, начнете воспринимать энергетические потоки внутри и вне вашего тела и, наконец, придет к осознанию, что действительность есть нечто большее, чем вам до этого казалось.

Произошедшая перемена продвинет вас к осознанию, что жизнь есть лишь сон, и с этим вы обретете четкость сновидения. На этом пути, возможно, что-то будет шокировать вас своей необычностью, что-то доставит вам неожиданную радость. Но недостаточные усилия и низкая самоотдача принесут лишь разочарование.

О том, какой смысл вкладывали шаманы в сосредоточение на чувственном восприятии реальности, можно судить по гавайскому слову, обозначающему этот процесс, - *ano* (и его вариант '*ano*): настоящее, семя, единение, миролюбие, благоговение, святость, священный, бушующее пламя - так можно перевести это слово.

Исследование настоящего

А де бы вы сейчас ни находились, постарайтесь ощутить все окружающие вас цвета: белый, красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый и черный. Затем, посмотрите на все кривые и прямые линии. Обратите внимание на размеры окружающих вас объектов и расстояния между ними.

Прислушайтесь и постарайтесь уловить все звуки, откуда бы они ни доносились. И наконец, почувствуйте свои руки и ноги, их положение; почувствуйте все тело в целом, прикосновение одежды и окружающих предметов. Уловите собственное дыхание. Насколько сможете, попробуйте ощутить энергию, разлитую внутри и вокруг вас. Если желаете, можете добавить ощущение вкуса и запаха. Пусть ваше внимание скользит от одного ощущения к другому, делая их все более отчетливыми. Можете проделывать это упражнение столько, сколько вам нравится, занимаясь при этом повседневными делами. Вам решать, стоит ли его продолжать. Помните только, что сосредоточение внимания - это навык, который, как и любой навык, можно развить. Поверьте, настоящее может стать прекрасным полем для экспериментов и приключений.

Принцип пятый: *ALOHA* - Любить - значит быть счастливыми вместе

Не каждый может дать точное определение любви, потому что значение этого слова стало весьма расплывчатым. Оно служит для подчеркивания удовольствия - "люблю мороженое", выражает то сексуальное влечение - "хочу заняться с тобой любовью", то намерение - "мне нравится заниматься этим, сгораю от желания приложить к этому руки", то меру заботы - "если любишь, сделаешь, как я сказал", или насущную необходимость - "умру без твоей любви".

Описания любовных переживаний в современных песенках и книгах напоминают симптомы авитаминоза. Вспомните все эти бессонницы, несварения желудка, пропавший аппетит, слабость в коленках, сердцебиения, головокружения, испарину на ладонях, лихорадку, озноб и так далее и тому подобное. В гавайском языке слово любовь имеет очень точное значение, которое обеспечивает правильное поведение, важное для умения любить и быть любимым.

Aloha - так звучит в гавайском языке это слово. Корень *alo* означает - "быть вместе, в этот момент и в этом месте делить существование с кем-либо". А корень *oha* означает "привязанность, радость". Таким образом, полное значение слова *aloha* получается - "любить - значит быть счастливыми вместе". Это значит, что сила любви зависит от степени испытываемого вами счастья от пребывания рядом с объектом вашей любви. В любых взаимоотношениях, с людьми, местностью или предметами, счастье происходит от любви, а несчастье - от страха, гнева и сомнений.

Ладони не покрываются испариной от любви, от страха - да. Любовь не должна причинять страданий, гнев - да. Все, что способна принести любовь, - это счастье, интенсивность переживания которого зависит от глубины вашего чувства. Быть глубоко влюбленным - значит находиться в глубокой взаимной связи с другим человеком. А любая взаимосвязь тем сильнее, чем меньше страха, гнева и сомнений.

Первое толкование: Чем меньше осуждения, тем сильнее любовь

Однажды мне довелось посещать курс под названием "Актуализация". (Некоторые понимают под этим словом "раскрытие сердца".) Основу программы составляло небольшое количество медитативных упражнений

и большое количество групповых занятий, где все по очереди должны были рассказывать о себе, делиться своими личными переживаниями и опытом.

К середине второго дня между нами постепенно возникло чувство любви и привязанности, а к исходу третьего все сто человек были любящими людьми. Организаторы курса были достаточно честными, чтобы признать, что все произошло помимо их воли. Более того, они сами не знали, почему это произошло. Произошло, и все тут. Но когда вы знаете, как возникает любовь, все становится легко объяснимым.

Сотня незнакомых людей собралась в одном месте. Ни у кого не было предубеждений и никто не принуждал рассказывать о себе то, чего он не хотел. От общения они получали только понимание и поддержку, и никакой критики и осуждения. Не было ни страха, ни гнева, ни сомнений. И появилась любовь. Она всегда рядом. Это страх, гнев и сомнения прячут ее от наших глаз. Они провоцируют критику и осуждение, а те, в свою очередь, убивают любовь. Критика убивает взаимоотношения. С другой стороны, похвала создает и восстанавливает их, потому что похвала происходит от любви, которая есть счастье от пребывания вдвоем. Она очищает и укрепляет взаимоотношения.

Вспомним третий принцип. Ваша похвала усиливает то доброе, чему она адресована, и добро крепнет и усиливается. Если вы осуждаете, зло, вызванное ваше недовольство, также крепнет и усиливается.

Первые встречи полны радости, счастья и восхищения, потому что в этот момент вы склонны обращать внимание лишь на положительные стороны друг друга. Как только вы поддаетесь сомнениям в себе самом, партнере или ваших взаимоотношениях, сразу же возникает потребность критиковать действительные или воображаемые ошибки и промахи. Если это происходит быстро и открыто, то отношения, как правило, быстро обрываются. Но если процесс протекает долго и носит скрытый характер, то лишенные счастья отношения будут тянуться до тех пор, пока один из вас не найдет силы сбросить с себя их бремя.

По правде говоря, взаимоотношения чаще приносят разочарования, чем удовольствие. Но отношения, скатывающиеся к неизбежному разрыву, могут быть легко восстановлены и начнут приносить радость, стоит лишь добавить к ним хорошую порцию похвалы и комплиментов. Это легко удается, если носит обоюдный характер. Но если так поступает лишь один из вас, сближение весьма затруднительно. Ключом к успеху может стать большее уважение к тому, что вам нравится в партнере, и большая терпимость к тому, что вас раздражает.

Мысленная похвала, адресованная партнеру, столь же важна, как и произнесенная. Если вам трудно начать, начните с нее.

Второе толкование: Все наделено жизнью, сознанием и реакцией

Для шамана жизнь не заключена в одних только растениях, животных и людях, потому что он воспринимает все как жизнь и как движение. Чему-то, например камню, свойственна меньшая скорость, чему-то, например свету, - большая. Для шамана и камень, и свет - лишь разные формы жизни.

Кроме того, из второго принципа следует, что жизнь бесконечна и наделена самосознанием. А это значит, что буквально все живое наделено сознанием и реагирует на все происходящее вокруг. Может быть, это утверждение покажется вам странным, но это не преуменьшит достоинства его практического применения.

Ваше ку наделено жизнью, сознанием и реакцией. Оно реагирует на самокритику как на атаку и пытается защищаться, напрягая мышцы тела, что ведет к стрессу, сужает восприятие, отрицательно влияет на память и приводит к утечке энергии. Все это лишает вас сил и делает более предрасположенным к несчастным случаям.

Когда вы концентрируетесь на положительных и ли отрицательных сторонах действительности, происходит следующее. Во-первых, согласно второму принципу, ваше ку не делает различий между вашим ощущением реальности и фантазиями. Оно как личную боль воспринимает вашу критику других, недовольство дождливой погодой, заглохшей машиной, правительством и отвечает на него напряжением всего тела. А когда вы хвалите все перечисленное выше, ку отвечает вам благодарностью и снимает напряжение.

Во-вторых, согласно третьему принципу, любой объект, попавший в фокус вашего внимания, приобретает тенденцию увеличивать свою значимость. Поэтому ваша критика, пусть из самых благих намерений, способна лишь усилить отрицательное поведение критикуемого, даже если он прислушивается к вашему мнению. Он, возможно, и исправит свое поведение, но сделает это не благодаря вашей критике, а вопреки ей. Если ему вовсе безразлично ваше мнение, вы не сможете на него повлиять, а лишь окажете воздействие на себя самого.

Похвала же, вне зависимости, дорожат вашим мнением или нет, способна усилить доброе в человеке, потому что ку, как правило склоняется к реакции в сторону любви.

Так, если вы недовольны дождливой погодой, дождь лишь усилится. А стоит только похвалить его, вам покажется, что он шел как раз столько, сколько было нужно. Если вы ворчите на автомобиль, он, наверняка, станет все чаще и чаще выходить из строя. Хвалите его, и он будет служить вам верой и правдой. А если уж сломается, то постараитесь причинить вам этим как можно меньше неудобств. Обратите внимание, что чем больше вы критикуете правительство, тем больше оно досаждает вам. Но чем чаще вы станете хвалить его за успехи, тем выше станете оценивать его работу.

Третье вытекает из пятого принципа. Критика усиливает вашу изоляцию от реальности и снижает уровень восприятия самого объекта критики. Все может закончиться тем, что вы создадите свой собственный образ, не имеющий никакой связи с оригиналом. Похвала же шаг за шагом приближает к проникновению в суть и увеличивает степень осознания объекта. Это значит, что ваше развитие пойдет во всех направлениях со все увеличивающейся скоростью.

Теперь несколько советов на тот случай, когда вы сами стали объектом критики. Существует много методик, но я приведу лишь одну, прямо вытекающую из рассматриваемого принципа. В качестве примера я взял крайнюю ситуацию, но практические выводы, которые из нее можно извлечь, будут весьма доходчивы.

В старые времена гавайцы испытывали страх перед проклятием, которое, по своей сути, есть критика, содержащая в себе угрозу. Страх коренился во всеобщей вере в магическую силу слов. Но там, где сохранилось влияние шаманов, люди не знали страха перед проклятием. Ведь, согласно учению шаманов, сила проклятия может быть нейтрализована силой благословения. А благословение, фактически, является похвалой, обращенной в будущее.

Так, если злой человек говорил крестьянину: "Пусть падет и сгниет весь твой урожай!" - тот с любовью смотрел на свое поле и говорил: "Пусть все растет, и да будет обильным урожай!" Тем самым воздействие проклятия сводилось к нулю, а растения получали дополнительный импульс энергии.

Вы можете использовать этот способ следующим образом. Если вас критикуют, мысленно или вслух похвалите себя. Критика не окажет на вас никакого негативного воздействия, если только в вашей душе не будет страха.

Исследование силы любви

Я попрошу вас проделать то, что вам, может быть, еще никогда не доводилось делать.

Сядьте поудобнее, и целую минуту, закрыв глаза, хвалите себя за что-то хорошее. Не исключаю, фазу будет трудно вспомнить о себе много хорошего. Не волнуйтесь, остановитесь на чем-то одном. Немного попрактиковавшись, вы потом сможете без труда обнаруживать в себе все больше и больше хорошего. Возможно, спонтанно возникнет желание покритиковать себя, не обращайте на него внимания, продолжайте себя хвалить. Будет неплохо, если вы сможете продолжать более минуты. Когда закончите, обратите внимание на свои чувства и ощущения. Без сомнения, вы почувствуете себя лучше.

Затем еще минуту переводите взгляд с предмета на предмет, воздавая хвалу всему, что вас окружает. И в этот раз не обращайте внимания на попытки критиковать. Просто продолжайте упражнение столько, сколько вам нравится.

Чудесные ощущения, не так ли?

Принцип шестой: *MANA* - Вся сила идет изнутри

Большинство философских концепций исходят из признания человека существом, лишенным силы. По их мнению, истинная сила находится вне нас. Силой наделены все: Господь Бог, отгородившийся от собственного Творения, боги и богини, вытворяющие что им заблагорассудится, рок, прошлое, гены, доставшиеся нам от предков, или общество, под которым подразумеваются другие люди, или правительство, под которым также подразумеваются другие люди, родители, духовная иерархия Невидимых Учителей, силы Зла, Природа - все, но только не человек.

В полную противоположность такому взгляду, пусть это кого-то и шокирует, философия Хуна учит, что вся сила, необходимая вам, скрыта в вашем теле, сознании и духе. Логично будет утверждать, что коль скоро Вселенная как источник жизни бесконечна, то жизненная сила пребывает в каждой ее точке, включая и ту, с которой вы идентифицируете себя самого. Переводя это положение на практическую почву, можно сказать, что ничего не происходит без вашего участия. Все, что происходит с вами, на что вы реагируете действием или мыслью, было вызвано к жизни силой вашей веры, надежд, страхов и ожиданий.

В этом месте, как правило, слушатели задают мне вопрос: "А как же невинные младенцы?"

С духовной точки зрения, невинных младенцев не бывает. Подчас дети гораздо мудрее родителей. Ребенок, которому суждено было родиться в неблагополучной семье или с врожденной патологией, может воспринять это как вызов судьбы и реагировать соответственно. Ведь фактически, никаких пределов и ограничений не существует. Заметим, что поэтому шаманы допускают возможность предыдущих жизней, равно как и жизни после смерти. А ребенок, не борющийся с болезнью или травмой, на самом деле реагирует на скрытые семейные конфликты.

Таким образом, никто не делает вас несчастным. Вы сами делаете себя таковым, считая, что другие поступают вопреки вашим желаниям и представлениям. Если вы стали жертвой нападения или несчастного случая, очень важно осознать, что что-то в вас самих вызвало это несчастье.

Это не значит, что вы должны себя винить. Нет, просто вы не смогли до конца осознать порочность своей веры, надежды и представлений. Но ни в коей мере нельзя оправдывать человека, заставившего вас страдать, только из-за того, что он так же, как и вы, поступал согласно своим представлениям, вере и надеждам. Меру ответственности за сознательное решение причинить вам зло определит закон правосудия.

Между тем следует осознать, что в вас самих привело к этому, и это помогло бы избежать подобного в дальнейшем. Если уж в ваших силах создать что-то, то вам ничего не стоит и изменить себя.

Первое толкование: Все наделено силой

Как только некоторые люди начинают играть идеей, что им все по силам, они приходят к странному выводу, что другие этой возможности полностью лишены. Тем самым из одной крайности они бросаются в другую. Сначала они были совершенно бессильны, а теперь - всесильны. На самом деле каждый наделен достаточной силой для сотворения собственной судьбы. В любой ситуации и в любых обстоятельствах каждый по отдельности творит свою собственную судьбу. Всем дано силы поровну.

У всех одна и та же сила. Ветер, деревья, цветы, звезды, горы, моря, дождь, облака, все обитающее и существующее в живой Вселенной располагает одной и той же силой, достаточной, чтобы творить себя и свою судьбу.

Хорошо подготовленному городскому шаману не покажется странной мысль, что компьютеры используют нас для того, чтобы связаться друг с другом. Самое забавное даже не в возможной высокомерной улыбке, которую могут вызвать мои слова. Забавно, что практически невозможно опровергнуть эту гипотезу. Но я знаю, что мой компьютер по имени Джонатан полностью с этим согласен. В любом случае, принимая во внимание, что все во Вселенной наделено силой, учтесь работать с этими силами уважительно, а не так, словно навязываете свою волю бездушной материи. И вы обретете способность в лучшем шаманском стиле обращать их силу себе на пользу.

В традиционных обществах шаманы изучали невидимую силу ветра, силу движений ягуара, целительную силу деревьев и так далее. Сегодня мы, шаманы городов, можем продолжить этот путь. Почему бы нам не изучить невидимую силу электромагнитного поля, силу, скрытую в машинах, целебную силу музыки. Сила повсюду. Любая сила может принести пользу.

Второе толкование: Сила исходит от власти

В психологии существует концепция о существовании двух видов стимуляции к действию - внешней и внутренней. Внешняя стимуляция означает, что вы предоставляете право принятия решения другим, внутренняя, более здоровая, предполагает, что вы это делаете сами. Интересно отметить, что одно из значений слова тапа, кроме значения "сила", это - "власть". Еще более интересен факт, что от английского слова "authority" - "власть", происходит имеющее прямое отношение к творчеству слово "author" - "автор".

Говорить властно предполагает убежденность в том, что ваши слова будут восприняты как руководство к действию и произведут эффект, подобно знаменитым "Да будет свет!". В этом и состоит секрет молитвы, благословения, заклинаний и убеждения. Лишь произнесенные авторитетно, они обретают силу.

Перечитайте, если есть возможность, Псалом XXXIII или Отче Наш сначала ровным голосом, а затем с убеждением и властью в голосе. Вы убедитесь, что эти тексты не слезливая мольба о помощи. Эти слова следует произносить именно убежденно и властно, или с верой и доверием, если вам угодно. Отбросьте предрассудки и перелистайте любую книгу по оккультизму. Вы обнаружите, что все заклинания в ней также являются мощными безоговорочными утверждениями. Ни молитвы, ни заклинания не принесут пользы, если будут произноситься, как будто вы высказываете слабую надежду. Надо исходить из того, что магия содержится не в словах самих по себе, а в том, как с ними обращаются.

Убежденность и власть - вот ключ к сознательному творчеству, чем бы вы при этом ни пользовались: словами, образами или чувствами.

Исследование силы власти

Чтобы развить силу личного авторитета, проделайте следующее. Посмотрите вокруг и прикажите предметам и обстоятельствам оставаться там и такими, какие они есть. Прикажите столу и стульям находиться там, где они находятся, картинам висеть там, где их повесили, цветам и деревьям расти там, где их посадили, а облакам плыть туда, куда они плывут.

Прикажите вашему телу оставаться таким, какое оно есть, банковскому счету сохраняться таким, каков он есть, отношениям с другими людьми оставаться прежними, а миру - таким, каков он есть.

Постарайтесь отбросить сомнения и критику. Это упражнение позволит со временем развить такую степень уверенности в себе и в своей власти над окружающим, что если вы решите внести перемены, они несомненно произойдут.

Принцип седьмой: PONO - Эффективность зависит от ощущения правоты

Многие сталкиваются с трудностями, потому что убеждены, что результат оправдывает средства. На самом деле все наоборот - выбранные средства определяют результат.

Насилие породит насилие, а миролюбие порождает мир. Безжалостными действиями вы приблизитесь к цели, но в результате действия окружающих по отношению к вам тоже станут безжалостными. Добиваясь успеха, помогая другим, вы заслужите успех, и поддержку окружающих.

Этот принцип также утверждает, что значение имеет то, что действительно.

Шаманы не теологи и не ученые-теоретики. Они скорее всего советники и технологи. Они не заняты поиском Абсолютной Истины и Квинтэссенции Реальности, так как в этом нет никакого смысла. Шаманы настолько прагматичны, что, хотя воздействие силой мысли и является их коньком, они без колебаний могут вместо него прибегнуть к любым инструментам или методикам, если это поможет исцелить больного. Они даже способны изменить любую систему лечения, если уверены, что это принесет пользу.

Когда я веду индивидуальный прием, то в течение дня могу пересекаться от христианства к буддизму, от спиритуализма к вуду, из психоанализа выходить к естественнонаучному мышлению в поисках ключа к системе мировосприятия своих пациентов. И все это для того, чтобы они получили возможность помочь сами себе.

Только исцеление должно быть целью. А его качество должно быть единственным критерием. Не может быть целью и критерием лечения доказательство верности какой-либо методики или системы.

Толкование: Всегда можно найти иные пути

Любая задача имеет не один вариант решения. Как может быть иначе, если Вселенная бесконечна?

Но люди порой в достижении поставленной цели так хватаются за какой-то один метод, процесс, технику или план, что если он терпит неудачу, то они вовсе отказываются от дальнейших усилий. Если цель действительно важна для вас, не теряйте надежды, попробуйте найти другие пути.

Если хроническое заболевание не поддается выбранному способу лечения, попробуйте что-нибудь новое. Если до этого вы воздействовали на физиологию, попробуйте воздействовать на сознание и эмоции. Или наоборот. Когда конфронтационный тип отношений не приносит результата, попробуйте перейти к сотрудничеству. Или наоборот. Вашей целью были деньги, а их не прибавилось? Меняйте планы или ищите другую работу. Если на Земле еще не воцарился мир, сосредоточим усилия на том, что способно его принести, или будем искать другие пути к миру и согласию. Жизнь многообразна, и существует множество возможностей сделать ее лучше. Всегда можно найти иные пути.

Исследование силы гибкости

Представьте себя идущим по дороге в город, где на главной площади стоит сундук, полный золота. Он символизирует главную цель вашей жизни. Пусть целью будет сундук, пока вы не определились с целью всей вашей жизни. Город окружают высокие стены, по которым ходят часовые, а дорога упирается в тяжелые мощные ворота.

Постарайтесь придумать как можно больше способов пробраться в город и завладеть сундуком. Используйте все ваше воображение. Мысленно осуществив один вариант, переходите к следующему. Постарайтесь проиграть не менее шести различных вариантов. Таким образом, используя силу воображения, вы тренируете гибкость вашего ку в достижении поставленных целей.

Семь талантов шамана

Таланты шамана являются производными от семи принципов. Они представляют собой скорее необходимые навыки, которые можно развить, чем некие специальные методики.

Видение

(следует из принципа "Мир таков, каким мы себе его представляем")

Это способность действовать в мире, исходя из вышеперечисленных принципов, "видеть" вещи именно под этим углом зрения, а не так, как видят другие. Иногда шаманы называют это - "подняться на второй уровень" (*ike papalua*), в противовес первому, более привычному, уровню (*ike pakahi*).

На первом уровне мышления, характерном для большинства людей, мир не зависит от вашего мышления, все существует отдельно друг от друга, энергия существует лишь на физическом уровне, прошлое обладает большей силой, чем настоящее, любовь способна приносить лишь страдания, вся сила находится вне вас, а успех - удел гения, и его еще надо заслужить, добиться или поймать.

Действовать на втором уровне труднее, чем на первом. Но только там шамана ждет успех. Наибольшая трудность заключена в необходимости сохранять осознание бытия, свойственное первому уровню, чтобы не потерять контакт с теми, кто на нем остался.

Очищение

(следует из принципа "Пределов нет")

Смысль заключен в использовании всех имеющихся в вашем распоряжении средств для очищения связи как между отдельными частями себя самого, так и с окружающей вас Вселенной. Для этого следует избегать умственного и физического перенапряжения и стрессов, а также сохранять полное осознание происходящего внутри и вокруг вас.

Сосредоточение

(следует из принципа "Энергия устремляется вслед за вниманием")

Этот навык предполагает умение постоянно удерживать в сознании свои устремления, цели и средства, так, чтобы вы могли быстро перестраиваться и успешно продолжать свое дело. Это позволяет достигать цели и избегать разочарований.

Присутствие

(следует из принципа "Сейчас есть момент силы")

Очень важно сохранять контакт с реальностью, особенно если вы вовлечены в какую-нибудь деятельность. На своем горьком опыте я убедился, что собеседники реагируют на падение моей энергетики, как только мои мысли устремляются куда-то в сторону. Не зная причины, они принимают это за отчуждение или недовольство.

Или такой пример. Однажды я ходил в специализированную школу, где шла настоящая борьба за стипендии. Лишь один раз я позволил себе отвлечься на уроке и посмотреть в окно, и это стоило мне плохого ответа на очередной контрольной. Не произошло бы этого, стипендия была бы мне гарантирована на все триста процентов.

Не всегда требуется максимальное присутствие, но порой оно необходимо. От его степени зависит ваша способность к воздействию на окружение и эффективность этого воздействия.

Благословение

(следует из принципа "Любить - значит быть счастливым вместе")

Благословлять - значит увеличивать действительное или потенциальное добро силой слова, образа или действия.

Когда вы восхищаетесь красотой, ловкостью и добротой других, вы их благословляете. Шаман чаше благословляет на будущее. "Счастливого пути", "Удачи в делах", "Попутного ветра" - вот примеры такого благословения.

И помните, что мысленное благословение столь же эффективно, как и произнесенное вслух.

Усиление

(следует из принципа "Вся сила идет изнутри")

Усилить - значит привнести силы. Привнесение силы в кристаллы увеличивает их благотворное воздействие. Другим способом усиления является одушевление - наделение человеческими чертами неодушевленных предметов. Я улучшил свой компьютер, привнеся в него новые силы. Я дал ему имя Джонатан, и у нас с ним сложились прекрасные отношения.

Навык наделения силой предполагает умение лишать силы. Например, шаманы-воины предпочитают усиливать зло, персонифицируя его. Так им легче научиться его побеждать.

А шаманы-исследователи приключений предпочитают лишать зла силы, обезличивая его. Так им удобнее привносить гармонию.

Вы можете наделять или лишать силы буквально все: людей, места, предметы, прошлое, будущее, и так до бесконечности.

Плетение сновидений

(следует из принципа "Эффективность зависит от ощущения правоты")

Наделенный способностью плести нить сновидений, шаман делает это для себя и помогает другим. Часто это называют "шаманским целительством".

Массажист, находящийся на первом уровне мировосприятия, способен использовать лишь только руки и воздействует только на физическое тело. Шаман, делая массаж, использует тело как инструмент для того, чтобы сплести новое сновидение, и излечивает душу. Внешне все выглядит одинаково, а по сути - нет.

Искусство плетения сновидений не зависит от внешней техники. Все дело в обладании мировосприятием целителя и проведении исцеляющего воздействия, что делается мысленно или физически.

Надо быть способным делать это всегда и везде, где бы вы ни оказались. По крайней мере, поставьте перед собой такую цель.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ: СОЗДАНИЕ ГАРМОНИИ ТЕЛА

Mai ka piko o ke po'o a ka poli o ka wawaе, a la'a ma na kihи 'eha o ke kino

("От макушки до самых пяток, и во все четыре угла тела" - заговор, используемый в целительстве)

Здоровье - это состояние мира и гармонии. В свою очередь, болезнь - это война и конфликты. Городской шаман, придерживающийся традиции шаманов - исследователей приключений, в своей целительской практике не пытается положить конец войне, будь то в человеческом теле или в мире. Он все силы направляет на достижение гармонии.

Для мира, в котором мы живем, гавайский подход к проблемам здоровья и целительства является чрезвычайно важным. В его основе лежит понятие, которое обозначается словом *ola* - "жизнь", "установление мира". Глубинный смысл этого слова можно перевести как "безгранична энергия". А состояние нездоровья называется *mai* - "напряжение". Отсюда мы приходим к пониманию слабости как состояния, вызванного стрессом.

Плохое самочувствие, слабость или истощение, болезнь - мы привычно употребляем эти слова, говоря о нездоровье, при этом даже не подозревая, что они являются отражением философии целительства. Плохое самочувствие, а на самом деле надо говорить "зло", подразумевая результат неправильного поведения или страха перед злонамеренной силой. "Слабость" или "истощение", а следовало бы говорить "быть озабоченным или угнетенным", подразумевая эмоциональную окраску состояния нездоровья. А болезнь на самом деле означает "чувство дискомфорта", проявляющееся на физиологическом уровне. Это своего рода "инородное тело", внедрившееся в наш организм. Его следует разрушить, удалить, нейтрализовать или, на худой конец, смириться с его присутствием.

Так, если человек страдает помешательством, он вызывает у нас страх, если слабоумием, мы испытываем сострадание, если у него развивается поражение мозга, мы рекомендуем операцию.

Западная медицина рассматривает каждое проявление слабости как обособленное явление в соответствии с симптомами, локализацией и реакцией на терапию. При этом наибольший интерес представляет присвоение ему собственного имени, как правило, в честь ученых, первыми описавших тот или иной набор

симптомов. По сравнению с этим подходом, целительство шаманов, основанное на семи принципах шаманизма, обозначенных словами гавайского языка, выглядит несколько примитивно.

Шаманы считают, что все проявления слабости или истощения (обратите внимание - все) являются производными от стрессового воздействия. А локализация происходит там, где сконцентрирован стресс. Все слова гавайского языка, относящиеся к целительству, имеют одно из толкований, связанное с процессом высвобождения энергии. А как мы знаем, именно высвобождение энергии способствует снятию напряжения, вызванного стрессом.

Вирусы, естественно, существуют. Но, сточки зрения философии Хуна, их воздействие есть результат стресса, а не первопричина болезни. Также и бактерии - сами по себе они не вызывают болезни или истощения, они лишь усугубляют плохое состояние. Я уже слышу хор возражений. Со многими из них мы разберемся в ходе дальнейшего повествования. Прошу лишь помнить, я не пытаюсь опровергнуть классическую западную медицину. Как я указывал ранее, я лишь представляю иную систему целительства, и не более того.

Воздействие стресса

Фактически, все наши действия ведут к стрессу. И это вполне естественно. Мысли, эмоции, физическая активность, пища, окружающая среда - вот естественные источники стресса. Что является противоестественным или аномальным - так это продолжительный стресс.

Естественный жизненный цикл протекает по схеме "стресс - напряжение-сброс напряжения - расслабление - стресс".

Противоестественный цикл выглядит так:

стресс-напряжение-сброс напряжения-расслабление-стресс- напряжение- сброс напряжения- расслаб... стресс- напряжение- сбро... стресс- напряжение- стресс

Если тормозятся стадии сброса напряжения и расслабления, то возрастают стадии стресса и напряжения. Когда напряжение, вызванное стрессом, достигает определенного порога, обусловленного индивидуальными особенностями организма, жизненно важные системы нашего тела начинают давать сбой. Мы рассматриваем этот процесс применительно к нашему телу, но данные закономерности также распространяются на человеческие взаимоотношения, общество и Природу.

В организме, испытывающем стресс, развиваются следующие пять процессов:

1. Сахар поступает в кровь. Он служит источником энергии для необходимой реакции на раздражитель. В естественном цикле уровень сахара в крови соответствует переживаемой ситуации. Когда из функционального цикла выпадают стадии сброса и расслабления, сахара выделяется больше, чем это необходимо, что ведет к дисгармонии в организме.

2. Сокращается вилочковая железа. Эта крупная железа находится в центре грудины под грудной клеткой. У детей ее секрет способствует росту, а в организме взрослых она является частью иммунной системы. Ее сокращение и расслабление стимулирует выделение белых кровяных телец. Продолжительное сокращение угнетает этот процесс и вызывает чувство беспокойства.

Легкое постукивание по грудине способствует расслаблению вилочковой железы.

3. Мышцы напрягаются. Цель состоит в укреплении и стимуляции клеток, что готовит их к предстоящим действиям. Фаза расслабления позволяет им перезарядиться. Занимающиеся бодибилдингом знают, что мышечная масса и сила увеличиваются при чередовании фаз напряжения и расслабления. Продолжительное мышечное напряжение приводит к разрушению клеток, накоплению токсинов и нарушению кислородного обмена и питательных процессов в тканях. Очевидно, что возникающая в таких случаях боль является следствием не только мышечного напряжения, действующего на нервные окончания, но и нехватки кислорода на клеточном уровне.

Между прочим, мышечная система - это не только замечательная масса плоти, движущая вашим телом. Мышечная ткань также обволакивает и защищает нервы и внутренние органы.

Упражнения на растяжку и легкий самомассаж позволят снять мышечное напряжение.

4. Расширяются капилляры. Капилляры - это самые маленькие вены и артерии, снабжающие кровью непосредственно клетки. Они подобны системе трубопроводов, по которым поток крови несет необходимый клеткам кислород и питательные вещества.

Под действием стресса диаметр сосудов увеличивается, и возрастает ток плазмы - чистой жизненной субстанции, переносящей кровяные тельца и питательные вещества. На стадии расслабления этот процесс позволяет быстрее питать и очищать клетки. При этом токсины вымываются в лимфатическую систему, а затем выводятся из организма. При продолжительном напряжении ток лимфы замедляется, плазма и протеины накапливаются в межклеточном пространстве. В результате, уровень токсинов увеличивается, поднимается давление, развивается отечность и затрудняется снабжение кислородом и питание клеток. При остром стрессе, например ранении или шоке, сосуды расширяются до такой степени, что кровяные тельца просачиваются сквозь их стенки, вызывая появление черно-синих пятен и/или побледнение кожных покровов (неестественную бледность). А при еще более сильном стрессе может развиться капиллярное кровотечение. В таких случаях также полезен легкий массаж тела, исключая пораженные участки.

5. Клетки вырабатывают токсины. Клетки нашего организма регулярно вырабатывают токсины, что является естественным процессом их жизнедеятельности. Под воздействием стресса активность клеток возрастает (до тех пор, пока стресс не начнет ее угнетать), что ведет к повышению уровня токсинов. При

нормальном течении процесса токсины вымываются плазмой и отводятся через лимфатическую систему, а затем либо выводятся из организма с потом или дыханием, либо уничтожаются.

Продолжительное напряжение угнетает процесс выведения токсинов. Они накапливаются, отравляя целые группы клеток, и проникают в расширенные капилляры. С током крови они могут достичь глаз и мозга и оказаться на них свое воздействие. Именно воздействие токсинов является причиной головокружения или раздражительности, испытываемых некоторыми людьми на начальных стадиях расслабления под воздействием массажа или иных средств. В таких случаях очень полезно глубокое дыхание. Оно стимулирует лимфатическую систему и само по себе способствует выводу токсинов.

Вышеперечисленные реакции на стресс протекают по всему телу, но наиболее выражены в зонах, попавших под непосредственное воздействие стресса.

Как я уже упоминал, согласно учению гавайских шаманов, любые проявления истощения и слабости вызываются стрессом. Поэтому для успешного исцеления самое важное - установить источник стресса.

Источник стресса

Не буду тратить ваше время, скажу прямо - источником напряжения является сопротивление, погавайски *ku'e* - "противопоставлять, противостоять".

Естественное сопротивление подобно силе трения, благодаря которому мы имеем возможность передвигаться по земле, силе инерции, удерживающей мяч на траектории полета, свойству привычек воспроизводить самих себя и способности памяти сохранять образы. Естественное сопротивление позволяет вести здоровый образ жизни, когда все идет согласно установленному порядку, но при этом не теряется способность к изменениям и можно легко приспособиться к новым обстоятельствам.

В целом, существует четыре типа сопротивления. Ниже мы рассмотрим эти типы, и я укажу на положительные и отрицательные стороны каждого из них. Кроме этого, я поделюсь с вами тем, что для себя называю "*легко и просто*" - эффективные методики по снятию того или иного типа напряжения.

Физическое сопротивление

Если вас толкнули, ударили, укололи, вы порезались или обожглись - ваш организм реагирует на стресс так, как было описано выше. Считается, что синяки, раны и волдыри являются естественным результатом воздействия внешней силы. Но это не всегда так. Есть люди, способные воткнуть себе в руку гвоздь, и при этом не останется никаких следов. Некоторые способны погружать руки в человеческое тело, не нанося ему никакого вреда и опять-таки не оставляя никаких следов. А некоторые-безо всякого для себя вреда проходят сквозь огонь. Возможно, все перечисленное кажется невероятным, но со своей стороны могу засвидетельствовать, что это самое естественное из существующего в нашем мире, хотя и выходит за рамки общих норм.

Стрессовое воздействие на ваш организм могут оказать яды, токсичные вещества, радиация или ионизированное излучение. Но есть люди, способные принимать мышьяк или пить древесный спирт без каких-либо последствий. Не каждый, чья работа связана с асбестовой пылью, заболевает. Некоторые способны переносить большие дозы облучения, и многие обнаруживают, что положительная ионизация благотворно оказывается на их умственных и физических процессах.

Итак, на некоторых людей раны и яды не оказывают стрессового воздействия. Дело в том, что они обладают более высоким уровнем толерантности. Что это означает? Это означает, что их порог сопротивляемости, за которым напряжение может оказать разрушительное воздействие на те или иные системы и функции организма, выше, чем у остальных. Повышенный порог сопротивляемости говорит, что либо реакция на стресс развивается с более глубокой степени расслабления - соответственно, в таком случае для появления симптомов перенапряжения организма требуется более интенсивный стресс, либо путем тренировки они научились избегать напряжения, сменив тип реакции на раздражитель. Известны случаи, когда некоторые люди вырабатывали невосприимчивость к ядам, принимая мышьяк в постепенно увеличивающихся дозах. Но лично я бы в этих целях использовал глубокое расслабление.

Так или иначе, нельзя исключать возможность такого изменения реакций собственного тела, что даже максимальное шоковое воздействие на физическом уровне не приведет к физическим повреждениям.

В 1983 году на острове Таити, вместе с таитянским кахуном, мы прошли по пылающему жаром языку лавы, медленно наступая на каждый раскаленный докрасна камень. Ни ступни, ни даже волосы на ногах не обгорели.

Я видел достаточно много огнепроходцев и знал несколько способов хождения по огню. Наиболее широко используется способ, когда идущий по огню вверяет себя в руки Высшим силам. Если вера в защиту божества или некой Высшей силы достаточно крепка, с вами ничего не случится. Второй широко известный способ - погрузиться в состояние полной отрешенности, своего рода транса, когда все внимание сосредоточено на образе, не имеющем никакого отношения к окружающему вас огню. Третий - мотивация. В этом случае воля полностью концентрируется на единственном желании - достичь противоположной стороны площадки, охваченной огнем.

В основе всех перечисленных способов лежит прием переноса внимания с огня и сосредоточения на любом внешнем образе или объекте. В результате снижается либо полностью исчезает сопротивление воздействию высокой температуры, и организм беспрепятственно воспроизводит естественный жизненный цикл.

Такова была теория, как я себе ее представлял. В тот раз на Таити я решил проверить ее, испытав на практике принципиально новый способ. Я полностью сконцентрировался на собственных действиях, по мере сил стараясь не комментировать, не проявлять любопытства, не анализировать происходящее. В результате я достиг такой степени слияния с окружающей реальностью, что страх попросту исчез. Не стало страха, не возникло и сопротивления, поэтому и не появились ожоги. Цикл "стресс - напряжение - сброс напряжения - расслабление" протекал столь быстро, что не происходило накопления напряжения, а стало быть, оно не могло оказаться на мой организм никакого воздействия.

Переиграть ситуацию

Давным-давно, так давно, что позабыл откуда, я узнал, что можно унять боль от удара по пальцу, повторив несколько раз само движение, но не нанося удара. Множество раз я использовал этот прием неосознанно, а спустя много лет изучил его детально и включил в программу моих курсов. Я всегда предлагаю ученикам самостоятельно испытать его в различных вариантах.

Согласно моей концепции, многократное повторение ситуации и изменение ее финала, по сути, является сменой образа памяти вашего ку. Тем самым вы заставляете ку изменить состояние тела в соответствии с новой версией происшедшего. Чем быстрее вы проделаете этот прием, тем быстрее тело восстановит нарушенную гармонию.

Я удивлен и восхищен тем, что удалось сделать моим ученикам.

Ученик из Калифорнии лишь через неделю после моих курсов строил забор на заднем дворе своего дома. Удар молотка пришелся точно по большому пальцу. Последовала обычная для такого случая реакция: отбросив молоток, он приняллся скакать, сжав поврежденный палец и причитая от боли. В какой-то момент он вспомнил о моем приеме переигрывания ситуации и подмены ее финала и принял имитировать удар по пальцу. Проделав это раз семнадцать, он обнаружил, что боль притупилась, и вернулся к работе. Когда он закончил, боль исчезла окончательно, а на пальце не осталось никаких следов ушиба.

Доктор из Техаса рассказывал, что, готовя салат, он глубоко порезал палец. Как профессионал, он понимал, что на такую рану придется накладывать швы, но решил испытать на практике мою безумную идею. После того как он сделал несколько взмахов ножом, кровотечение полностью прекратилось и боль отступила. Он закончил приготовление салата. А через три дня, вспомнив о происшедшем, решил осмотреть палец и не смог обнаружить никаких следов пореза.

Жительница Миннесоты обварила палец паром, вырвавшимся из кастрюли. Она тут же несколько раз повторила то же движение руки, но уже с другим результатом. Боль моментально исчезла, и никаких волдырей.

Женщина из Канады прищемила пальцы дверцей автомобиля. К большому изумлению прохожих, она несколько раз резко закрыла дверцу, едва касаясь пальцев, пока боль не исчезла. В результате не осталось никаких порезов или синяков.

Самый невероятный случай произошел с жительницей Калифорнии. Она сильно обожгла ногу о выхлопную трубу мотоцикла, и ожог не заживал несколько недель. Она решила использовать предположение, что наше ку существует только в настоящем и не делает различий между воображаемым и реальным событием. Отчетливо восстановив в памяти образ происшедшего, она изменила его финал, представив, что ее нога не коснулась выхлопной трубы. Прокрутив в воображении новый образ сорок раз, она получила изумительный результат. Тяжелая незаживающая рана очистилась и затянулась за три дня.

Этот простой на первый взгляд прием таит фантастические возможности. Особенно замечательно то, что он дает возможность изменять в настоящем последствия прошлых событий. На будущее запомните, что, согласно нашему опыту, наибольший эффект при переигрывании ситуации приносят самые минимальные ее изменения.

Эмоциональное сопротивление

Страхи гнев также являются источниками сопротивления. Мы сопротивляемся тому, что нас пугает и что вызывает наш гнев. И хотя сопротивление может возникать под влиянием нашего лоуно, то есть на уровне сознания, наше ку реагирует исключительно на уровне эмоций, запуская цикл физиологической реакции на стресс.

Естественное назначение страха - предупреждать о надвигающейся опасности, и при нормальном функционировании организма страх исчезает, как только вы начнете действовать в ответ на угрозу. Но иногда наше творческое воображение генерирует неестественное чувство страха задолго до возникновения реальной угрозы, а подчас и вовсе без нее.

Однажды в начале занятий, проходивших в нашем центре на острове Кауаи, ученица рассказала, что по дороге в центр она спасла тонущего ребенка. Женщина все еще находилась под впечатлением происшедшего и никак не могла избавиться от чувства страха. Я предложил ей проанализировать возникшие в связи с этим образы, и она убедилась, что страх внушает не то, что произошло, а то, что могло произойти, не окажись она рядом. Вместо того чтобы вновь и вновь вспоминать спасение ребенка и радоваться благополучному и сходу, она изводила себя воображаемыми трагедиями. Зафиксировавшись на внушающем страх образе, она все больше увеличивала напряжение в своем теле.

Страх может стать одним из факторов, приводящих к параличу, гипофункции (снижению активности), скованности в движениях. Кроме того, страх также способствует возникновению чувства тревоги, бессонницы и головокружений.

Гнев также является естественной реакцией. Таким образом мы концентрируем энергию для быстрого изменения ситуации путем демонстрации угрозы или непосредственно действием. Неестественным является постоянное воспоминание, возрождающее чувство гнева. Кроме того, что таким образом мы продолжаем испытывать гнев, хотя ситуация уже того не требует, - а это, согласитесь, само по себе лишено всякого смысла, - мы таким образом вносим форменный хаос в свое же собственное тело.

Первопричиной многих заболеваний, по сути, является гнев. Он является причиной возникновения опухолей, инфекций, различного рода воспалительных процессов, лихорадки, раздражений и язв. Появление скованности в движениях и боли в большинстве случаев спровоцировано именно чувством гнева.

А теперь рассмотрим то, что я называю "*легко и просто*" - эффективные методики по нейтрализации чувства страха и гнева.

Эффект предвосхищения

Для начала будет полезно выяснить, что же на самом деле представляет собой страх. Так вот, это просто ожидание боли. Мы мысленно переносимся из прошлого или настоящего в будущее и там создаем опыт переживания боли.

Мы никогда не испытываем страх перед настоящим, мы испытываем его исключительно перед будущим. Вся проблема в том, что ку их не различает. Все, о чем вы думаете, воспринимается ку в настоящем времени. Ему безразлично, реально вы испытываете боль, или она существует только в вашем воображении, ку все равно запустит цикл негативной реакции на стресс.

Расслабление, как и знание, помогает побороть страх. Страх всегда сопровождается напряжением, а если вы полностью расслаблены, вы не сможете испытывать страха. Если вы знаете, что ничего страшного произойти не может, а если и произойдет, то не причинит боли, то чувство страха просто не возникает.

Я открыл еще один способ. Достаточно переключить внимание на антипод страха, и страх исчезнет. Если страх есть ожидание боли, то его антиподом является предвосхищение *удовольствия*.

Обычно для демонстрации этого приема я прошу учеников мысленно сконцентрироваться на самом ужасном, что может произойти в ближайшие пять минут. Дав им ощутить реакцию своих тел на возникший образ, я предлагаю представить самое прекрасное, что может сейчас произойти. И они тут же начинают ощущать прилив удовольствия как результат предвосхищения новой ситуации.

Даже если вы оказались в ситуации, когда боль неизбежна, например сидя в кресле стоматолога, все равно пытайтесь настроить себя на предвосхищение удовольствия, а если это не удается, создайте новую ситуацию в своем воображении. И помните, как только страх предупредил вас об опасности, необходимость в нем и вызванном им напряжении тут же отпадает.

Техника полного прощения

Неестественный страх, результат стрессового воздействия которого мы хотим изменить, проистекает из неестественных жизненных стандартов. Мы все вырабатываем те или иные стандарты, согласно которым, как нам кажется, должны развиваться события и которых обязаны придерживаться все без исключения, в том числе и мы. Подобного рода стандарты позволяют нам строить жизнь согласно нашим представлениям и при необходимости вносить те или иные изменения в окружающую действительность.

Неестественный стандарт формулируется примерно так: "События и люди должны соответствовать моим ожиданиям. Если это не так, это плохо, и они заслуживают наказания". Такая позиция сама по себе провоцирует чувство гнева и стресс. Ведь люди в своих поступках руководствуются самыми различными мотивами, а соответствуют их поступки вашим ожиданиям или нет - вопрос совпадения или игры случая.

Многие избавляются от гнева и стрессов, просто убрав из формулировок жизненных стандартов всяческие "должны" и "обязаны". Некоторые прибегают к технике расслабления. Как мы знаем, гнев сопровождается напряжением мышц, а если вы расслаблены, то попросту не сможете испытывать гнев. Но моим излюбленным приемом из серии "*легко и просто*" является полное прощение.

Прощая, вы тем самым решаете для себя, что произошедшее больше не имеет для вас никакого значения. В первую очередь это полезно при переживании обиды и гипертроированном чувстве вины, которые многие несут как груз прошлого.

Сознание не может анализировать все без исключения реакции нашего ку. Так, можно считать, что ухудшение самочувствия вызвано чувством гнева, но мы должны признать, что это лишь одна из множества вероятных причин. И все же, установив подлинную причину гнева, вы до известной степени улучшаете общее состояние организма. Поэтому, прибегая к приему полного прощения, имейте в виду, что одной из причин боли и чувства дискомфорта является гнев, даже если вы затрудняетесь точно установить его причину.

Приложите пальцы или ладони к участку тела, где вы испытываете боль или дискомфорт, и скажите: "Что бы это ни было, чем бы оно ни было вызвано, прощаю полностью, и меня это больше не тревожит". В большинстве случаев вы сразу же почувствуете облегчение, иногда состояние может полностью нормализоваться. Главное - полностью сконцентрироваться хотя бы на одну минуту. Улучшение состояния будет верным признаком того, что вы сняли часть стресса, вызванного гневом. Повторяйте прием в течение дня, как только выпадает свободная минута. Если улучшения не наблюдается, значит, причина не в чувстве гнева или вы по каким-то личным причинам не желаете от него избавляться.

Ментальное сопротивление

Как мы знаем, стресс возникает при сопротивлении. Ментальное сопротивление отличается от эмоционального так же, как оценка отличается от анализа.

Эмоциональное сопротивление происходит из оценки "это плохо", а ментальное - из оценки "это неправильно". Сами по себе они не порождают страха или гнева, но подрывают чувство собственного достоинства и уверенность в себе. Что, в свою очередь, так же разрушает здоровье, как маленький ручеек подтачивает гору.

Ментальное сопротивление выражается в негативной критике, а каждая попытка критики личности воспринимается нашим ку как удар, вызывая негативный стресс. Его можно легко преодолеть, если вы расслаблены или находитесь в полном здравии. Но если вы напряжены или еще не восстановились после предыдущих ударов, стресс может вызвать значительные последствия. Негативная критика стала столь привычной, что мы даже не замечаем, как она проскальзывает в сознание. А между тем напряжение возникает независимо оттого, критиковали вы мысленно или вслух.

Самая безумная мысль, укоренившаяся в сознании современного общества, состоит в том, что критика способствует обучению. Но все, чему способствует критика, - это развитие стресса и усугубление того, что вы критикуете. Акцентирование внимания на ошибках препятствует обучению, поскольку приводит к их запоминанию. В детстве вы учились ходить - и научились, забыв об ошибках и неудачах и запомнив лишь то, как надо ходить. Сохраняя в памяти ошибки, мы обрекаем себя на их повторение. Если кто-то и научился чему-нибудь под гнетом критики, то произошло это не благодаря, а вопреки ей.

Меня часто спрашивают о ценности так называемой "конструктивной критики". Единственная ее ценность в том, что она позволяет критиковать, не испытывая никаких угрызений совести, потому что за любой критикой недостатков скрывается желание унизить другого и возвеличить себя. И не стоит искать в критике желание помочь ближнему. Если действительно хотите помочь, подчеркивайте успехи и указывайте на пути их дальнейшего развития.

Сейчас широко применяется так называемый метод "критического анализа". Но, как всегда, проблема не в методе, а в компетентности специалистов, его применяющих. Конструктивная критика сводится к фразе: "Неверно, а надо вот так, глупый!" Критический анализ звучит примерно так: "Твои действия не принесли желаемого результата. Что ж, попробуй сделать вот так, и ты его получишь". Разница очевидна. В данном случае мы выявляем недостаток и предлагаем пути его устранения. И никакого намека на осуждение.

Естественно, неуверенный в себе человек склонен воспринимать даже положительно заряженный критический анализ как резкую критику в собственный адрес, и, скорее всего, реакцией все равно будет состояние напряжения. Согласно моему опыту, реакция на критику стимулирует развитие астмы, аллергии, простудных заболеваний и головных болей. А привычный критический настрой мыслей - возможно, из-за утраты гибкости мышления - способствует развитию артрита.

Перевертыш и сандвич

Для некоторых людей критика стала столь привычной, что они даже не представляют себе другого способа изменить что-либо в себе или в окружающих их людях. Если вы относите себя к этому типу, не отчаивайтесь - вы принадлежите к большинству.

Проблема не в том, критиковать или нет. А в том, как это сделать, не вызывая стресса.

Прием "перевертыш" заключается в изменении последовательности. Ведь, как правило, мы для начала отмечаем достоинства, а потом уж начинаем критиковать. Например, говорим: "Прекрасная картина, но вы дали слишком много красного цвета, рисуя небо". Для достижения нужного эффекта попробуйте перевернуть фразу. Допустим так: "Мне кажется, вы дали слишком много красного цвета, рисуя небо. И все же картина прекрасна".

Цель "перевертыша" - закончить фразу комплиментом. Потому что, как это следует из механики процессов напряжения и расслабления, комплимент нейтрализует действие критики. Хотя это прежде всего касается говорящего, все-таки в значительно большей степени это относится к слушателю, ведь в результате он становится более открытым к сотрудничеству.

Прием "сандвич" аналогичен только что описанному, за исключением того, что вы должны начать с комплимента, затем высказать критическое замечание, после чего следует закончить новым комплиментом. Например, так: "Картина просто прекрасна. Мне кажется, что в небе получилось слишком много красных тонов, зато волны написаны превосходно". Таким образом, реакция на критику будет более сглаженной, слушатель получит больший стимул к изменению, а главное, вы его ничуть не травмируете.

Духовное сопротивление

Причиной возникновения сопротивления и его производной - состояния напряжения, могут быть физическое воздействие, реакция на чувство страха и гнева или негативно заряженную критику. Еще одной причиной следует признать отчуждение.

Отчуждение - это попытка отдалиться или изолироваться, что ведет к сопротивлению, а стало быть - к напряжению. Духовное сопротивление происходит оттого, что вы отчуждаетесь от среды, коллектива или целого мира, потому что считаете, что вы к ним не принадлежите. Порой это происходит из чувства невостребованности, но иногда отчужденность идет от осознания того, что в этой жизни у вас иное

предназначение. Мотивы и взгляды, приводящие к отчуждению, могут быть самыми разными. Мы не станем сейчас их рассматривать. Достаточно выделить главное -чем больше отчуждение, тем интенсивней стресс.

Невовлеченность в коллективную деятельность или отсутствие связи со средой обитания приводит к слабым формам стресса-беспринчному страху, гневу, критическому настрою мышления. Наибольшие проблемы порождают крайние формы отчуждения, выражающиеся в пролонгированной медитации, длительном состоянии сна наяву и аутизме. Длительное состояние сна наяву - это полное отключение сознания от реальности и погружение в мир грез и фантазий. Писатели, вынужденные постоянно проходить через это состояние, выработали удачную пропорцию, позволяющую избежать негативных последствий. Они сочетают работу фантазии с физической активностью - пишут, печатают на машинке или диктуют.

Пролонгированная медитация - это концентрация сознания на неком образе в ущерб окружающей действительности и собственному телу. Одна из причин появления напряжения состоит в снижении активности, что влечет за собой кислородное голодание и рост уровня токсинов. Второй причиной следует считать отрыв вашего лоуно от ку, иными словами, отрыв сознания от ощущений тела. То же самое происходит, если вы чересчур много спите. Поэтому симптомами пересыпания является замедленная реакция, ломота во всем теле и различного рода боли.

Люди, отчуждающие себя от реальности при помощи медитации, грез наяву или длительного сна, "возвращаясь в тело", испытывают дискомфорт и все больше времени стараются проводить "вне" его. Подвох в том, что истинной причиной ощущения дискомфорта является отрыв сознания от тела.

Я сам пережил подобное состояние в походе на Хай Сьерра, куда отправился вместе со своими сыновьями. Мне было нелегко держать их темп, и я решил прибегнуть к одному приему, позволяющему отделить сознание от тела. Я стал монотонно произносить одно и то же заклинание и без всяких проблем стал спспевать за ребятами. Все шло прекрасно, пока мы не добрались до лагеря. Как только я "вернулся в тело", я свалился с ног от теплового удара. Весь переход мое лоуно не воспринимало тревожных сигналов ку о том, что организм перенапряжен и обезвожен. Ребята убежали к водопаду, а мне пришлось затратить полчаса, пока мое ку не вернулось в норму. Но и после этого я с великим трудом смог добраться до лагеря.

Мотивы поведения и скорость метаболизма всегда сугубо индивидуальны, поэтому не существует общих для всех правил безопасного отрыва сознания от внешнего мира и себя самого. Ориентируйтесь на самочувствие. "Возвращение в тело" должно, прежде всего, сопровождаться удовольствием.

Если духовная отчужденность стала порождать проблемы, решайте их. Переключитесь на умственную активность в сочетании с физическими нагрузками. Общение с людьми или окружающей действительностью тоже даст положительные результаты. Вам также сразу станет легче, если вы научитесь и будете благословлять работу, людей и мир.

Специфическим проявлением отчуждения является аутизм. Порой человек так отделяется от окружающего мира, что без посторонней помощи здесь уже не обойтись. На ранних стадиях аутизм проявляется в отказе общаться и участвовать в коллективной деятельности. Затем человек отказывается узнавать близких и окружающую обстановку, и так вплоть до полной потери памяти. Иногда это состояние сопровождается периодически повторяющимися бессмысленными телодвижениями.

Помочь в таких случаях может безгранична любовь. Правда, часто бывает достаточно и обычной любви, и простой заботы. Тем, кто в той или иной степени столкнулся с этой проблемой, рекомендую книгу Барри Кауфмана.

У одной моей ученицы, преподавателя в старших классах, училась девочка, судя по симптомам, находившаяся в пограничной стадии аутизма. Девочка отказывалась говорить и общаться с окружающими. Она тихо сидела за партой, отбывая уроки от звонка до звонка, и никак не реагировала на объяснения учителя.

Зная, что учитель не имеет возможности уделять много времени одному ребенку, я рекомендовал своей ученице на несколько минут в ходе каждого урока просто присаживаться за парту к девочке. Вставая, она должна была погладить девочку и сказать ей: "Благодарю тебя". Прошло три недели, и девочка стала вступать в разговор, улыбаться и общаться с другими учениками.

Kahi - волшебное прикосновение

Lomi-lomi - так называется традиционная гавайская система работы с телом. Обычно ее воспринимают как вариант массажа. Она действительно включает в себя элементы, напоминающие шведский и исаленский массаж, рольфинг, акупунктуру, контрастную терапию, но, кроме этого, и нечто совершенно уникальное. Впервые я пишу об одном из этих приемов. Сам я считаю его самым полезным из всего, чему научился и чему учу других. Этот прием называется *kahi*, что означает - "единственный". Внешне он напоминает прием поглаживания ладонью или легкие касания пальцами, как это делается в *lomi-lomi*. Некоторые мои гавайские друзья выполняют его несколько иначе, но меня учили, что в *kahi* важно не движения рук, а работа мысли.

Восемь центров и четыре угла тела

Традиционное гавайское целительство выделяет восемь центров человеческого тела -макушка, грудина, пупок, лобковая кость, кисти рук и ступни ног. Бедра и плечи образуют четыре угла нашего тела. Кроме общепринятых центров, мои учителя добавляли еще два - седьмой позвонок (буторок на середине основания шеи) и копчик. Итого, четырнадцать активных центров. В технике *kahi* они считаются "центрами силы", или "энергетическими центрами", что-то сродни чакрам в восточной медицине.

Выполняя *kahi*, вы кладете одну руку, неважно какую, на энергетический центр, а другую на "точку сброса" - участок, где локализовано напряжение, ощущается боль, находится рана или иной источник дисгармонии организма. В некоторых случаях "точкой сброса" может быть другой энергетический центр. Так, при головной боли рекомендую одну руку положить на участок локализации боли, а другую на пупок или поясницу. При болях в животе одну руку следует аккуратно класть больному на живот, а другую на затылок или любую кисть больного.

А теперь о самом главном. Положив руки на нужные участки, вы должны сконцентрировать внимание на обеих руках одновременно и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Если на первых порах будет трудно сконцентрироваться на двух руках одновременно, попробуйте сосредоточить внимание на пространстве между ними. Представьте себе радугу, соединяющую их. Для удержания внимания используется заклинание, основанное на семи принципах шаманства. Я учу ему на своих занятиях. Но так как сейчас я лишен возможности научить читателя правильно произносить его по-гавайски, я привожу его в переводе. Тем не менее первооснова заклинания полностью сохранена.

*Будь в полном сознании, будь свободным, будь сосредоточенным,
будь здесь, будь любимым, будь сильным, будь здоровым.*

Ритм и тональность могут быть произвольными. Заклинание служит двойной цели -помогает сосредоточиться и дает установку вашему ку. Следует отметить, что наибольший эффект лечения достигается при сосредоточении на двух руках одновременно.

И еще. Выполняя *kahi*, вы не должны пытаться - будь то дыхательными упражнениями или мысленным напряжением - стать источником энергии или ее проводником. Просто удерживайте фокус внимания, большего не требуется. Помните, что, согласно третьему принципу шаманизма, одного этого достаточно, чтобы наполнить больного энергией и гармонизировать ее.

По правде говоря, я не могу настаивать на этом. Слишком уж многие стараются контролировать процесс лечения или управлять потоком энергии силой своего лоуно (сознания). Вы этого делать не должны. Энергия сама знает, что ей делать, а ку (тело) само знает, как ему реагировать. Кроме всего прочего, *kahi* учит умению доверять. Используйте свое лоуно лишь для контроля за фокусом внимания, и пусть все идет своим путем.

Проделав три-четыре глубоких вдоха и выдоха, прислушайтесь к реакции своего тела или тела пациента. Если ваше или его состояние улучшилось, сеанс можно считать оконченным. Если нет, продолжайте выполнять *kahi*.

Когда внимание сосредоточивается на руках, подобно электрическому току в проводнике возникает поток энергии. При этом наблюдается двойной эффект: во-первых, увеличивается потенциал вашего тела, во-вторых, вы восстанавливаете фазы сброса напряжения и расслабления в организме пациента, тем самым снимая напряжение и гармонизируя процессы в участке тела, ограниченном вашими руками. Эти процессы развиваются в ваших тела синхронно, поэтому, практикуя *kahi*, вы исцеляете и больного, и себя.

Выполняя *kahi*, вы можете наблюдать следующее:

1. Расслабляются мышцы, утихает боль; на стадии расслабления происходит оздоровление организма. Обычно это сопровождается ощущением тепла и легкого покалывания.

2. Иногда у больного создается ощущение, что боль переместилась в другую область. Опыт подсказывает, что в данном случае происходит выявление еще одного очага боли, который до этого подавлялся первым очагом. Поработайте с новым участком так же, как и с предыдущим.

3. Иногда, даже после нескольких подходов или сеансов, улучшения не наступает. Подходом мы называем разовое выполнение *kahi*, состоящее из четырех вдохов-выдохов, проделанных с полной концентрацией, а сеансом -два подхода, вне зависимости от их продолжительности, но разделенные по времени. Такое положение может быть вызвано тем, что истинной причиной стресса и напряжения является чувство страха или гнева. И хотя большая степень концентрации способна преодолеть их воздействие, но я в таких случаях рекомендую методики смены эмоциональных образов или образов памяти, провоцирующих это состояние. Эти методики мы обсудим на следующих страницах.

4. Иногда после сеанса наблюдается ухудшение состояния пациента. Очевидно, он вновь восстановил в памяти образы, связанные с болезнью. Все дело в том, что суть лечения *kahi* в переключении организма с состояния напряжения на состояние расслабления. Но полное исцеление наступает только при смене образа мыслей.

5. При выполнении *kahi* у вас может появиться ощущение мурашек, пробегающих по коже, легкого покалывания или прилива тепла к рукам. Очень часто по окончании сеанса вы будете испытывать чувство легкости. Это объясняется тем, что вы не пытались контролировать и направлять энергию - соответственно, и не возникает усталость.

Как уже упоминалось, вы можете практиковать *kahi* как на себе, так и на других.

По моему опыту, наибольший эффект достигается при выборе наиболее удаленного от "точки сброса" и наиболее удобного для вас энергетического центра. Так, воздействуя на верхнюю часть спины, я предпочитаю использовать ладони пациента, район копчика или пупка, а не плечи, грудь или затылок. Страйтесь не использовать центр в районе лобковой кости, если пациент не является вашим близким знакомым.

Если вы выбираете слишком близко расположенные центры, поток энергии будет слабым, если слишком удаленные, неудобная поза может вызвать напряжение в вашем теле. Но не следует воспринимать мои слова

как жесткое правило. Возможно, иногда вам захочется использовать близлежащие или, наоборот, - удаленные друг от друга центры. В любом случае поступайте так, как вам удобнее.

Очень скоро вы убедитесь, что *kahi* прекрасно заменяет акупунктуру и рефлексотерапию. Ничуть не умаляя значения этих методов лечения, к которым я испытываю истинное уважение, замечу, что все-таки приятнее было бы использовать их, не причиняя боль. А это возможно, если использовать принцип *kahi* для воздействия на активные точки акупунктуры.

Так, проводя лечение ног, вы можете использовать энергетический центр, расположенный на подошве одной ноги пациента, а воздействовать будете на активные точки на другой ноге. Отыскав нужную точку, ослабьте нажим пальцев и, сфокусировав внимание, проделайте *kahi*. После этого надавите на точку. Боль в ней должна исчезнуть.

Совместное выполнение *kahi*

Выполняя *kahi* вдвоем, вы оба сможете обрести покой, ощутить подъем духа, восстановите отношения и обретете глубокое взаимопонимание.

Существует два прекрасных способа выполнения *kahi* с партнером.

1. Сядьте лицом друг к другу, левую руку поднимите, а правую опустите. Пусть ваши пальцы переплетутся, чуть сожмите их. Затем начните выполнять *kahi*, сконцентрировавшись на своих руках и тихо произнося заклинание.

2. Правые ладони положите себе в районе пупка, а левыми коснитесь груди или лба друг друга. Сфокусируйтесь на своих руках, глубоко дышите и произносите шепотом заклинание.

Кроме уже знакомых эффектов, после нескольких подходов вы испытаете чувство потери собственного тела. Вы перестанете ощущать, где заканчивается вы, а где начинается ваш партнер. С первого раза это получается не у всех, но если это произошло, знайте, что ваши энергетические поля пришли в соприкосновение и вы погружаетесь в состояние единения. Если вы станете регулярно выполнять это упражнение, то скоро обнаружите, что между вами возникает чувство крепкой дружбы, а, возможно, со временем возникнет так называемое состояние раппорта, иными словами, между вами установится телепатическая связь.

Групповое *kahi*

Как при последовательном соединении батарей возрастает сила тока, так целительная сила возрастает, если люди соединяются в цепь.

Предлагаю два прекрасных варианта группового *kahi*.

1. Пусть все желающие стать звеном в цепи сядут или встанут в круг. Возьмитесь за руки и совместно начните выполнять *kahi*. Иногда групповой эффект усиливается, если вы произносите заклинание вслух. Если хотите, можете добавить немного ритуальности. Для этого держитесь за руки, подняв левую руку и опустив правую. Делать так вовсе не обязательно, но некоторым нравится.

2. Встаньте в колонну, можно даже не по прямой. Одну руку положите себе на пупок, а другую на затылок переди стоящему. Выполняйте *kahi*. При этом первый в колонне проделывает *kahi*, работая с пациентом.

Ментальное *kahi*

Следует сказать, что наложение ладоней в *kahi* вовсе не обязательно. На самом деле, всю работу осуществляют фокус вашего внимания, а руки лишь помогают сконцентрироваться. И все же многие предпочитают именно такой способ, а у некоторых пациентов излечение наступает быстрее только при наложении ладоней. Но вам следует знать, что четкая и ясная фокусировка сознания оказывает точно такой же эффект, как и наложение ладоней.

Особенно это пригодится в следующих случаях: 1. Участок, на который вы должны воздействовать, обладает повышенной чувствительностью или находится в деликатном месте. В этом случае либо держите ладонь над участком, но не касайтесь его, либо используйте фокусировку сознания.

2. Когда необходимо оказать помощь самому себе, а руки заняты. Например, при управлении автомобилем.

3. Вы хотите помочь, но проделать *kahi* в обычном виде в данной обстановке невозможно или в силу каких-либо причин неудобно.

О дистанционном воздействии или воздействии на расстоянии я расскажу в следующей главе.

Kaulike - еще одно волшебное прикосновение

Kaulike, что переводится как "баланс, гармония", является очень простым приемом улучшения самочувствия.

Вы можете проделать его самостоятельно, но лучше попросить партнера, потому что в основе *kaulike* лежит чувство взаимной любви и дружбы.

Внешне это выглядит как серия легких прикосновений, при этом не важно, стоите вы или сидите. При правильном отношении со стороны выполняющего прием и реципиента, *kaulike* становится источником невероятно приятных ощущений. Один из вас должен быть готов отдавать, а второй безоговорочно принимать. Самое прекрасное в *kaulike* то, что абсолютно не обязательно задействовать лоуно (сознание) или концентрироваться на ощущениях ку (тела).

Встаньте напротив партнера и, чередуя руки с интервалом в два удара сердца, легко коснитесь его макушки, горла, груди, солнечного сплетения и пупка. Затем обеими руками с двух сторон коснитесь его челюсти, плеч, локтей, запястий, бедер, коленей, лодыжек и ступней. И в заключение поднимите руки через стороны вверх над головой и опустите, скользнув ладонями вдоль тела партнера от головы до бедер.

Вот и все. Повторять не требуется. Не надо ни о чем думать, не надо произносить заклинаний или глубоко дышать. Ничего не надо, лишь касания и взмахи рук.

А теперь перейдем к работе с сознанием. Но при этом не станем терять связи с телом.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ПЯТОЕ: ИЗМЕНЕНИЕ СЕБЯ ПОСРЕДСТВОМ ИНТУИЦИИ

Ka ro nui ho'olakolako, ke ao nui ho'ohemahema
(Мир внутренний говорит, но мир внешний не слышит)

Шаманы признают существование феномена интуиции, но они ей не учат. Потому что интуиция столь же естественна для человека, как и дыхание. Факт существования интуиции логически вытекает из первых трех принципов шаманизма. Ведь благодаря интуиции мир соответствует нашим представлениям о нем, именно интуиция способна связать все и вся, и она реальна, потому что энергия устремляется вслед за вниманием.

С самого начала подчеркну, что под словом "интуиция" я подразумеваю оба ее проявления - активное и пассивное, то есть то, что мы привыкли называть телепатией и ясновидением. Прежде всего, интуиция понимается как способность получать информацию или знания через внутреннее видение, слух, иногда это бывают другие внутренние чувства, например обоняние, а вот внутренние вкусовые ощущения встречаются крайне редко. Телепатия понимается как нечто активное, когда информация выражена словами, а ясновидение - пассивное восприятие зрительных образов. И второе, что следует знать, - это то, что, как и в Мире Внешнем, в Мире Внутреннем информация и знания могут передаваться и приниматься свободно.

Так как же работает интуиция? Нам придется использовать метафору, потому что в данном случае мы имеем дело не с физическим телом, которое для удобства изучения можно было бы разделить на части, поименовав каждую из них. Так поступают только ученые мужи небольшого ума.

Бесспорным доказательством реальности интуиции является факт бесконтактного и независящего от расстояния обмена информацией. Весь вопрос, верите вы в это или нет. Ведь с позиций материализма объяснить данный факт невозможно. Но с точки зрения шаманов, материальный мир есть производное от мира нематериального. Соответственно, для некоторых явлений можно найти материалистическое объяснение, а можно и не найти. Для искателей материалистической истины приведу следующее высказывание С. В. Ледбиттера: "Наиболее часто встречающаяся ошибка - считать, что предел нашего познания есть предел всему".

А теперь метафора. Наиболее подходящая и наиболее широко используемая - образ паутины. Мы уже упоминали о ней. Гавайские шаманы называют ее паутина -*ake* ("ake" - дух или тень), подразумевая нематериальность нити, связывающей все и вся во Вселенной. Некоторые используют более эмоционально заряженный образ. Не паутина, а струна, порой даже - шнур, соединяющий нас, говорят они.

Существует точка зрения, что данная струна связывает нас со всем сущим на Земле, лишь пока мы живы. Но шаманы считают, что мы связаны со всем без исключения и на все времена. Развивая метафору, можно сказать, что паутина существует извечно, но конкретные нити мы создаем сосредоточением сознания.

Теперь мы подошли к сути. Интуитивное восприятие, то есть прием и передача информации, происходит, когда вы думаете о чем-то или осознаете нечто. Типичный пример: только вы подумали о друге, и он вам позвонил. Ваша мысль стала приглашением или желанием, на которое он откликнулся. Или ваш друг думал о вас, прежде чем позвонить, и вы отреагировали на его мысли. Так или иначе, этот факт можно объяснить как прохождение информации по нити паутины, связывающей вас между собой.

Еще одна метафора. Она больше подойдет современным городским шаманам. Это - сигнал. Представьте, что каждый объект во Вселенной транслирует сигналы, как, например, телевизионная станция. Передает и получает. Сигнал есть набор колебаний, несущих информацию о его источнике.

Но приемник способен принимать сигналы лишь в узком диапазоне частот. Так, радиоприемник может принять звуковой сигнал телевизионной станции, но не может принять сигнал, несущий изображение. А телевизор работает лишь на определенных каналах. Таким образом, степень нашего восприятия другого человека зависит от качества настройки. Плохо настроились - получили мало информации. Настойка - сознательный процесс, контролируемый бодрствующим сознанием или вниманием. В пассивном режиме происходит прием информации, в активном - ее передача. Несоответствия в ожиданиях ку принимающего и передающего могут затруднить обмен информацией.

По сути, этот процесс можно сравнить с радиообменом в узком и специфичном диапазоне частот. И в том и в другом случае помехи могут возникать в силу внутренних или внешних причин. Внешним источником помех могут стать другие передатчики, работающие на близких частотах. Внутренние помехи происходят из-за сбоя настройки, или "фонят" сами ваши радиостанции. Применительно к человеку это следует понимать как расфокусировку внимания и/или критический настрой по отношению к происходящему. Приведенное сравнение очень емкое и позволяет многое объяснить в феномене интуиции.

Третья метафора более подходит людям с мистическим складом ума. Это - полевой эффект или эффект взаимодействия полей.

Если Вселенная бесконечна, то и вы бесконечны. Если вы бесконечны, вы вездесущи -вы одновременно здесь и повсюду. Таким образом, вы в состоянии охватить сознанием буквально все и способны влиять на все, что оказалось в поле вашего внимания, без исключения. Но для достижения этого необходимо соблюсти два условия: ваши помыслы должны быть чистыми, а фокус внимания четким.

Так что же такое интуиция? Это лишь то, что вы понимаете под этим словом.

Шаманы используют интуицию для получения информации о прошлом, настоящем и будущем и используют ее при подготовке к целительству или непосредственно при входе в него.

Мы рассмотрим несколько средств и методик получения информации посредством интуиции. Но перед этим для того, чтобы вы могли использовать их с максимальной эффективностью, необходимо дать некоторые пояснения.

Прежде всего запомните: как бы вы ни хотели, но вы не сможете настроиться на прошлое или будущее. Это противоречит четвертому принципу шаманизма, согласно которому единственное, что реально, - это настоящее.

Если вы обратитесь к профессиональному медиуму с просьбой прочесть вашу судьбу - как правило, он начнет с прошлого, затем перейдет к настоящему и лишь после этого займется вашим будущим. Но с точки зрения рассматриваемой нами концепции, на самом деле он настраивается йена ваше прошлое, а на ваши воспоминания о нем. Если использовать нашу метафору, вы их, сознательно или неосознанно, транслируете ему из сегодняшнего дня.

Точно так же он считывает ваши воспоминания и ожидания, связанные с сегодняшним днем, и рассказывает о вашем настоящем. А "чтение будущего" фактически является интерполяцией ваших сегодняшних представлений и образов, с ним связанных.

Как правило, работа медиума происходит так. Он просто обращается к своим кане и ку. "Так, ребята, дайте-ка мне кое-какую информацию о прошлом, настоящем и будущем этого человека". Потом прислушивается к своим ощущениям и ждет появления слов, образов или символов. Если необходимо, обрабатывает их в сознании и в итоге выдает вам требуемую информацию.

Чаще всего хороший медиум довольно точно считывает прошлое, относительно точно настоящее и попадает впросак с будущим. В какой-то мере это объясняется тем, что информация неизбежно проходит сквозь фильтры его собственного восприятия. А кроме этого, вы сами порой не имеете четкого представления о своем прошлом, настоящем или будущем. Тем более, наверняка в вашей памяти существуют блокировки, а в голове постоянно борются самые противоречивые идеи.

Если исходить из утверждения шаманов, что мы сами творим будущее по мере приближения к нему, то даже трудно себе представить, какую невероятную работу приходится проделывать медиуму. Из всего потока транслируемой вами информации он вынужден по крупицам собирать то, что представляет интерес, разгребая груды противоречивой и искаженной информации, так или иначе связанной с вами. Честно говоря, я вообще не понимаю, как ему удается хоть что-нибудь узнать.

Следует признать, что медиумы иногда дают значимую информацию о будущем. Но это происходит, когда они считывают ваш сегодняшний мощный комплекс привычек, сильное желание или твердую настройку на нечто, относящееся к будущему. Но люди слишком переменчивы, поэтому-то медиумы так часто ошибаются и лишь за редким исключением приблизительно угадывают будущее.

Однажды в Калифорнии я посетил одну высоко почитаемую женщину-медиума. Она довольно точно прочла мое прошлое, я узнал кое-что новое о своем настоящем, на что до этого почему-то не обращал внимания. Но ее толкование будущего было просто невразумительным.

Она довольно точно считала мое намерение выступать с публичными лекциями, чего тогда я еще не делал. Кроме этого, она точно указала время и описала человека, с которым мы действительно встретились ровно через шесть месяцев. Но она сказала, что он станет для меня учителем, способным определить всю мою дальнейшую жизнь. На самом деле, он стал моим хорошим другом, мы даже обменялись некоторыми познаниями, но моим учителем он не стал. С другой стороны, если бы я не изменился со временем сеанса, не исключаю, он вполне мог бы им стать.

В заключение она поведала, что мне суждено переехать во Францию и шесть месяцев провести на Ривьере, а потом еще полгода в путешествии. Естественно, этого не произошло. Возможно, на ее предсказание как-то повлияло то, что я некоторое время жил в Дакаре, в этом африканском городе говорят на французском, и он несколько напоминает Ривьеру. И еще то, что в это время я вынашивал мысль переселиться на Гавайи и оттуда уже путешествовать по всему миру.

Реклама рекламой, но на самом деле лишь тридцать процентов предсказаний медиумов сбываются, и половина является не более чем предположением. Неизбежные погрешности вызваны тем, что медиумы также подвержены стрессам и испытывают желания, а кроме этого, люди - существа крайне переменчивые. Земля еще более переменчива. Поэтому, кстати, больше всего ошибок совершается при попытке предсказать землетрясения. А вот предсказания военных конфликтов оказываются более точными.

Лишь раз я столкнулся с сенситивом, чьи предсказания сбывались на 90-95%. Сами предсказания и метод их получения были просто уникальны. Звали этого экстрасенса Джек Смит, и он вел колонку в газете "Лос-Анджелес тайме". Суть его метода заключалась в том, что он дождался публикации в "Нэшнл Инквайр"

прогноза на год, составленного известным предсказателем, а затем переписывал его по пунктам, снабжая собственным комментарием - "этого не произойдет". При этом достоверность его прогноза была просто невероятной.

Коль скоро и прошлое, и будущее скрыто от нас, если все, чем мы располагаем относительно них, есть лишь воспоминания и предположения, то зачем же тогда использовать интуицию там, где она бесполезна? Не лучше ли использовать ее для обогащения нашего представления о настоящем? Но подумайте о том, что интуиция может высыпить новые образы прошлого, скрытые в уголках нашей памяти и тормозящих наше продвижение вперед, или, скажем, указать нам на те представления о сегодняшнем дне, которые способны привести к ошибкам в будущем. Благодаря интуиции мы сможем лучше понять себя самих и окружающих, сможем изменить наше отношение к прошлому, тем самым изменив его влияние на нас, и влиять на будущее, изменения себя нынешних.

Hailona - творческая интуиция

Hailona - так по-гавайски называется искусство гадания по положению упавших камешков. По своей сути сбрасывание гадательных камешков является способом предоставления информации в доступном нашему сознанию виде.

Сначала вы формулируете в сознании вопрос, а затем обращаетесь к внутреннему "Я" (комбинации ку и кане) с просьбой предоставить ответ в виде того или иного символа или образа. В большинстве гаданий сложилась устоявшаяся система их толкования. Наиболее распространено гадание по Книге Перемен (*И Цзин*) и на картах Таро.

Согласно концепции, преподаваемой шаманам, процесс гадания происходит следующим образом. Внутреннее "Я" получает необходимую информацию по паутине, принимает сигналы или взаимодействует с окружающими полями, - называйте это, как вам больше нравится,- а затем раскладывает образы и символы так, чтобы их толкование в данной системе гадания максимально соответствовало полученной информации.

Так, гадая по Книге Перемен, вы бросаете две монетки и, в соответствии с выпавшим "чет" или "нечет", рисуете гексаграмму, а затем находите в книге соответствующее толкование. Но шаман скажет, что ваше ку, использовав интуицию, считало необходимую информацию, а затем, учитывая силу тяжести, сопротивление воздуха, мышечную силу и неровности поверхности, выбросило монеты так, что они легли в нужном порядке.

Далее я расскажу о двух древних гавайских гаданиях, модернизированном африканском и подходящим для многих случаев разработанном мною гадании, основанном на древних традициях.

'Oi-pahu

По-гавайски '*oi-pahu* означает "нечет-чет" или "повезет-не повезет". Его используют, чтобы узнать результат того или иного события или предприятия.

Для начала положите перед собой два платка или поставьте две чаши. Одна будет обозначать вас, другая -интересующего вас человека, место, событие или предприятие. Расслабьтесь, сконцентрируйтесь, задайте вопрос "повезет ли мне?" и, взяв по пригоршне камней в каждую руку, опустите их в чаши или положите под платки. Потом пересчитайте камешки, складывая их попарно. Начните со "своей" чаши. Этим вы сэкономите время, потому что, если их будет четное количество, ко второй чаше можно не обращаться. Оставьте напрасные надежды - "чет" - знак неудачи.

Вас также ждет неудача, если в обеих чашах было нечетное количество камней, потому что в итоге получается "чет". Но я считаю, что это чересчур пессимистичный взгляд на вещи. Согласитесь, правильнее считать, что дело кончится ничем, так как "нечет" означает удачу, а два "нечета" нейтрализуют друг друга. Но можно дать еще одно толкование, если придерживаться девиза: "Поделим удачу на всех". Тогда получается, что все добьются желаемого и останутся при своих интересах.

Если вам выпал "нечет", а в противоположной чаше - "чет", то это однозначно толкуется как грядущий успех.

Следует отметить, что полученная при гадании информация никакого отношения к будущему не имеет. Она дает лишь вероятный прогноз развития ваших сегодняшних взглядов на будущее и планов с ним связанных. Измените их, и вы измените будущее.

Шестнадцать глаз Фа

Я познакомился с этим гаданием в Западной Африке, где провел два с половиной года. Много веков назад его создало племя Фон, жившее в Дагомее, ныне Бенин. Это гадание используется и в наши дни. Оно основано на легенде о боге Фа, создателе человечества и посланце великих богов. У бога Фа было шестнадцать глаз в форме орехов, растущих на пальмах. Каждое утро он открывал глаза и пророчествовал. Поэтому гадание называется "открыть глаза Фа". Оно также основано на принципе "чет-нечет". Для удобства современного пользователя я несколько упростил процесс гадания.

Расслабьтесь, сформулируйте вопрос и сконцентрируйтесь. Четыре раза подбросьте монету или игральную кость и запомните, как она выпала. Орел будет означать "нечет", решка - "чет". После этого найдите в таблице полученную комбинацию и прочтите ответ. "Нечет" в таблице обозначен одной звездочкой, "чет" - двумя.

Это гадание, кроме всего прочего, развивает интуицию, так как односложные ответы требуют осмыслиения. Выбирайте то из пришедших вам на ум толкований, которое вы почувствуете как наиболее близкое к истине.

Например, вы спрашивали, останетесь ли вы вместе со своим возлюбленным в новом году. Четыре раза выпало "нечет", ответ получился "Союз", что, само собой разумеется, не требует дополнительного толкования. Но если выпала комбинация "нечет-нечет-чет-нечет", ответ будет "Слабость". Тут вам следует задуматься, а столь ли крепки ваши отношения, так уж ли вы сильно желаете друг друга, и что вас толкнуло задать этот вопрос.

*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
Союз	Разделение	Счастье	Несчастье

*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
* *	*	*	*

*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

* *	* *	* *	*
* *	*	*	* *
*	* *	* *	*
* *	* *	*	* *
Движение	Застой	Богатство	Нужда

Камешки шамана

Этому гаданию, состоящему из трех частей, я учу на своих курсах.

Вам потребуется семь камешков, но это не обязательно должны быть камешки. На занятиях я обычно раздаю пластмассовые бусинки белого, красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего и фиолетового цвета. Кому нравится это гадание, те потом покупают или сами изготавливают "камешки", более соответствующие их вкусу.

Обычно мои ученики используют полудрагоценные камни или гальку, раскрашивая ее в нужные цвета. Незрячим ученикам я рекомендовал использовать различные брелоки. Если вам нравятся самоцветы, прекрасный набор для гадания можно собрать из чистого кварца, родонита или розового кварца, золотистого топаза, малахита или авантюрина, бирюзы, аметиста или пурпурного флюорита. Лучше всего выбирать камни диаметром до сантиметра.

Переходя к следующей подтеме, вы уже должны иметь полный набор "камешков" указанных цветов.

Да - нет

Нам потребуются камешки белого, красного и зеленого цвета. Белый камень называется *kuti* - "основной", а красный и зеленый называются ее "-ответ". Ответ даст камень, упавший ближе к белому, независимо с какой стороны. Красный означает "нет", зеленый - "да".

Расслабьтесь и сфокусируйтесь на вопросе. Его следует сформулировать так, чтобы на него можно было дать односложный ответ. Избегайте употребления разного рода "следует" и "должен", например, "что я должен делать?". Подобного рода вопросы по своей сути имеют отношение к тем или иным стандартам и правилам, а

ваше ку, вероятнее всего, помнит несколько вариантов поведения в диктуемых ими условиях, и ответ на ваш вопрос будет неоднозначным. Независимо от побудительных мотивов, толку от такого гадания будет мало.

Когда почувствуете, что готовы, бросьте камешки перед собой.

Случается, что ответ на жизненно важный вопрос вызывает у вас сомнения. Но профессиональные гадатели тем и отличаются от большинства людей, что не знают сомнений. Прочь стресс и его последствия: полностью доверяя результатам гадания, вы тем самым готовитесь должным образом встретить надвигающуюся ситуацию. Также запомните: ответ символизирует лишь состояние вашего ку и ваш образ мыслей в настоящий момент. А это не имеет никакого отношения к будущей ситуации, коль скоро действия других людей и их отношения к ней, а также ваши собственные поступки могут ее в корне изменить.

Гадание может дать ответ на ваши вопросы, но лучше использовать его как средство выявления намерений и ожиданий вашего кун получения информации об окружающих и складывающихся обстоятельствах на подсознательном уровне.

Задав вопрос, касающийся вас лично, и получив неудовлетворительный ответ, вы можете захотеть немедленно повторить попытку. Советую этого не делать. Так или иначе, это провоцирует страх и подавление себя.

Лучше прибегнуть к тайному шаманистскому способу получения нужного ответа:

1. Вам выпал неудовлетворяющий вас ответ.
2. Осознайте, что он относится исключительно к вашему состоянию в настоящий момент.

3. Энергично сгребите камни-“ответ” и расставьте их в “правильном” положении. При этом громко крикните: **“Вот он - новый образ, ку! Запомни его хорошенько!”** Энергичное движение и выкрик произведут на ку сильное чувственное впечатление и помогут ему создать в своей памяти новый образ. А это само по себе приведет к новому образу действий в будущем и, соответственно, к благоприятному для вас результату.

Получение совета

Используются все семь камешков. Белый, по-прежнему, у нас *kutu* - “основной”, хотя его толкование приводится в таблице наряду с другими.

Цвет	Шаманистский принцип	Ключевое слово
Белый	Первый	Осознание
Красный	Второй	Свобода
Оранжевый	Третий	Сосредоточение
Желтый	Четвертый	упорство
Зеленый	Пятый	Любовь
Синий	Шестой	Доверие
Фиолетовый	Седьмой	Гибкость

Почувствовав, что вы готовы к гаданию, расслабьтесь и сосредоточьтесь на получении ответа. Вопрос может быть примерно таким: “Как лучше всего достичь цели?” или “Как лучше всего поступать в данной ситуации?”. Помните, ответов “да” или “нет” этот способ не дает. Бросьте камешки, ответ прочтите по ближайшему к *kutu* (белому). Чтобы понять его смысл, используйте комбинации принципа и ключевого слова. Природа гаданий такова, что и для правильной формулировки вопроса, и для нахождения ответа требуется интуиция.

Как вариант, вы можете попросить составить для вас план действий. Для этого требуется отсчитать нужное количество камней. Так, если вы задали вопрос: “Как в три этапа увеличить доход?”, то ответ дадут три ближайших к белому камня. Допустим выпали оранжевый, красный и зеленый. Ответ можно истолковать так: “Очисть помыслы, избавься от чувства вины и делай то, что любишь”. Ответ довольно упрощенный, потому что у вас, безусловно, возникнет гораздо больше идей, связанных с каждым из камней.

Можно не спрашивать совета или просить составить план, а задать вопрос: “Что препятствует успеху?”. Бросьте камешки и прочтите ответ, начиная с ближайшего к *kutu*. Но в этом случае толкование должно носить негативный оттенок.

Красный - физический или нервный стресс

Оранжевый - рассеянность

Желтый - медлительность

Зеленый - гнев

Синий - страх или сомнения

Фиолетовый - прямолинейность или негибкое мышление

Рисунок упавших камешков

Здесь я раскрою величайшую тайну шаманистских гаданий.

Представьте себе антрополога на тропическом острове. Он наблюдает, как деревенский шаман бросает ракушки, кости и камешки, смотрит, как они упали, а потом выдает пространные пророчества. Время от времени антрополог принимается разглядывать упавшие камешки, пытаясь уловить значение каждого из них или рисунка, ими образованного. Он не верит словам шамана, считая, что никакого смысла и значения в этом нет. В конце концов наш ученый приходит к выводу, что перед ним обыкновенный мошенник.

Так чем же занимается шаман? Он разглядывает рисунки. На мой взгляд, в искусстве гадания это высший уровень мастерства. Требуется глубочайшая интуиция, чтобы через символы и навеянные ими ассоциации получить нужную информацию.

Вернемся к нашим камешкам. Расслабьтесь и попросите их сложиться в рисунок или образ, представляющий настоящее или будущее интересующего вас человека, места, вещи, ситуации или сложившихся обстоятельств. Бросьте все семь камешков. Сейчас не имеет значения, который из них *kuti*, какой - *eo*.

Углубитесь в рассмотрение упавших камешков; на что похож созданный ими рисунок, что он вам напоминает? Можете, как в головоломке из детской книжки, соединить камешки воображаемыми линиями. Хотя мы и называем это рисунком, но ответ приходит не от образа, а от чувства. Просто смотрите на рисунок, сосредоточившись на всплывающих в сознании образах и воспоминаниях. Если сочтете нужным, можете использовать значения цвета камней из предыдущего способа.

Для некоторых озарение будет подобно вспышке. Другим потребуется некоторое время, пока не падут барьеры и они не обретут этот тип восприятия. Если ничего не выходит и рисунок ничего вам не говорит, поблагодарите ку за попытку, попросите его дать вам новый рисунок на ту же тему и еще раз бросьте камешки.

В этом гадании вы также можете сменить полученный образ, как мы делали в предыдущем способе. Свободно меняйте картинку, если она почему-то вам не понравилась.

Этот прием также можно использовать при целительстве на расстоянии. Вы спрашиваете камни о состоянии здоровья интересующего вас человека, а затем энергично меняете рисунок.

La'a kea - свет любви

Нить паутины, радиосвязь или взаимодействие полей - вы можете оперировать любым из этих образов, суть от этого не меняется - все во Вселенной взаимосвязано. Все способно оказывать влияние, все, но в разной степени. Из всех окружающих полей на наше ку наибольшее воздействие оказывает более мощное, наиболее близко расположенное и с наибольшей способностью к резонансу.

Поле - это область воздействия, например магнитное поле, или область восприятия, например зрительное поле. В основном, мы уделим внимание полю как области воздействия. Энергетическое поле человека, вступающее во взаимодействие с другими полями, часто называют аурой, на гавайском языке оно называется *hooka*.

Поле человека состоит из физических и нефизических компонент, но сейчас мы будем рассматривать его как единое целое. Здесь же отмечу, что энергия выделяется при изменениях, происходящих при движении или иной активности. Запомним, движение и активность - вот что производит изменения. В этом случае можно назвать энергию - "воздействующее колебание".

Также отмечу, что энергия не есть нечто осязаемое, но материальные тела обладают энергией. Снижение энергетического потенциала равносильно снижению частоты вибрации, а увеличение энергетического потенциала поля - ее увеличению. Но при этом не происходит никаких изменений в материальной структуре тела. Если в качестве образа обсуждаемой теории взять процесс приготовления теста, то увеличение энергетического потенциала - это не добавление воды в муку, а переключение скорости миксера.

Из электротехники мы знаем, что явление резонанса возникает при такой настройке цепи, когда через нее можно пропустить ток определенной частоты. Применительно к человеку это значит, что состояние тела и образ мыслей определяют тип оказываемого на нас воздействия. Проще говоря, если в вас живет страх, он будет резонировать со страхом, который испытывают окружающие. А ваша уверенность в себе войдет в резонанс с их уверенностью.

Городскому шаману перед началом сеанса целительства очень важно восстановить у больного уверенность в себе. Для этого вы можете использовать третий и шестой принципы шаманизма. Сначала следует ощутить уверенность в собственных силах, а потом распространить ее на окружающих. Тем самым вынейтрализуете действие страха.

Размеры и сила энергетического поля человека взаимосвязаны. Образно говоря, чем ближе к источнику энергии, тем мощнее поле. И хотя ваша аура не имеет границ, ментальное и сенсорное внимание (или восприятие) ограничены. Таким образом, согласно третьему принципу, поле вашего воздействия может не совпадать с реальными размерами ауры.

Кроме этого, люди в большей степени восприимчивы к физическим формам энергии, воздействующим на наши органы восприятия - света, звука, тактильных ощущений и т. д., чем к ментальным энергиям, воспринимаемым непосредственно сознанием. И дело тут даже не в частотных характеристиках этих энергий. Таким образом, удаленность от объекта во многом определяет степень воздействия.

Сила поля зависит от напряжения энергии, которая, в свою очередь, зависит от характеристик колебаний. Колебания имеют две характеристики - частоту и амплитуду, иными словами - темп и интенсивность. Возьмем для примера морские волны. Количество волн на участке сто метров будет определять их частоту, а высота будет показателем амплитуды. Очевидно, что шестиметровые волны обладают большей энергией, чем двухметровые волны той же частоты. Так, нота "си", взятая на трубе, звучит громче, чем она же, взятая на пианино. Частота не изменилась, а громкости звучания разные. Громкость в музыке эквивалентна амплитуде в физике. Частота колебаний поля человека задается фокусировкой нашего кане, кун лоуно, а амплитуда - эмоциями.

Из всего сказанного выше следует вывод, что из всех полей наше ку воздействует самое мощное, наиболее близко расположенное и обладающее большей способностью к резонансу.

Вот прекрасная иллюстрация полевого эффекта и резонанса. Вы входите в комнату, где находится человек, который злится на что-то, но скрывает свои эмоции. Очень скоро вы без всякой причины тоже почувствуете раздражение и злость. А дело в том, что вы сами иногда злитесь и знаете, как это делается. Вот злость, живущая внутри вас, и вошла в резонанс со злостью этого человека. Но если его разозлило то, что вполне могло разозлить вас, ваши негативные ощущения еще больше усилиются. Если вы подсознательно склонны к подавлению чувства гнева, то, оказавшись в этой комнате, очень скоро ощутите, что возросло напряжение, упал тонус и ухудшилось самочувствие.

Очень важно осознавать, что не этот человек навел на вас болезнь, но во всем виновата ваша реакция. Никто не может отнять у вас энергию, потому что и вы, и энергия - безграничны. Если вас угнетает чье-то присутствие, то это лишь реакция вашего ку на то, что вас раздражает в этом человеке. Представим себе обратную ситуацию. Вы вошли в комнату, неся с собой атмосферу покоя и счастья. В этом случае вы бы оказали на раздраженного человека успокаивающее и исцеляющее воздействие.

Не только люди, но и окружающая обстановка может оказывать на вас эмоциональное воздействие. Среда с высоким энергетическим потенциалом, например офис, в котором работают кондиционеры, или большая пирамида, способна усилить воздействие стресса. Кроме этого, память ку о таких местах может еще больше усилить стрессовое воздействие.

Однажды в Египте я посетил храм Изиды, стоящий на острове посреди Нила. Позади был долгий трудный день. Когда наша группа входила во внутреннее святилище, одна женщина, натура весьма впечатлительная, склонная подавлять свои эмоции, неожиданно упала в обморок. Потом она рассказала, что в этот момент ее буквально захлестнула волна злобы.

Я сам чувствовал, что чем ближе мы подходили, тем сильнее во мне закипала злость. И как только я вошел под своды святилища, неизвестно откуда взявшиеся образы стали всплывать в моем сознании. Это не были мои воспоминания, нет, образы были как-то связаны с ощущением, что это место осквернено. Усилием воли я заставил себя переступить порог и войти в зал. Я попытался гармонизировать поле, но уже был совершенно выбит из колеи.

Интересно, что после оказания женщине помощи никто из группы не пошел осматривать зал. Казалось, будто все разом потеряли к нему всякий интерес. Но я понимал, это была реакция их ку.

Возвращаясь на корабль, я нашел в песке кристалл кварца размером с яйцо. Очевидно, остров состоял из кварцевых пород. А кварц обладает способностью усиливать энергетическое воздействие. Но в тот день даже знания не помогли мне. Потребовалось основательно заняться снятием стресса и перепрограммированием, прежде чем я смог вернуться в нормальное состояние. Если бы я посетил остров, находясь в приподнятом настроении и хорошо отдохнув, он бы вызвал у меня больший интерес и я бы сохранил о нем самые приятные воспоминания.

Какой практический вывод можно сделать из этой истории? Очень многое определяется нашими эмоциями, а на их интенсивность могут влиять окружающие люди и среда. Вместо того чтобы рассуждать, что вызвало те или иные эмоции, проще что-то сделать с самими эмоциями. Если вам нравится экспериментировать, попробуйте сами. Если нет, я дам две методики, которые могут вам пригодиться.

Белый свет, дарующий защиту

Страх провоцирует конфликты. Не удивительно, что в нашем мире, до предела насыщенном страхом, даже из метафизических методик наибольший интерес вызывают те, что учат искусству защиты и нападения.

Наиболее распространена методика, называемая "Белый свет, дарующий защиту". Это прекрасная методика, но ее применение требует предварительного осмысления.

В простейшем ее варианте вы воображаете себя окруженным сиянием чистого белого света. Его источником может быть ваша душа или некий добрый дух.

Один мой ученик рассказал, как это выглядит в реальной жизни. Он жил в Нью-Йорке в районе шестидесятых улиц. Его подруга, красивая молодая женщина, имела обыкновение прогуливаться по самым опасным районам города в тонкой хлопчатобумажной майке. При этом она чувствовала себя в абсолютной безопасности. Друзья постоянно пытались убедить ее, что она играет с огнем. Но она отвечала, что, если будет нужно, Свет защитит ее. Однажды мой ученик случайно пошел за ней следом и был удивлен, с какой теплотой и уважением относились к ней сотни мужчин на ее пути. Под действием Света исчезал страх, и они отдавали должное умиротворенности и любви, которые несла с собой эта женщина.

Но часто случается, что, прибегая к защите Света, мы лишь усиливаем страх и накликаем на себя неприятности. Это происходит потому, что в большей мере мы уповаем на защиту, а от нас требуется вера. Мы загоняем страх вовнутрь, отгораживаемся от него, но не избавляемся. Всякий раз, когда мы желаем получить защиту, страх усиливается, потому что таким образом он входит в привычку. Если вы окружите себя, семьью, друзьями, дом и машину сиянием Света и будете верить, что с этой минуты с вами и вашим окружением ничего не случится, лишь тогда Свет принесет пользу. Но если вы, используя Свет, станете фокусироваться на защите от опасности, то, увеличивая яркость сияния, невольно привлечете к себе то, чего так боитесь.

Ничто так не вызывает отвращения, как худший из способов использования Света. Вызывает удивление, что этому способу из лучших побуждений учат учителя-метафизики. Очевидно, они сами настолько подавлены

собственными страхами, что не ведают, что творят. Этот способ предполагает использование Света не как защитного поля, а как зеркала, отражающего удары и направляющего их на врага. Подразумевается, что злоумышленнику воздается по его деянию.

Астральные или экстрасенсорные битвы вполне реальны, но чрезвычайно редки. Слишком мало способных вступить в такую битву, но в то же время находятся глупцы, дающие вовлечь себя в них. Помните, ваше ку реагирует на все, как будто это непосредственно его касается. Рассуждать или думать о таких битвах - значит вовлекать себя в битву и таким образом подставлять себя под удар.

Апологеты этого способа утверждают, что вашему духовному и психическому здоровью угрожает негативное воздействие окружающих. При этом абсолютно не учитывается, а что же на самом деле вызвало приступ гнева у человека и желал ли он вам зла. Использовать Свет для причинения зла, даже если вы считаете это ответным ударом, - значит погрузиться в бездну черной магии.

Использование Света может быть полезно тем, кто чрезмерно сосредоточен на собственных страхах, если ничего больше не может дать им чувство защищенности. Тем, у кого в душе уже хоть немножко укрепились вера и доверие, пора переходить к более продвинутому и более эффективному способу.

Свет Любви, идущий от *la'a kea*

Образное выражение *la'a kea* по-гавайски означает *сокровенный свет*, его используют, чтобы подчеркнуть свети доброту, исходящую от солнечного света, истинного знания и подлинного счастья. Шаманы называют так ауру, заряженную солнечным светом, мудростью и добротой. Техника использования Света Любви аналогична вышеописанному способу, но его основное назначение - излечивать недуги и восстанавливать гармонию.

Силой своего воображения создайте образ света, заполнившего ваше тело и обволакивающего вас, как облако. Это Свет Любви. Вы "включили" его.

Между прочим, вы можете не привязываться к образу света. Вы можете представлять все, что вам захочется: цвета, звуки, ощущения. Лично мой Свет Любви полон красок, символов, воспоминаний, музыки, мягких прикосновений и легких покалываний, все зависит от того, что я предпочитаю ощущать в данный момент. "Включая" Свет, включите его "подзарядку", настроившись на положительные эмоции. Достаточно подумать о чем-то приятном, но можно настроиться и на более сильные эмоции.

Запомните следующие аксиомы: первое-Свет Любви действительно существует; второе - он может охватить или пронзить лучом все, что вы пожелаете; третье - он полностью в вашей власти.

А теперь несколько советов, как использовать Свет Любви.

1. Каждое утро "включайте" Свет, освещая им свое ближайшее окружение. Разговаривайте с ним, потому что все наделено жизнью, сознанием и чувствительностью. Вслух или мысленно отдавайте ему распоряжения. Например, прикажите: "Гармонизируй поле в этом месте".

2. Используйте Свет в ходе дня так, как описано выше, встречаясь с людьми, посещая различные места и оказываясь в разных ситуациях.

3. Включайте его всякий раз, как только почувствуете физическое или эмоциональное переутомление. Скажите ему: "Гармонизируй энергии вокруг меня".

4. Если у вас проблемы в общении, распространите сияние Света на этих людей и скажите ему: "Гармонизируй энергию, находящуюся между нами". Или - "Гармонизируй наши поля".

5. Если хотите защитить семью, друзей или собственность, представьте их окружеными сиянием Света и скажите ему: "Храни их в мире и гармонии".

6. Можно использовать Свет в целительстве на расстоянии. Для этого представьте себя окруженным разноцветным сиянием, где каждый цвет имеет свое значение. Если у вас есть собственная система, пользуйтесь ею. Я же приведу ту, что используем мы.

Белый, или чистый свет-"Озари!" (используется для облегчения самопознания и установления связи с Вышими).

Красный или розовый цвет - "Очисть!" (для снятия умственного и физического напряжения и блокировок; способствует погружению в состояние группового раппорта).

Оранжевый или персиковый цвет - "Сосредоточь!" (позволяет избавиться от чувства беспокойства, обиды и вины; делает человека более собранным и настойчивым, позволяет в полной мере наслаждаться каждой минутой бытия).

Зеленый - "Храни!" (помогает развитию чувства собственного достоинства, понимания, дружбы, любви и укреплению счастья).

Синий - "Восстанови!" (усиливает силу тела и духа, уверенность в себе и внутреннюю убежденность).

Фиолетовый - "Помоги!" (помогает установить гармонию тела и духа, настроиться на успех и благосостояние, совместную деятельность в общих интересах).

Кроме этого, если желаете, можете использовать черный цвет - "Поглоти!" (помогает поглотить и преобразовать негативную энергию) и серый - "Нейтрализуй!" (для нейтрализации любого чрезмерного проявления). Радуга может использоваться как замена белого цвета.

После того как вы попрактиковались в использовании цветов на себе и научились чувствовать их, можете переходить к воздействию на окружающих, используя зеленый цвет.

Для интенсивного целительства на расстоянии возьмите в левую руку монетку, кристалл или камешек. Он будет символизировать местность или человека, которого вы хотите исцелить. В правую - из вашего шаманского набора возьмите камешек синего цвета.

Окружите себя Светом Любви синего цвета и выполните *kahi*, сосредоточившись на двух руках одновременно. Глубоко дыша, отдайте команду Свету: "Восстанови!" Вы должны удерживать внимание на руках и на Свете. Не надо сосредоточиваться на образе человека или местности, так как то, что символизирует их, находится у вас в руке. Предмет, играющий роль символа, позволяет сконцентрировать энергию и сосредоточить внимание вашего ку.

На каком-то этапе вы получите сигнал остановиться. Это может быть глубокий вдох, внутренний импульс или физическое ощущение типа слабого покалывания или легкой усталости. Если нечто подобное происходит, знайте, это ку пациента дает вам сигнал, что на этот раз достаточно. Завершите сеанс, произнеся: "Вот и все!" или "Благодарю тебя!", или по-гавайски "Amama", что приблизительно переводится как "Да будет так!".

Храните других и да будете хранимы Светом Любви!

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ШЕСТОЕ: КАК ИЗМЕНИТЬ МИР С ПОМОЩЬЮ СНОВИДЕНИЯ ШАМАНА

Aia ke ola i Kahike

(Здоровье и богатство находятся в *Kahike* - в области внутреннего мира)

Эта глава познакомит вас с силой, способной изменить мир, силой сновидения *шамана*. Мы начнем со сновидений, близких вашему внешнему миру. И постепенно, шаг за шагом, перейдем к более глубоким сновидениям, пока вы не познаете и не овладеете последним из сновидений *шамана* - поиском видения.

Согласно традиционным гавайским представлениям, Вселенная поделена на области *Po* и *ao*. *Po* - это внутреннее *сновидение*, невидимая реальность, из которой берет начало *ao* - внешнее *сновидение*.

Слово *Po* также означает "ночь". Оно имеет отношение ко всему непроявленному, проявление чего европейцы относят к сфере сознания и духа. Для поэтического мироощущения древних гавайцев *Po* - "время ночи" - стало символом Внутреннего мира, а *ao* - "день" - его манифестацией во Внешнем мире. Поэтому *ao* также означает "учить и учиться".

День у гавайцев начинался на закате, а утренняя заря был манифестацией акта творения, свершившегося ночью. Поэтому Запад стал символом *Po*. Если полинезийцы говорят, что они пришли с запада, они не имеют в виду Азию, они имеют в виду *Po* - сферу Духа. Это приводило в замешательство первых завоевателей и продолжает ставить в тупик современных антропологов.

Все сказанное выше призвано подчеркнуть идею шаманов, что все, с чем мы сталкиваемся во внешней реальности, есть проявление или отражение реальности скрытой. И самым эффективным способом изменить реальность внешнего мира - сновидение *жизни*-является изменение реальности мира внутреннего - сновидения *Духа*.

Три области *Po*

Как мир Внешний разделен на землю, море и небо, так и мир Внутренний - по крайней мере так считают шаманы - разделен на три области. Они называются *Lanikeha*, *Kahiki* и *Milu*.

Lanikeha - это Верхний мир, скрытый в невидимой сфере. Там пребывает Бог, ангелы и святые, там живут и резвятся боги и богини, там не протолкнуться среди великих героев и героинь и прочих персонажей мифов. Иногда в своихочных снах вы переносились в эту область, и тогда вам снились большие, значимые и сверхреальные сны. Шаманы отправляются туда в основном в поисках вдохновения, как Мауи, принесший оттуда огонь и идею цивилизации.

Kahiki - Средний мир. Эта область более других похожа на реальность мира Внешнего. В большинстве ночных и дневных снов вы переноситесь в *Kahiki*.

Звучание этого слова может напомнить название острова Таити. Все верно - это одно и то же слово, но в разных диалектах. Давать имена областям в мире Внутреннем по названиям мест из мира Внешнего у полинезийцев считается в порядке вещей. *Kahiki* по-гавайски означает "чужак, иностранец", а также "сила для свершения". На таитянском языке слово "tahiti" означает "перенести" и "пересекать". Кроме других значений, смысл этих слов довольно точно передает суть использования сновидения, *Kahiki*, для изменения этого мира.

Третья область - *Milu* - мир Внутренний. Это мир кошмаров и тех, кто бросил вызов судьбе. Поиск видения шаманов проникает туда для восстановления утраченной силы.

Мы начнем в области *Kahike* и поработаем над снами, которые вы видите по ночам.

Mo'ike - искусство толкования сновидений

Толкование сновидений должно быть кратким, простым и приятным. Лучшего толкователя ваших сновидений, чем вы сами, отыскать невозможно. Я предложу один метод, который заставит вас отбросить сонники и не тратить время попусту на ассоциативный и тематический анализ. Смело приступайте к поиску

истинного смысла ваших сновидений. Вспомните, что говорит четвертый принцип - "все наделено жизнью, сознанием и реагирует на все". На все, включая образы ваших сновидений и сами сновидения.

Для толкования сновидения восстановите его в памяти и обратитесь к любому образу или персонажу с вопросом: "Что ты тут делаешь? Что означаешь и что символизируешь?" В большинстве случаев человек, животное или другой образ ответит вам и даст всю необходимую информацию. Если хотите, можете обратиться непосредственно к сновидению. Для этого представьте его как мяч или шар.

Возможно, существует подсознательное противодействие сновидению, тогда могут возникнуть проблемы с контактом между вами и образом. В этом случае будьте более обходительным или настойчивым, в зависимости от своего характера, но постарайтесь получить ответ.

Если вам не удалось получить ответ, используйте прием "искусственного создания толкования". Суть в том, что вы задаете вопрос, а потом сознательно сами даете на него ответ, как будто он был адресован лично вам.

Признаю, звучит дико, но дело в том, что вы просто не можете дать неверного ответа. Это противоречило бы второму принципу - "все взаимосвязано". Попробуйте несколько раз, и вы обнаружите, как легко в голове возникают спонтанные ответы.

Наверное, вам интересно будет узнать, что события во Внешнем мире могут толковаться так же, как и сновидения.

Однажды в Малибу за обедом мы с другом разговорились о нашей работе по преображению себя и окружающего мира. Нас услышал человек за соседним столиком и пригласил на презентацию, которая, как он утверждал, должна была нас заинтересовать. Друг не смог принять приглашения, а я пошел.

Буквально через несколько минут я подумал: а что собственно я здесь делаю? Для меня это оказалось какой-то ненужной суетой, и я улизнул с презентации задолго до конца, хотя и заметил среди гостей друга, с которым не виделся уже много лет.

Как оказалось, презентация была посвящена проекту строительства центра стоимостью двадцать два миллиона долларов. Часть средств должна была пойти на возведение купола, который, по чьей-то бредовой идеи, должен был наполовину уходить в землю. Другую часть планировали затратить на покупку суперкомпьютера, технологию производства которого еще не придумали. Ну а остальное собирались потратить на финансирование разных изобретений. Одно из них представляло сложную конструкцию, укрепляемую на носу человека. Она должна была автоматически накачивать воздух в каждую ноздрю по очереди. По мысли создателя, машина должна была облегчить занятия йогой. И это было еще не самое худшее из представленных изобретений.

Покинув презентацию, я почувствовал себя смущенным и подавленным. Я доверился интуиции и чутью, а они должны были приводить меня только в ситуации, способствующие решению моих задач. А ситуация, в которой я оказался, под это определение никак не подходила. Я должен был решить, начинать ли не доверять самому себе или учиться доверять еще больше. Я выбрал доверие и проанализировал событие как сновидение. Обратился к действующим лицам за разъяснениями. Как выяснилось, я оказался там, чтобы, во-первых, поддержать друга. А во-вторых, я должен был осознать, пусть даже через преувеличение, как нелепо могут выглядеть мои собственные проекты.

Вся наша жизнь - непрекращающееся сновидение. Значит, любые воспоминания можно воспринимать и понимать как сны.

Изменение сновидений

Наиболее мощным и эффективным способом использоватьочные сновидения является изменение их силой воображения. Сны - это реальные события, произошедшие в другом измерении. Они, как и события во внешней реальности, обусловливаются комплексом ожиданий в сочетании с верой и отдельными привычками. В этом они подобны языку, который состоит из комплекса правил и отдельных слов. Даже при самых гибких правилах грамматики и обширном лексическом запасе язык способен передать лишь то, что хочет выразить сознание. Точно так же реалии внутреннего и внешнего сновидения символизируют лишь то, что хочет выразить наше сознание.

Измените фразу, и вы измените ее восприятие, а значит, и реакцию на нее. Изменение любых реалий в сновидении приводит к изменению самого сновидения. На практике это означает, что, изменяя одну из реалий в сновидении, вы оказываете воздействие на источник в сознании, производящий это и подобное ему сновидения.

Вы можете исцелять мир Внешний, исцеляя мир Внутренний.

Устойчивая мотивация помогает научиться просыпаться в сновидении. Но это вовсе не обязательно для изменения сновидения. Дело в том, что воспоминание о сновидении несет ту же информацию, что и сами сновидения. Правда, она несколько трансформируется пробудившимся от сна сознанием. Тем не менее для целей целительства нет разницы между изменением воспоминания *о сновидении* или изменениями, которые вы производите, проснувшись *в сновидении*.

Существует три способа изменить сновидение или воспоминание о сновидении: изменить реакцию в сновидении, позволить ему продолжаться и изменить события в сновидении. Все они прекрасно подходят для изменения повторяющихся сновидений или отдельных снов, в которых вы переживаете страх, гнев, боль, страдания и потерю себя. Все изменения проводятся в области *kahiki*.

Изменить реакцию означает сознательно настроиться на реакцию, противоположную происходящему.

На одном занятии женщина воспроизвела повторяющееся сновидение, в котором ее преследовал огнедышащий дракон. Во сне она двигалась, как в замедленном фильме, и просыпалась, когда дракон почти настигал ее.

На занятии она вернулась к этому моменту и представила, что повернулась к дракону лицом и спросила: "Почему ты преследуешь меня?" К ее удивлению, дракон замер и в смущении произнес: "Я не преследую, я следую за тобой".

Изменив реакцию в сновидении, в реальной жизни она обрела уверенность в себе и избавилась от страха.

Продолжить сновидение - значит восстановить сновидение и продолжить его, проскочив момент, когда вы обычно просыпались. Некоторые сновидения легко поддаются этому приему, некоторые нет. Но при длительном усилии всегда можно достичь положительного результата.

На занятии один ученик воспроизвел повторяющийся сон, в котором въезжал в многоярусный гараж и его начинала преследовать другая машина, за рулем которой, как он выяснил из толкования сна, находилась его мать. Машины неслись вверх по серпантину, и на самом верхнем ярусе машина матери успевала затормозить, а его машина пробивала стекло и вылетала наружу. На этом эпизоде он всегда просыпался в холодном поту.

Воспроизведение сна, как он признался, сопровождалось ставшим уже привычным чувством ужаса. В воображении он позволил сновидению продолжаться дальше. Машина пролетела через весь город и мягко приземлилась на шоссе. Первое, что ему бросилось в глаза, был плакат "Жизнь продолжается!". После сеанса его отношения с матерью улучшились, и он стал с пониманием относиться к ее постоянным жалобам на страх смерти.

Потребуется вся ваша уверенность в себе и чувство собственного достоинства, чтобы провести направленное вторжение в сновидение и творчески изменить его. Если вы оказались недостаточно готовы к этому, не оставляйте попыток. Работайте над отдельными эпизодами сновидения столько, сколько потребуется. Одной женщине этот способ помог, но пришлось потрудиться над сновидением целых шесть месяцев.

Правда, иногда достаточно и разового воздействия. Тут мне на память всегда приходит мой сон о вертолете. В этом сновидении я почему-то оказался в совершенно необычной для себя роли пассажира вертолета. Он оторвался от земли, но не смог подняться достаточно высоко, потому что над нами была линия электропередачи (в данном случае я не нуждаюсь в истолковании этого образа, поэтому прошу не беспокоиться). Весь сон продолжалась изматывающая тряска, от которой я в конце концов и проснулся. А проснувшись, решил вернуться в сновидение. Я обошел стоящий вертолет, сел на место пилота и поднял машину в воздух. Мне удалось провести его под высоковольтной линией, и машина стала быстро набирать высоту. Ощущение полета было просто восхитительным. Неожиданно я обнаружил, что лечу над Америкой, и моему взору открылась чудесная картина, на которой четко выделялись границы всех штатов. А затем, к моему удивлению и восторгу, воздух заполнили вертолеты. За штурвалами сидели все шаманы, которых я когда-либо обучал нашему искусству. Они принялись разбрасывать над страной тысячи экземпляров моей книги "Дух Алоха" ("Дух Любви"). В сновидении, которым является наша жизнь, это событие выразилось в притоке новых последователей.

Я уже привык, что сразу же после моих объяснений техники изменения сновидений обязательно кто-то спрашивает, а стоит ли это делать. Якобы тем самым мы лишаем себя возможности понять его истинный смысл и усвоить "урок", который оно должно нам преподать. Некоторые еще добавляют, что изменение сновидения фактически является сопротивлением тому, что несет в себе это сновидение.

Тем, кто испытывает подобные страхи и сомнения, отвечу так. Все дело в том, что Мир Внутренний почти не отличается от Мира Внешнего. И если вы в Мире Внешнем сломали себе руку, вы же не станете сидеть и предаваться размышлениям над глубоким смыслом произошедшего и не оставите незалеченным перелом как память о преподнесенном вам "уроке". Вы постараетесь как можно быстрее наложить шину на сломанную руку. Первая мысль, приходящая в голову в таком случае, проста: "Ого! Я, кажется, сломал руку!" Второй импульс вам подает чувство неудобства и боли: "Да делай же что-нибудь!" Конечно, можно и поразмышлять, какой *образ мысли* привел вас к несчастному случаю. И особенно если это третий перелом за год. Но сейчас-то нужно принимать неотложные меры к исцелению. Предаваться размышлению будете после. Все это в полной мере относится и к страхам, гневу, страданиям и боли, пережитыми вами в сновидениях. Прежде всего постараитесь исцелить себя, избавившись от них. Все остальное оставьте на потом.

А что касается сопротивления, то я всегда рекомендую перед внесением изменений полностью осознать сновидение. Только это позволяет с любовью и полным осознанием происходящего приступить к работе над сновидением. В противном случае вы будете действовать под влиянием страха. А к добру это никогда не приводит.

Сны наяву

Не все знают и не все признают, что мы сновидим внутренние сны двадцать четыре часа в сутки. Они нам снятся не только по ночам, сны в нас живут постоянно. Просто мы время от времени настраиваемся на них.

В нашем обществе настраиваться на сновидение среди взрослых и даже среди детей считается чем-то предосудительным. К сновидению поэтов и писателей, и еще -людей, предающихся отдыху, относятся более или менее терпимо. Естественно, если они не переходят известной разумной грани. Пассивных сновидцев, имеющих привычку уноситься в неведомые выси собственных сновидений, считают лентяями. А активных

сновидцев -людей с развитой творческой фантазией - зачисляют в разряд уклоняющихся от реальной жизни. Если, конечно, они не нашли способ делать деньги на своих фантазиях.

Я хочу научить вас использовать активное и пассивное сновидение для исцеления себя и окружающих. Изменения, которые мы станем осуществлять, будут происходить в области *kahiki*, и они логически вытекают из семи принципов шаманизма.

Для начала сделаем несколько необходимых допущений. Первое: мы сознательно можем настраиваться на чужие сновидения и понимать их, по крайней мере, в переводе на понятный нам язык. Второе: все, что мы воспринимаем сознанием после концентрации внимания на объекте, есть сновидение объекта. И последнее: изменив это сновидение, как мы меняли ночные, мы можем добиться исцеляющего эффекта. Иногда эффект бывает моментальный. На моих занятиях такие случаи имели место: от моментального снятия симптомов гриппа и головной боли и вплоть до уменьшения размеров опухолей. Конечно, не всегда удается сразу добиться полного исцеления, но почти всегда наблюдается моментальное улучшение состояния.

Приведу несколько примеров, чтобы вы поняли суть процесса.

Однажды я пил кофе в ресторане. Официантка была в плохом расположении духа: ни с кем не заговаривала, не подливала кофе и чуть ли не швыряла тарелки под нос посетителям. Я представил ее сновидение в виде облачка, окружающего ее голову, и настроился на него. Перед моим внутренним взором предстал унылый пейзаж с низко нависшими над землей тучами.

Силой творческого воображения я заставил тучи пролиться дождем и расступиться, позволив солнечному свету залить землю. Ранее унылый мир заполнили яркие краски распустившихся цветов, пение птиц, жужжание пчел и порхание бабочек.

Я сам получал истинное удовольствие, разглядывая преобразившийся мир, как вдруг официантка быстро вышла из зала. Она пробыла на кухне почти пять минут, а когда вернулась, ее было просто не узнать. Оно одаривала всех улыбкой, аккуратно подливала кофе всем желающим, радостно приветствовала новых посетителей и вообще выглядела счастливой.

Очень важно понять, что не я изменил ее, я лишь способствовал переменам. Ее сновидение изменилось, потому что я лишь подсказал ее ку его новый вариант. Эта идея понравилась ее ку, и оно само произвело необходимые изменения. И заметьте, это не было вторжением в ее сознание или нарушением прав личности. Я лишь принял ее сигнал, перевел на понятный мне язык образов и послал в ответ целительный импульс. Принять или не принять его было ее делом.

Мы можем помогать другим, но точно так же мы можем помочь себе. Сделайте еще одно допущение и представьте, что все части вашего тела способны сновидеть. Как это можно использовать? Возьмем случай дисфункции, слабости или заболевания какого-либо участка тела. Под "участком" вы можете понимать все, что хотите: сердце, руку или плечо.

Вы должны сконцентрировать на нем внимание или, иными словами, подключиться к его сновидению. Можно закрыть глаза, если вам так удобнее, хотя делать это не обязательно.

Сначала ничего не предпринимайте, просто ждите, пока не оформится сновидение. Оно может выразиться в звуках, образах, ощущениях или в их комбинации. Это может быть дикая фантазия или точная копия действительности. Даже если на ум приходят только домашние проблемы и работа, считайте, что это и есть сновидение.

Если сновидение оформленось, приступайте к его творческому изменению. Всем понятно, что делать, когда оно напоминает кошмарный сон. А как поступить с хорошим сновидением? Сделайте его прекрасным! Это как надеть новую маску. В результате та часть тела, над которой вы работаете, сменит тип поведения, а это неминуемо запустит процесс исцеления. Результат будет ярче выражен, если вы сумеете задействовать весь комплекс ощущений. Время выполнения этого приема не ограничено, но вы можете закончить сразу, как почувствуете положительные перемены в своем теле.

Все способно сновидеть. Это значит, что вы можете настроиться на сновидения машины, дома, дерева или группы людей, нации или всей планеты. Секрет в том, что созданное вами сновидение должно быть столь приятно для ку объекта, что оно само захочет измениться в соответствии с новым сновидением. Как городской шаман, вы должны овладеть этим искусством воздействия силой своего шаманского сновидения.

Haipule - с сотворение нового сновидения жизни

Изменить сегодняшнее сновидение жизни можно новым сновидением, созданным в области *kahiki*. Для этого можно прибегнуть к проверенному методу, называемому *haipule*.

Существует множество его вариантов, но приведенный ниже полностью соответствует целям нашей книги. Краткий семантический анализ слова *haipule* позволит лучше понять сам процесс.

Корень *hai* означает "желание" или "необходимость", "высказывать пожелание", "объявлять", "преследовать".

Pule обычно переводят как "молитва, благословение, магическое заклинание". Однокоренные с ним слова: *риа* - "появляться", *ри'i* - "желать". А *le* родственно *lele* - "прорываться" и *le'a* - "иметь успех".

Кроме этого, каждый слог имеет еще одно значение, описывающее тот или иной процесс. *Ha* - "заряжать энергией глубокого дыхания и воспоминаний", *i* - "утверждать", *ri* - "представлять в сознании объект желания" и *le* - "действовать". Таким образом, *haipule* - это процесс смены сновидения, состоящий из убеждения, воображения и действия.

Если новое сновидение достаточно насыщено энергией, оно проявляется в реальности, или, говоря языком шаманов, оно заменяет собой наше нынешнее сновидение *жизни*.

Прежде чем приступать к сотворению нового сновидения, следует задать себе вопрос: "А зачем мне это нужно?" Затем, чтобы улучшить здоровье? Чтобы приобрести новые связи и улучшить старые? Получить больше денег? Оно поможет вам купить новый дом или машину? Или в новом сновидении люди начнут уважать и защищать дельфинов? А может, на Земле установится мир?

И еще одно, что следует помнить. Чем больше людей вовлекается вами в новое сновидение, тем больше энергии потребуется для его манифестации в нашей реальности. И чем больше людей проделывает вместе с вами *haipule*, тем оно будет эффективнее. Итак, прежде чем приступать к изменению сновидения, точно представьте себе цель.

В данной книге мы разделим процесс на длительную *haipule* и короткую *haipule*. Последнюю вы должны проделывать постоянно каждый день, пока сновидение не проявится в реальности. Только постоянным усилием вы сможете превратить сон в реальность. Длительная *haipule* подобна медитации и предназначена обеспечить поддержку короткой *haipule*.

На практике короткая *haipule* выглядит так:

Ha - глубоко дыша, восстановите в памяти свое сновидение и создайте положительную установку;

I - высказывайте мысленно или вслух слова одобрения и поддержки. Не стоит заставлять окружающих выслушивать их, но и делать из них секрета тоже не стоит. Если уж ваша мотивация так слаба, что скептицизм окружающих способен ее легко разрушить, то лучше вначале поработать над мотивацией и укрепить уверенность в своих силах.

Конкретные слова и формулировки одобрения оставляю за вами, но рекомендую использовать в них настоящее время. И помните, что ваше утверждение и одобрение адресуются не к текущей реальности, а к тому сновидению, которое вы хотите сделать реальностью.

Ri - отчетливо представьте все удовольствия, выигрыши и перемены, которые несет с собой новое сновидение. И делайте это так, будто оно уже стало реальностью. Немного потренировавшись, вы сможете легко проделывать это по несколько раз в день. Пользы от ста десятисекундных подходов будет больше, чем от двух двадцатиминутных, выполняемых утром и вечером.

Le - закрепляйте образ сновидения каким-либо действием. Оно может быть напрямую связано со сновидением: составляйте планы, встречайтесь с необходимыми для его реализации людьми. Или это может быть символическим действием: прикасайтесь к его символу - монетке или безделушке, символизирующей благоприятный исход, или к картинке, представляющей итог реализации сновидения. Обращаю ваше внимание на то, что к символу следует именно прикасаться, а не просто смотреть на него.

Следует предохранять новое сновидение от пагубного влияния негативных мыслей, воспоминаний и реакций - своих собственных и окружающих. Здесь на помощь может прийти древний вариант *haipule*, который я называю "*Тройное Вхам-ми*".

Суть его проста. На каждое негативное проявление по отношению к вашему сновидению вы должны немедленно отвечать словами поддержки, создавать положительные образы, с ним связанные, и принимать соответствующие позы.

Если вам пришла в голову пессимистическая мысль или вы сами высказали вслух или услыхали от окружающих отрицательное отношение к своему сновидению, немедленно, как только вы это осознали, произнесите вслух или мысленно ее полную противоположность. Допустим, вы подумали: "Ничего не выйдет", и тут же заставьте себя подумать: "Все получится". Или подумали: "Вообще непонятно, как это сработает", ответом будет: "Сам не знаю, но сработает обязательно". Шаманы в таких случаях часто используют восклицание: "*ВИПО!*" - аббревиатуру от "Все Идет Просто Отлично!". Эта установка позволяет отринуть мысли о проблемах и настроиться на Высшее Я.

Создание положительных образов полезно при возникновении отрицательных. Всегда следует помнить, что отрицательные образы есть продукт вашего прошлого опыта и прошлых неудач. И, как все образы, это лишь сновидения.

Так, если возник мысленный образ вашей изоляции от окружающих, немедленно представьте себя в центре внимания. Если представили свой провал, немедленно представьте успех. При этом могут возникнуть довольно странные ощущения, потому что в этот момент вы непроизвольно меняете энергетическую полярность прошлых сновидений.

И наконец, если возникают негативные эмоции: страх, гнев, депрессия, рекомендуется принимать позы, противоположные этим эмоциональным состояниям. Дело в том, что определенным эмоциональным состояниям соответствуют определенные позы. А кроме этого, позы еще больше усиливают "свои" эмоции.

Как правило, страх передается мышечным напряжением и подачей тела назад. Гнев - напряжением и подачей тела вперед, а депрессия - напряжением и "сворачиванием" вовнутрь.

Таким образом, если вы испытываете страх, примите позу смелого и уверенного в себе человека. При гневе - счастливого и игриво настроенного. Переживая депрессию, попробуйте вызвать жизнерадостное и оптимистическое настроение и принять соответствующую позу. Как только вы смените позу, тут же сменятся эмоции. Наблюдайте за другими людьми, особенно за актерами, и вы сможете больше узнать, какие позы каким эмоциональным состояниям соответствуют.

Конечно, вы можете не испытывать желания что-либо в себе изменять. Но тогда задайтесь вопросом, так ли уж важно для вас новое сновидение.

При продолжительном *haipule* вы получаете возможность уделить больше внимания очищению, усилению и восстановлению сновидения. Лучше всего проводить это *haipule* в спокойной обстановке, если угодно, можете закрыть глаза. Проделайте полностью весь комплекс, насыщая сновидение энергией, высказывая ему поддержку, рисуя новые образы и принимая соответствующие его эмоциональному заряду позы. Можете предаваться этому занятию столько, сколько сочтете нужным.

Очень полезно завершить сеанс финальным жестом. Например, сожмите кулак или прижмите ладонь к сердцу. При этом можно произнести заключительную фразу, например, по-гавайски - Атата.

Структурированное сновидение

Чем глубже погружаешься в Ро, тем труднее сохранять фокусировку внимания. Иногда первоначальная цель ускользает, или вы теряете способность к полному осознанию. Шаманы давным-давно нашли способ решить эту проблему. Это - структурирование *сновидения*.

В структурированном сновидении внутренняя реальность, так сказать, заранее программируется. Так, в египетской Книге *Мертвых* описываются река, которую следует пересечь, существа, с которыми вам суждено встретиться, и весы, на которых будет взвешена ваша душа. Нечто подобное мы встречаем во многих шаманистских культурах - различные отверстия, в которые следует проникнуть, или деревья, на которые требуется взобраться.

Структуру сновидения выбирайте по своему вкусу, но при этом жестко задавайте направление движения. Таким образом, каждое новое путешествие в область Ро будет нести в себе нечто новое, хотя и будет происходить в уже привычной обстановке. Это чем-то напоминает отпуск на Гавайях. Расписание полетов не меняется, журналы рекомендуют одни и те же достопримечательности, но каждая новая поездка приносит новые переживания и впечатления.

Полинезийский вариант структуры сновидения называется *tiki*. Так обычно называют статуэтку из дерева. Но истинный смысл слова *tiki* относится не к внешней форме вещей, а к их скрытой сути.

Сад *tiki*

Я раскрываю природу и рассказываю о путях использования *tiki* под названием "Сад" в своей книге "Овладейте вашей скрытой сущностью". Поэтому здесь я не буду вдаваться в детали, а после небольшого вступления расскажу о новых способах применения *tiki* - Сада.

Этот Сад находится в области *kahiki*, и путь в него ведет сквозь более глубокие сновидения, чем те, что мы рассматривали раньше. На самом деле Сад является творением вашего воображения, и обстановка в нем полностью соответствует вашим желаниям и воспоминаниям. Вы переноситесь в Сад в теле *сновидения* для отдыха, исцеления, поиска просветления и приключений.

Как постоянная часть структуры сновидения, там обитают Помощники, готовые выполнить любое ваше указание. Фактически, это часть вас самих, персонифицированная в образах слуг, эльфов или фей. Вас там ждет Старший Садовник. Он дает советы, предоставляет необходимые инструменты и приносит воду для питья. Конечно, там растут различные растения, деревья, проложены дорожки и т. д. Все в этом Саду является отражением ваших сознательных или подсознательных желаний, отношений и ожиданий, испытываемых в настоящий момент. Как и в других сновидениях, любые изменения, произведенные в Саду, отзываются изменениями в вашей нынешней жизни.

Сад можно использовать следующим образом. Перенеситесь в него, вызовите образ, символизирующий стоящую перед вами проблему. Если желаете, попросите его объяснить вам суть проблемы, а затем прикажите Помощникам улучшить символ, изменить или вообще заменить его. Кроме этого, Сад можно использовать как место встреч с людьми, в чьих советах вы нуждаетесь, но которые находятся вне вашей досягаемости. Настоятельно рекомендую вам превратить Сад в самое стабильное место в вашем внутреннем мире, укромный уголок, из которого вы сможете отправляться в путешествия по другим областям Ро.

Путешествие начинается с создания тела *сновидения*. Для этого нужно просто представить, что помимо привычного физического тела вы обладаете еще одним телом. Вы способны выделять его по собственному желанию и придавать ему ту форму, какую захотите. Выделение тела *сновидения* происходит самопроизвольно во время обычного сна, но его сознательное выделение делает его более мощным и гибким. Чем большим чувственным восприятием наделено тело *сновидения*, тем большей степени концентрации внимания вы сможете достигнуть в области Ро.

Начиная путешествие, можете держать глаза закрытыми или не закрывать. Представьте, что вы входите в пещеру, ведущую к вашему Саду. Оказавшись там, сконцентрируйте внимание на деталях окружающей обстановки: листьях или цветах, голосах птиц, шелесте ветра, журчании воды и ощущениях шероховатости камней или коры деревьев.

Запоминайте обстановку в вашем Саду или создайте ту, которую заранее спланировали. Можете построить шалаш, хижину или дом. Пусть это будет местом уединения и приема гостей.

Некоторые рисуют планы или делают зарисовки Сада, чтобы сохранить в памяти обстановку и быстрее сосредоточивать внимание, оказавшись в нем.

Для чего бы вы ни переносились в ваш Сад, уделяйте ему некоторое время. Обустраивайте, облагораживайте и исследуйте свой Сад. Тем самым с каждым визитом вы будете увеличивать его "реальность".

Путешествие шамана в особое место

Легенды всего мира рассказывают о волшебных деревнях, городах и неких особых местах, причем с такими подробностями, что многие завоеватели и искатели приключений устремлялись на их поиски, абсолютно убежденные в реальности их существования. Иногда оказывается, что такие места, как Лхаса, Троя и Куско, действительно существуют. Мы же сейчас коснемся тех, что не существуют в действительности, но от этого не перестают быть реальными, как Агатра, Шамбала и Сибола.

Я хочу сказать, что для тех, кто живет или посещает места в области Ро, они столь же реальны, как и вся земная география для остальных людей. Степень реальности в Ро зависит от отношения, надежд и веры ее посещающих. Это отлично известно шаманам и мистикам, но, в зависимости от культуры, они называют это по-своему.

В самопроизвольных сновидениях вы могли переноситься в такое место и видеть густонаселенный город, университет, дворец с тысячей залов, храм или рыночную площадь. В таких снах я почему-то представляю его торговым центром. На гавайском это место в области Ро называют *Pali Uli* - "темно-зеленые утесы". Но лично я предпочитаю более известное название, принятое на Самоа, - *Bali Hai*.

Оно может представлять в различных образах. На своих занятиях я использую образ деревни на тропическом острове вулканического происхождения с голубой лагуной. Что-то напоминающее остров Бора-Бора. Именно сюда вы сможете переноситься в поисках знаний, исцеления и открытий.

Обычно я рекомендую своим ученикам, оказавшимся на острове, узнать нечто новое от повстречавшегося шамана, оказать помощь тем, кто в ней нуждается, принять и принести дары. Путешествие на остров следует начинать из Сада. Ниже я привожу рассказ ученика. Он послужит прекрасной иллюстрацией. "Я закрыл глаза и вошел в тело сновидения. Хрустальная пещера, как обычно, вывела меня в Сад. Я осмотрел маленький водопад, проверил, удобно ли лилиям в бассейне. Аккуратно срезал погибшие листочки с хризантемы.

Затем я отыскал тропинку, ведущую из Сада на пляж. Как и говорил Серж (Серж - это я, автор), у причала меня ждала лодка и двое гавайцев приятной наружности. Правда, по словам Сержа, это должно было быть весельное каноэ, но на самом деле это была парусная шлюпка.

Мы оттолкнули лодку и забрались на борт. Один из гавайцев налег на румпель, второй управлял основным парусом, а мне достался кливер. Лодка летела по волнам, когда мы увидели на горизонте темное облачко и взяли на него курс. Очень скоро нашему взору открылся остров *Bali Hai*, в белых кружевах прибоя, увенчанный изумрудно-зеленой вершиной вулкана. Чайка принялась кружить над нашими головами, она и указала нам путь через рифы в лагуну. На берегу стояла деревня, напомнившая мне увиденный в детстве городок в штате Мэн. Мы причалили, и я сошел на берег, оставил команду присматривать за лодкой.

На другом конце пирса меня ждал Старший Шаман. Это была женщина в белых одеждах, ее голову украшал венок из цветов. А более ослепительной улыбки, чем у нее, я еще не встречал. Мы обнялись. И я попросил у нее помочь мне совладать с досаждающими мне приступами сомнения.

Она научила меня сплетать пальцами клубок света и вдыхать в него любовь. Если поместить шар в грудь, он вспыхнет ярким светом, и сомнения отступят. Я попробовал, и это действительно помогло.

Затем я посмотрел вокруг в поисках нуждающихся в моей помощи. Грустный и одинокий мальчик сидел на валуне. Я спросил, что с ним. Он ответил, что умер и не знает, куда теперь идти. Я вспомнил, Серж говорил, что шаманы иногда помогают душам умерших, но я не знал, как это сделать. Все, что я мог, - это очень сильно захотеть, чтобы малыш нашел свой путь. И ангел спустился с Небес и сказал: "Благодарю тебя. Я уже давно ищу этого мальчика. Не беспокойся, я унесу его отсюда". После этого я покинул деревню и отправился на поиски места, где, как говорил Серж, шаманы оставляют друг другу дары. Я вышел к роще, где ветви деревьев были увешаны самыми разными предметами. Я оставил там хрустальный цветок, служащий для усиления любви, а себе взял бамбуковую флейту, на которой исполняют песни радости.

Выполнив все это, я вернулся на борт, и лодка пустилась в обратный путь. На своем берегу я поблагодарил экипаж и вернулся в Сад. Флейту я оставил там, а сам перенесся сюда.

Теперь я хочу совершить еще одно путешествие на *Bali Hai* и повстречать там шамана, который поможет мне отправиться в другие места в области Ро.

Lanikeha и Животные Силы

Верхний мир - это место, где мы обретаем вдохновение и получаем помощь от *akua* - персонифицированных сил, дающих способность производить перемены. В нашем сновидении *akua* способны принимать самые различные формы и играют самые различные роли.

В область *Lanikeha* можно попасть через отверстие в небосклоне над вашим Садом. Как добраться до неба и как проникнуть в отверстие? Забраться по дереву или приставить лестницу к облакам, забросить веревку на небосклон, подпрыгнуть до небес или взлететь, как на крыльях? Решайте сами. Стоит только ухватиться за края отверстия, притиснуться в него, как перед вашим взором откроется удивительная и прекрасная страна.

Своим ученикам я объясняю, что основная цель путешествия в *Lanikeha* заключается во встрече с Животным Силы. Животное Силы - это *akua*, принявшая форму животного. Это дух, способный многому научить. Он будет сопровождать вас во всех путешествиях в стране сновидений.

В свое время мой дядя поведал мне, что существует две группы животных, по семь в каждой. В одну входят морские, в другую -живущие на суше. Каждое из них имеет имя и наделено силой, заключенной в одном из принципов шаманизма. Вот они:

Принцип	Морской	Живущий на земле
IKE	Дельфин	Птица, живущая на земле
KALA	Скат	Морская птица
MAKIA	Акула	Ящерица
MANAWA	Черепаха	Крыса
ALOHA	Рыба	Свинья
MANA	Кит	Летучая мышь
PONO	Угорь	Собака

Не удивительно, что мои ученики, большинство из которых составляют выходцы с материка и являются носителями западной культуры, затруднялись установить тесные дружеские отношения с некоторыми из перечисленных животных. Поэтому я несколько модифицировал список, приведя его в соответствие с культурой современных городских шаманов. Теперь он выглядит так:

Принцип	Сила	Животное
IKE	Осознание	Дельфин
KALA	Свобода	Птица
MAKIA	Концентрация	Кошка (любого вида)
MANAWA	Настойчивость	Бык
ALOHA	Любовь	Лошадь
MANA	Уверенность	Медведь
PONO	Мудрость	Волк (или лиса/кот/собака)

Естественно, по своему усмотрению вы можете добавить или заменить любых животных.

Верхний мир -прекрасное место для встречи с Животным Силы. Для общения со своим животным вы можете подобрать там лужайку (с бассейном для дельфина). Общаясь с ним, принимайте его облик, старайтесь подружиться с ним.

Закончив встречу, возвращайтесь в свой Сад через отверстие в небосклоне, а уж из него перенеситесь в физический мир. Повторять обратный путь необходимо, чтобы ваше ку лучше его запомнило, и тогда каждое следующее путешествие в Верхний мир потребует меньше усилий. Кроме этого, делая обязательную остановку в Саду, вы придаете ему все новые и новые черты реальности. Но если по каким-либо причинам вы перенеслись в текущую осознаваемую реальность, минуя этот этап, не волнуйтесь. Ничего страшного не произошло. Просто в следующий раз, если будет возможность, вернитесь обычным маршрутом.

Поиск видений в области *Mili*

В наше время отсутствует четкое представление о том, что такое поиск видений и как его осуществить.

Частично это можно объяснить существованием двух типов поиска видений. Первый можно встретить во многих культурах. К нему прибегают юноши племени, достигнув определенного возраста. Считается, что таким открывается их божественное предназначение. Фактически, они пытаются самостоятельно достичь состояния внутреннего видения, которым обладают шаманы. С другой стороны, дополнительную путаницу вносит ограниченный набор приемов и методик поиска видений. Их аналоги существуют практически во всех культурах.

В традиционных культурах к поиску видений прибегают в основном молодые мужчины. И дело тут не в том, что женщины не способны к видению, просто этого не требует их роль в общественном укладе.

Так как способность к видениям даже для мужчин считалась чем-то экстраординарным, в обществах существовали жесткие правила использования видения. Как правило, это ограничивалось потребностью мужчин сломать барьеры обыденной реальности и получить откровения богов или Высшего Духа. В качестве методики использовали крайнюю степень уединения (когда мужчина на долгое время поселялся в лесной глуши, имея при себе минимум продуктов питания) или крайнюю степень изоляции (когда тугу закутанного в простыню человека на три дня клади в глубокую яму) и, конечно же, психоактивные растения (подобные пейоту). Как сказал бы любой психиатр, все три перечисленные методики приводят к возникновению галлюцинаций. Фактически, галлюцинации есть те видения, которых добивались "искатели видений". Но эти видения, пусть даже самые невероятные, так или иначе основывались на корнях той культуры, к которой принадлежали эти мужчины.

У шамана поиск видений не был сопряжен с экстраординарными переживаниями: уединением, изоляцией и интоксикацией. День за днем он шел к нему и обретал видение благодаря накопленному

духовному опыту. И хотя в некоторых культурах традиционно существуют шаманские пляски, изоляция шаманов в пещерах и употребление наркотических веществ, для обретения видений эти экстраординарные приемы вовсе необязательны.

Шаман не только иначе обретает видения, но и использует их по-другому. Вместо того чтобы искать их вовне, шаман в поисках целительной силы обращается к своему внутреннему видению. Иногда эти силы нужны ему самому, чтобы излечить ту или иную болезнь. Иногда он использует видения для поиска силы, утраченной другими людьми или, как говорят метафизики, похищенной духами. Часто эта сила приобретает форму магического предмета, который шаман приносит с собой из *Milu* и символически трансформирует в материальный объект, который и передает тому, кто утратил силу.

В отличие от сложившегося мнения, шаманы, как правило, очень бережно относятся к применению поиска видений. Сначала они стараются использовать простые методы целительства: интуицию, практическую психологию и безвредные препараты, не оказывающие медикаментозного воздействия, - плацебо. Если это не помогает, они переходят к наложению рук и ритуалам. И лишь затем, если все попытки не увенчались успехом, они переходят к шаманскому поиску видения.

В наши дни городские шаманы, решившие использовать поиск видений, не нуждаются в специальной подготовке и каких-либо особых условиях. Само общество, в котором мы живем, пусть и неосознанно, подготовило нас для этого.

Для обретения видения не обязательно уходить в мир дикой природы или полностью изолировать себя от окружающих. Видение не зависит от внешних факторов, потому что оно совершается в вашем сознании. А наше сознание не нуждается в дополнительной подготовке. В Нью-Йорке я проводил занятия по поиску видений в клокочущем жизнью районе. В открытые окна постоянно врывался вой полицейских сирен и рев пожарных машин. Но ни один человек в группе не слышал их.

С того самого дня, как вы прочли первую сказку, вы встали на путь шамана. Радио, телевидение и кино еще больше способствовали нашему развитию.

Развитие изначального внутреннего видения в условиях традиционного общества потребовало бы значительного времени, ведь общественные условия этому абсолютно не способствовали. Поэты, сказители и шаманы считались людьми исключительными, обладавшими магическими способностями. Они умели пробуждать видения у тех, кто внимал их поэмам, сказам и откровениям. И если бы не эти своеобразные формы управления работой воображения, большинство людей так и продолжало бы воспринимать лишь окружающую реальность, в которой изо дня в день, из года в год не происходило никаких изменений. Но даже исключительные способности поэтов, сказителей и шаманов, проводивших большую часть времени слушая и запоминая происходящее, были изначально ограничены знаниями и памятью их учителей.

А вы являетесь обладателем самого редкого в истории человечества навыка - вы умеете читать. Чтение тренирует сосредоточение внимания, и, открыв книгу, вы переноситесь в мир внутренних переживаний. Книги дают возможность приобщиться к творчеству выдающихся рассказчиков и сказителей мира. Кроме этого, телевидение, радио и кино открывают вам сокровищницу человеческого опыта и фантазий.

Не думайте, что все это не важно. Я всегда говорю своим ученикам, что их быстрые успехи в шаманизме обусловлены накопленными ранее знаниями. Вы сами сделали большую часть работы, задолго до того, как решили обучаться искусству шамана.

Milu, Нижний мир - в гавайском шаманизме это место, где судьба бросает вам вызов, где препятствия и опасности подстерегают вас на каждом шагу. Там монстры, волшебные формы и существа встают у вас на пути. Поиск в *Milu* заключается в том, что, преодолевая все препятствия, вы должны найти то, за чем пустились в путь (как правило, это определенного рода Предмет Силы), и суметь вернуться назад. В *Milu* не ищут понимания и откровений, для этого существует Сад. Путешествие в Нижний мир позволяет изменить фундаментальные идеи в сознании, препятствующие успешному целительству. Вы представляете эти идеи в виде тех или иных препятствий на своем пути, и, преодолевая их, вы тем самым изменяете идеи. Препятствия следует преодолевать с полным осознанием и переживанием всем спектром чувств, только тогда произойдут необходимые изменения сознания. Только полная "реальность" внутренних переживаний гарантирует нужный результат.

В некоторых традициях шаманов-воинов существует правило: если в Нижнем мире вам навстречу, оскалив зубы, бросается зверь, следует немедленно отступить. Попытку можно будет повторить в следующий раз. Но в нашей традиции шаманов - искателей приключений, это не принято. Повстречавшись с агрессивным зверем, улыбнитесь ему. Если это не помогло, испробуйте еще что-нибудь. В конце концов, позвольте себе съесть, переварить и выпустить через задний проход, но не прерывайте свое путешествие. Помните, что даже Нижний мир является лишь вашим сновидением, и вы плетете нить этого сна. Не позволяйте никому вставать на пути вашего поиска.

Согласно традиции, переданной мне учителями, в *Milu* вас могут поджидать семь препятствий. Они не всегда проявляются все фазу в ходе одного поиска. Каждое препятствие соответствует тому или иному антиподу принципов шаманства. Это:

Pouli - Невежество

Haike - Ограничность

Hokai - Смущение

Nara - Откладывание со дня на день

Inaina - Гнев

Weli - Страх

Kanalua - Сомнения

В *Milu* можно проникнуть через отверстие в земле. Как правило, в путешествии в Нижний мир шамана сопровождает Животное Силы. Думаю, что, как с путешествием на остров *Bali Hai*, лучше всего проиллюстрировать путешествие в *Milu* рассказом одного из учеников.

"Закрыв глаза, я сделал несколько глубоких вдохов, заряжаясь энергией, и перенесся в Сад. Я обошел его весь, разыскивая вход в *Milu*. Серж говорил, что это может быть водоворот, норка суслика, пещера или дупло. Я осмотрел все, но входом оказалась маленькая дырка в земле, не больше пятнадцати сантиметров в диаметре, обведенная кругом. Вход напоминал миниатюрную скважину. Я призвал Животное Силы, и мой ястреб тут же возник справа от меня.

Мы стали уменьшаться в размерах, пока не превратились почти в игрушечных и не смогли спрыгнуть в темное отверстие дыры. Падение, казалось, будет длиться вечно. Потом мы неожиданно вылетели из дыры и упали на тропинку. Она уходила в странный лес, как в диснеевских мультифильмах. Я знал, что она приведет меня к Предмету Силы, и я пустился в путь. Ястреб удобно устроился на моей правой руке.

Лес становился все темнее и темнее, но мы шли вперед, пока вокруг нас не стутилась кромешная мгла. Я не знал, как быть, но тут ястреб пронзительно закричал, и из его раскрытого клюва вырвался сноп света. Я повторил его крик, и такой же сноп света вырвался у меня изо рта. Так мы освещали пространство перед нами, как вдруг деревья стали рушиться на тропу. Завал был так огромен, стволы деревьев такие большие, и ветви так сплелись друг с другом, что не было никакой возможности ни обойти завал, ни пролезть между стволами. И тогда мы сделали себя совсем крошечными и смогли пролезть сквозь узкие щели между стволами. Преодолев завал, мы вернули себе нормальные размеры тел.

Следующим препятствием была развилка тропы. Мы стояли и не знали, что делать: множество тропинок расходилось во все стороны. Какую из них выбрать? Но даже ястреб не мог мне подсказать. Тогда я попытался при помощи лозы установить нужную, но безуспешно. Мысль родилась неожиданно, я вдруг понял, что в моем сновидении любая тропинка ведет к цели. Вот я и выбрал ту, что была ближе к центру, и пошел по ней.

Следующим препятствием был мост через глубокое ущелье. Он был достроен лишь наполовину, и кругом были разбросаны инструменты, словно рабочие только что ушли. Я подобрал щепку, привязал ее к канату, и ястреб перенес ее на другую сторону. Как он умудрился закрепить ее там, я не знаю. Нам удалось соорудить нечто напоминающее висячий мост, по которому я благополучно перебрался на другую сторону. Лишь потом мне в голову пришла мысль, что лучше бы я попросил ястреба перенести меня через ущелье.

Дальше пришлось идти глухим лесом. На одной из просек на нас напали дикари. Ястреб тут же скрылся из виду, а я остался один на один с дикарями, воинственно размахивающими копьями. Первым импульсом было встать в стойку каратэ и принять бой. Но я вспомнил, что по мере возможности должен вести себя как искатель приключений. Я представил, что в сумке у меня лежит порошок смеха. Стоило распылить по воздуху несколько щепоток, и через секунду дикари, побросав копья, катились по земле в приступе безудержного хохота. А на другой просеке нас поджидал медведь-гризли. Он набросился на меня, но я стоял неподвижно и улыбался. Почему-то я надеялся, что ситуация изменится сама собой или, по крайней мере, медведь остановится, не добежав до меня.

Когда он ударил меня лапой, я онемел от удивления. Странно, но я видел, как капает кровь на траву, и было очень больно. Этого не может быть, подумал я. А медведь нанес еще один удар. В грудь. Я опрокинулся на землю. Вот тут я действительно не на шутку испугался. Огромная мохнатая туша нависла надо мной, я почувствовал острый запах зверя, и пена, срывааясь с его клыков, капала мне в лицо. Я был просто в панике. А медведь зарычал и разинул пасть. Еще секунда, и он бы вцепился в меня. Тут, откуда ни возьмись, появился ястреб и швырнул что-то в широко распахнутую пасть медведя. Тот счастливо улыбнулся и пошел прочь. Потом, когда я перевязывал раны, ястреб рассказал, что это была таблетка валиума. Когда поиск видения завершился, я понял, что страх - это то, над чем я должен поработать.

Последнее испытание. Тропинка обрывалась у отвесной скалы. В ее тени стоял столик, больше похожий на маленький алтарь. На нем лежали два расписных яйца, вроде тех, что изготавливают русские мастера. И еще была надпись: "Возьми только одно, но сделай выбор правильно". Я даже улыбнулся, таким простым мне показалось это задание, и потянулся к тому, что справа. Но тут же отдернул руку. Слишком уж напрашивался этот ответ. Тут что-то не так, подумал я. Я спросил у ястреба, но тот промолчал. Молчали и яйца. И мой посох не проронил ни слова. Я обратился к алтарю, а тот ответил: "Чье это сновидение, мое или твое?" Наконец-то до меня дошло. Я разорвал надпись и взял оба яйца. Одно была Луной, символизирующей Любовь, а второе Солнцем, символизирующим Силу.

Я вернулся в свой Сад и спрятал там свою находку. Я поблагодарил ястреба и отоспал его назад в *Lanikeha*. Вскоре я вернулся в свое обычное состояние. После чего мысленно поместил духовную форму яиц в каждое полушарие мозга. Они всегда будут напоминать мне, что Любовь и Сила неотделимы".

ПРИКЛЮЧЕНИЕ СЕДЬМОЕ:
ИСКУССТВО СМЕНЫ ОБЛИКА И РАБОТА НА БЛАГО ОБЩЕСТВА

Изменение облика -иногда говорят "смещение облика" - является самой органичной, но одновременно и самой удивительной способностью человека. Смена облика - это высшая степень овладения талантом *kulike*, которым в равной мере наделены все. Слово *kulike* переводится как "быть подобным ку", иными словами - перенимать характерные черты ку людей, животных, неодушевленных предметов и т. д.

Минимальной степенью овладения этим талантом можно считать подражание. Способностью к подражанию наделены многие животные. Подражание - это изменение поведения, попытка создать новое, а не использовать уже приобретенное. Так, если тигр маскируется в окружающей обстановке, используя свою окраску, то хамелеон меняет окраску в зависимости от обстановки. Это и есть подражание, или мимикрия. Существуют насекомые, способные застывать, как сухие ветки, рыбы, принимающие вид камней, птицы, имитирующие перелом крыла, чтобы отвести вас от гнезда, и шимпанзе, ведущие себя как люди.

Человек также способен подражать птицам, рыбам и животным. Я читал заметку о спектакле, в котором Зироу Мостел играл человека, превращающегося в носорога. Репортер писал, что у всех создалось впечатление, что по сцене движется не Зироу Мостел, а настоящий *носорог*. В некоторых фильмах актер играл птицу *поптичи*, а Дон Кнотс однажды сыграл даже рыбу. В постановке "Метаморфоз" Михаил Барышников великолепно сыграл жука. Во Вселенной практически не осталось ничего, чему бы не пытался подражать человек. Он способен, с большим или меньшим успехом, подражать буквально всему и всем.

Подражание столь естественно для нас, что мы даже не всегда отдаем себе отчет в этом. Мой друг некоторое время прожил в штате Нью-Мехико, сам он был выходцем из Нью-Джерси. В Нью-Мехико он разговаривал как типичный северянин, а когда вернулся в свой родной штат, все стали обращать внимание на его типичную для южанина речь.

А я однажды разговорился в автобусе дальнего следования с канадкой. Через час разговора она с типичным канадским акцентом сказала, что мой английский она понимает значительно лучше, чем у большинства американцев. Я поблагодарил ее за комплимент, и вдруг осознал, что непроизвольно перенимаю ее манеру речи.

Или такой пример. Моя знакомая, блондинка с голубыми глазами, особа весьма общительная, одно время встречалась с темнокожим парнем. Они много времени проводили в кругу его друзей. Однажды она сидела в компании чернокожих, и ее друг обратил ее внимание на то, как забавно выглядят со стороны белые. И она вдруг поняла, что настолько усвоила манеру речи и поведения чернокожих, что ее друг уже не воспринимал ее как белую.

Одно дело подражать неосознанно или пытаясь перенять какой-либо навык. Но совсем другое - использовать способность к подражанию для воздействия на других и обретения силы. Именно этот путь открыли шаманы, и первый шаг по нему - актерское мастерство.

Вся современная индустрия искусств фактически основана на шаманских традициях. Грим, костюмы, сценические эффекты, музыкальное сопровождение и даже спецэффекты - все было давным-давно изобретено шаманами. Все это использовали и продолжают использовать для развлечения публики, но шаманы идут дальше. Во многих традиционных обществах шаманы представляли богов, демонов, героев, злодеев и животных не ради развлечения, а для оказания магического воздействия на собравшихся. Так, на засушливом юго-западе индейский шаман надевает крылья буревестника и исполняет танец дождя, у индейцев равнин шаман надевает рога и шкуру быка и исполняет ритуал, призываю тучные стада быков на благо своего народа. В Африке я наблюдал, как шаманы для изгнания злых духов и исцеления страждущих исполняют архетипические роли богов и животных.

В наши дни вызывает усмешку утверждение, что любое действие человека, в измененном состоянии сознания или нет, убежденного в своих действиях или нет, оказывает воздействие на окружающую среду. Для тех, кто оперирует лишь первым уровнем сознания, это действительно кажется странным. Они считают, что реальность есть то, что вне нас, что все разделено и энергия действует по собственным законам. Но если вы придерживаетесь обратной точки зрения, если для вас все взаимосвязано и энергия устремляется вслед за вниманием, то вы оперируете на втором уровне внимания. Значит, для вас очевидно, что поведение человека влияет на окружающую среду. А связь эта зависит только от степени веры, качества контакта и уровня энергии. В этой главе мы уделим основное внимание качеству контакта.

Но перед этим еще несколько слов о высшей степени *kulike*-искусстве превращения. С давних времен и до наших дней эта проблема не перестает тревожить умы людей. Естественно, кто умеет изменять облик, - так это боги. Чтобы похитить Европу, Зевс превратился в быка. Бог Один превращался в орла и змея, чтобы завладеть напитком вдохновения. А богиня Пеле, пытаясь соблазнить Лохи, приняла облик прекрасной женщины.

В современной литературе способность к превращению рассматривается как дар или проклятие. Можно вспомнить графа Дракулу, способного превращаться в гигантскую летучую мышь, или доктора Джекила, превращавшегося в мистера Хайда, и так далее.

Предполагается, что шаманы также наделены способностью к превращению. Здесь можно вспомнить многочисленные легенды о шаманах, превращавшихся в различных животных. А на Гавайях кроме этого им приписывается способность превращаться в камни и канаты. А президент африканской страны, в которой я

жил, имел репутацию шамана, способного в облике антилопы посещать северные районы страны. Не подлежит сомнению, что большинство этих превращений происходят в области Ро (в мире Внутреннем), а не в области Ao (в мире Внешнем). Но не все.

Давайте разберемся. Если мы знаем, что все транслирует характерные для него сигналы и вы можете перехватить и ретранслировать их, то, фактически, окружающие воспримут это как смену облика. Теоретически это возможно, скажете вы, вспомнив содержание этой книги, но многие и многие шаманы искренне в это верят. Допустим, это высшая степень развития некого задатка. Но тогда получается, что его развитие, как и любого другого задатка, зависит от степени концентрации внимания. Обратите внимание, это положение не противоречит утверждению мистиков, что, медитируя на образе Бога, они тем самым сливаются с Ним. Вот от этого положения мы и будем отталкиваться в своих дальнейших рассуждениях.

Грокинг

Естественно, для нас наибольший интерес представляет возможность использовать *kulike* в целительстве. Условно *kulike* можно разбить на следующих четыре уровня:

1. Копирование - неосознанно перенимать некоторые характерные черты окружающих.
2. Имитация - сознательно перенимать характерные черты окружающих для обеспечения личной безопасности и развития.
3. Исполнение роли ("ролевое поведение") - сознательно перенимать черты окружающих и окружения для оказания воздействия.
4. Преобразование - сознательное принятие характерных черт своего окружения или созданных в сознании образов для изменения себя.

Если четвертый уровень, как правило, используют мистики, то нам для целительства следует найти нечто среднее между третьим и четвертым. Иными словами, мы должны слиться с объектом до такой степени, чтобы начать полностью ассоциировать себя с ним. В таком случае, войдя в резонанс, мы получаем возможность изменить его, изменения себя. Но при этом очень важно сохранять в сознании свой прежний образ, чтобы всегда можно было к нему вернуться.

Этот довольно тонкий процесс я решил назвать грокинг. Это слово я взял из книги Роберта Хайнлайна "Чужак в чужой стране". В ней герой наделен способностью сливаться с объектом, познавать его изнутри и изменять по собственному желанию.

Грокинг требует способности удерживать в памяти цель и ваш прежний образ. Я это называю "сохранять один процент шамана". Это значит - стараться сохранять минимум один процент осознания происходящего, вне зависимости от того, насколько глубоко вы вошли в грокинг. Естественно, "один процент" не стоит понимать буквально.

Цель вашего грокинга - создать гармонию и исцелить. Но если вы представите себя на все сто процентов деревом, то и будете осознавать себя деревом и уже ничего не сможете в нем изменить. Скорее всего, вы даже не сможете стать деревом - вас отбросит в осознаваемую реальность, и вы не сможете никого исцелить. А вероятнее всего, вы просто погрузитесь в обычный сон. Полное изменение объекта требует такого уровня контроля сознания, который даже не снился большинству людей.

Процесс грокинга очень прост.

1. Закройте глаза.
2. Зарядитесь энергией.
3. Войдите в духовное тело.
4. Слейтесь с гроkаемым объектом.
5. Проверьте, готовы ли вы к действию.
6. Измените себя (свое поведение и т. д.).
7. Выдите из грокинга, слившись со своим духовным телом, а затем вернитесь в физическое тело.

Я предлагаю закрывать глаза, чтобы свести к минимуму помехи от окружающей среды, но вы можете выполнять грокинг и с открытыми глазами.

Заряжаться энергией можно при помощи Света Любви, описанного в пятом приключении, в сочетании с дыхательными упражнениями.

Вхождение в духовное тело аналогично вхождению в тело *сновидения*, но в данном случае духовное тело представляется как безграничный шар яркого света или энергии. Войти в него просто, если представить, что вместо привычного физического тела вы обрели аморфное тело, сотканное из чистой энергии. Как и во всех случаях, чувственное восприятие более эффективно, чем зрительное. Для проникновения, слияния и выхода из объекта лучше всего использовать духовное тело.

Слияние - это когда вы представляете, что ваше духовное тело сливается с объектом на одном из уровней: духовном, эмоциональном, ментальном и/или физическом. И здесь должны доминировать ощущения.

Ваша цель - представить, что ощущает объект грокинга. Это самая важная часть процесса, и успех заключается в безоговорочной любви, которую вы должны испытывать к объекту. Негативное отношение влияет на глубину грокания: чем больше гнева, страха или критического отношения вы выражаете, тем больше вы отделяетесь друг от друга. А чем меньше глубина грокинга, тем меньше ваше влияние на объект.

Готовность к действиям. Это осознанное ощущение готовности продолжить грокинг и приступить к изменениям. Если вы гроkаете правильно, вы просто знаете это, и сам объект подаст вам сигнал, что можно приступать к изменениям.

Изменения производятся при максимальном слиянии с объектом. Достигнув этого и сохраняя полное осознание происходящего, вы изменяете себя, будто на самом деле вы являетесь этим объектом. Так вы добиваетесь исцеления объекта грокания. По большей части это происходит в вашем воображении, но встречаются отдельные люди, способные, не теряя осознания, проводить изменения на собственном теле.

И наконец, выход из грокинга. Для этого достаточно представить, что вы переходите в духовное тело, а затем возвращаетесь в физическое тело.

Следующие ниже подглавки помогут вам научиться применять грокинг в целительстве и использовать его для развития способностей городского шамана. Мы рассмотрим грокание семи природных первоэлементов: воды, камня, огня, ветра, растений, животных и человека.

Грокинг Воды

Как правило, шаманы гроkают воду, чтобы вызвать дождь. Но мы можем использовать грокинг воды и в других целях. Однажды, когда я находился на материке, мне позвонили с острова Кауаи. Всех наших шаманов просили прийти на помощь: к Гавайям от Аляски шла гигантская стоячая волна. Ее продвижение контролировали со спутника, и было точно известно, когда она обрушится на острова. На Кауаи уже началась эвакуация жителей, и службы экстренной помощи были приведены в состояние полной готовности.

Многие из нас вошли в грокинг и, осознав себя этой волной, распылили ее энергию.

Люди на берегу замерли в ожидании удара стихии. Уже, как всегда перед этим бывает, начался сильный отлив. А дальше они просто не поверили своим глазам. Вода спокойно вернулась назад. На следующий день газеты пестрели заголовками: "Стоячая волна, которой не было".

Здесь необходимо прояснить некоторые аспекты грокинга и искусства шаманов. Прежде всего, наше грокание волны не было попыткой установить контроль над природным явлением. Во-вторых, в этом случае грокинг был не единственным средством, к которому мы прибегли. И последнее - не следует приписывать нейтрализацию волны исключительно нашим усилиям.

Природу можно склонить к тому, что она и без нас может сделать, но контролировать ее невозможно. Это полностью противоречило бы шестому принципу шаманизма.

Все природные явления развиваются по трем направлениям: реальный путь, возможный (или потенциальный) и абсолютно исключенный путь. Шаман работает только с первыми двумя и даже не пытается склонить события к третьему, потому что это напрасная трата сил и времени.

В случае со стоячей волной можно было бы погасить ее энергию, вызвав встречную волну, но абсолютно невозможно было повернуть ее вспять или заставить ее замереть на месте. Это полностью противоречило бы физике воды и законам энергии.

Как я уже отмечал, грокинг не является единственным средством в арсенале шамана. Не все используют его и не все умеют применять его эффективно. Так, работая со стоячей волной, некоторые из нас использовали интуитивную связь, некоторые работали с ее сновидением. Шаманы во всем руководствуются седьмым принципом, поэтому они выбирают наиболее эффективное в конкретной ситуации средство.

И о моем третьем утверждении. Шаманы достаточно умны, чтобы не приписывать все заслуги исключительно себе. Ведь кроме их влияния существует влияние других людей. В нашем случае на Гавайях многие молились, надеялись и искренне желали, чтобы волна не причинила вреда. И все, что сделали шаманы, - это помогли сфокусировать положительную энергию.

Но с другой стороны, если бы значительное число людей желало, считало необходимым, с нетерпением ожидало или боялось волны, все могущество шаманов было бы бесполезным.

Несколько лет назад штат Техас и окружающие районы страдали от продолжительной засухи. К нам не раз обращались за помощью, но мы смогли добиться лишь кратковременного улучшения ситуации.

Потенция засухи была сильнее, чем возможность ее прекращения. В конце концов одна наша шаманка решила прекратить тратить силы на весь штат и сконцентрировалась на своей долине. Она интенсивно работала целую ночь. Ей помогал супруг, который оказался достаточно терпеливым человеком.

Со следующего утра на три дня зарядил дождь. Но шел он только над этой долиной, а весь Техас продолжал изнывать от засухи.

Как ни странно это звучит, но люди способны воздействовать на дождь. И не столько способны его вызвать, сколько прекратить. Для этого, кстати, вовсе не обязательно обращаться к шаманам.

В городе Пассадена, штат Калифорния, уже сто лет каждый первый день января проходит парад Кубка Розы и футбольный матч. Январь в Калифорнии - пик сезона дождей. Насколько мне известно, за всю историю праздника лишь дважды Первого января шел дождь. Я сам был свидетелем, как проливной дождь, начавшийся в канун Нового года, прекратился утром первого числа и припустил с новой силой на следующий день. Думаю, что в этот день соединяется положительная энергия организаторов, гостей, зрителей и членов торговой палаты Пассадены.

При правильной полярности энергии грокинг может творить чудеса. Но это не чудо, а использование благоприятных факторов и имеющихся ресурсов. Можно вызвать дождь в страдающем от засухи районе, или отвести его от залитой водой территории. Стоячие волны можно нейтрализовать, можно ликвидировать

нефтяные пятна, можно осадить пролитую нефть. Возможно многое, но некоторые изменения требуют от шаманов значительных усилий.

Грокинг Воды: практические аспекты

Проделав грокинг как было описано выше, почувствуйте себя Духом воды, а затем почувствуйте себя конкретной водой, на которую решили воздействовать. Так, при засухе попробуйте представить себя Духом воды страдающего района и призвать к себе воду. И стать этой водой, напиться и отяжелеть ею, пока не прольетесь на иссушенную землю долгожданным дождем. Кроме этого, грокинг *воды* может научить вас проникать повсюду и огибать препятствия.

Грокинг Камня

Многие мои ученики испытывают затруднения с гроканием камня. Камень кажется им чересчур твердым. Как я понял, они пытаются слиться с ним на физическом плане, а не на духовном. Конечно же, первое значительно труднее, если вообще возможно. В таких случаях я напоминаю, что камень -живое существо, а его внешняя форма обуславливается агрегатным состоянием энергии. И задача не в том, чтобы войти физическим телом в камень, а в том, чтобы слиться своим энергетическим телом с энергией камня. И результаты у учеников заметно улучшаются.

Все взаимосвязано. Земля не может функционировать независимо от человека. Природа существует независимо от того, есть люди или нет, но коль скоро люди существуют, их существование становится составной частью существования Природы. Взаимообмен проходит через энергию человеческих эмоций. Конечно, наши эмоции, положительные или отрицательные, не являются источником природных явлений. Но они способствуют им, провоцируют их, усиливают или уменьшают их проявления, притягивают или отталкивают их.

Если процесс затрагивает наши эмоции - это означает, что в той или иной степени мы вовлечены в этот процесс. Поэтому когда шаман изменяет природные явления, он тем самым изменяет эмоции вовлеченного в него множества людей. Подобное косвенное целебное воздействие на людей порой более эффективно, чем непосредственно направленное воздействие. Особенно если речь идет о воздействии на плотные группы населения деревень, городов и областей.

В свете этого чрезвычайно показательны землетрясения. В районах с высокой плотностью населения тектоническая активность напрямую связана с уровнем социальной напряженности. Любые резкие изменения в социальной среде, пусть даже положительные, способны спровоцировать землетрясение.

В последнее лето жизни Мао Цзедуна, в полном соответствии с древними традиционными знаниями о смерти император, Китай сотрясла череда разрушительных землетрясений. В год свержения шаха Пехлеви, возглавлявшего жестокий режим, в Иране также произошли крупные землетрясения. В ночь свержения гавайской королевы Лилиокалани на Гонолулу обрушилось землетрясение небывалой мощи. А ужасное землетрясение в Армении совпало с выступлением советского лидера на ассамблее ООН с речью о переменах в СССР. В 1987 году, после жесткой летней засухи, лесных пожаров осенью и катастрофах на автострадах зимой, содрогнулась земля под Лос-Анджелесом. Возможно, в будущем наиболее точные прогнозы землетрясений будут выдавать социологи.

Мы, шаманы, можем снять напряжение в сейсмоопасных районах задолго до разрушительного толчка или сделать это уже после землетрясения, чтобы избежать повторных толчков. Используя грокинг, мы входим в Дух камня, сливаемся с тектонической платформой избранного района и расслабляемся, растягиваемся и успокаиваем себя.

Точно так же можно работать с вулканами. Сливаясь с потоком лавы, можно или изменить ее путь, или замедлить скорость продвижения. Между прочим, мы не стали работать с относительно мирным извержением вулкана Килауе на Большом острове Гавайского архипелага. Если не считать уничтожения нескольких домов и дорог, кстати говоря, построенных на хорошо известных путях движения лавы, и неприятностей от вулканического дыма, извержение служило благой цели увеличения площади острова.

Как первоэлемент, "камень" включает в себя все твердые и считаемые нами неодушевленными материалы: металл, пластик, дерево и стекло. Машины, состоящие из этих материалов, можно считать "каменными". Проделав грокинг и изменив образ на тот, что казался мне более здоровым, я добился исцеления многих машин и компьютеров.

Грокинг Камня: практические аспекты

Проделайте грокинг таких сейсмоактивных районов, как Бейджин, Токио, Лос-Анджелес, Сан-Франциско, Мехико, Каир и Тегеран, и попытайтесь снизить напряжение в них.

Попробуйте грокнуть любой объект: скульптуру, инструмент или машину. Попробуйте исцелить их или чему-нибудь у них научиться. Грокинг *камня* поможет познать природу твердости и стабильности, а также лучше изучить геологию и кристалловедение.

Грокинг Огня

Согласитесь, у Природы могут быть свои резоны устраивать пожары. Пожар насыщает почву нитратами, содержащимися в золе. Под воздействием температуры глубоко в земле просыпаются и идут в рост семена.

Пожар уничтожает старые растения, освобождая место для молодой поросли. Пожары регулируют численность популяции животных. И даже служат источником пищи. В Африке я наблюдал, как хищные птицы и звери держались у самой кромки огня и хватали спасающихся от пожара маленьких зверьков.

Пожары, вспыхивающие в местах обитания человека, вне зависимости от причины, являются проявлением человеческих эмоций. Как правило, это гнев, но не всегда. Огонь служит интересам Природы, но в равной мере он служит и интересам человека. Мы говорили, что любая слабость есть реакция нашего ку (тела) на проблему, которую не в состоянии разрешить наше лоуно (сознание). Таким образом, можно продолжить мысль и сказать, что все происшествия есть попытка ку решить проблемы, которые не решены лоуно.

Однажды на Малибу огонь до основания уничтожил теплицу, простоявшую тридцать лет. При этом соседние дома не пострадали. Все сочувствовали ее владельцу, пока он не дал интервью местной газете. Он заявил, что уже много лет вынашивал мысль продать теплицу и уехать на континент, но никак не мог решиться. Теперь судьба все решила за него, и, получив деньги по страховке, он готов осуществить свою мечту.

Вы обратили внимание, что огонь обошел стороной соседние дома? В этом и заключается самая удивительная особенность пожара. Огонь способен перепрыгивать или обходить одни дома и устремляться к тем, которые почему-то считались безопасными. Шаман объяснил бы это тем, что эмоции людей привлекают или отталкивают огонь.

Еще один случай, произошедший на Малибу. Мой старший сын жил в трейлере на вершине горы в горном районе, называющемся Каньон Деккера. В этих местах прошел сильнейший пожар. Мне стали звонить и выражать соболезнования, все были уверены, что спасти ему не удалось. Я настроился на сына и понял, что с мальчиком все в порядке. Как только очистили дороги, я поехал в горы. Оказалось, огонь не дошел до трейлера на каких-то сто метров. Создалось впечатление, что он буквально перепрыгнул через него, и, оставив все целым и невредимым, пошел вниз и полностью выжег другой склон.

Огонь чрезвычайно восприимчив к человеческим мыслям и эмоциям. Соответственно, успокаивая огонь, мы успокаиваем мысли и эмоции, которые его питали. Грекинг для этого просто незаменим.

В Индии живут факиры - люди, всю жизнь посвятившие определенным йоговским практикам. В их среде считается нормой усадить семилетнего мальчика перед огнем с заданием подружиться с ним и познать Дух огня. И это продолжается изо дня в день, пока мальчик, возможно уже став молодым человеком, не установит такой контакт с огнем, что не будет испытывать страха перед ним. Обретенное таким образом чувство единения позволяет играть с огнем, прикасаться к нему, ходить и даже кататься по нему безо всякого вреда. К счастью, большинство из нас не собирается зарабатывать этим ремеслом всю жизнь, поэтому нам нет нужды входить в столь глубокий грекинг. Достаточно научиться не бояться огня.

Некоторым удается с первого же раза установить хороший раппорт с огнем. Как правило, при этом они испытывают возбуждение, покалывание во всем теле и прилив энергии. Если люди с такой способностью к контакту с огнем собираются в одном помещении, температура в нем заметно повышается. Таким прирожденным "шаманам огня" рекомендуется находиться на некотором удалении друг от друга, иначе они не смогут эффективно заниматься целительством.

Иногда они бывают так захвачены огнем, что долго не могут успокоиться. Поэтому, проводя учеников через первый опыт грекания огня, я предлагаю им быть во всем подобными огню: оставаться спокойными, становиться все меньше и меньше, превращаться в тлеющие угли, а затем в тепло. Как правило, это срабатывает.

Некоторые до такой степени "очеловечивают" огонь, что заявляют, что нельзя его убивать или поступать против его воли. Тогда я вынужден напоминать им, что огонь - не человек и остается огнем независимо от формы и размера. Ему доставляет удовольствие просто быть самим собой, и для него не трагедия перейти в другое состояние. Вы можете спросить, откуда мне это известно. Отвечу - я не раз грекал огонь.

Наибольшие проблемы возникают у имевших печальный опыт общения с огнем. У них грекинг может вызвать неприятные воспоминания, которые провоцируют страх и гнев, а это приводит к неминуемому схлопыванию процесса. В таких случаях можно порекомендовать несколько путей. Прежде всего, попытайтесь изменить реакцию на воспоминания. Во-вторых, постарайтесь разделить в сознании восприятие конкретного огня, с которым вы работаете, и того, что принес несчастье. И наконец, продолжайте грекание до тех пор, пока не исчезнет страх и гнев, вызванные огнем.

Грекинг Огня: практические аспекты

Проделайте грекинг огня и пожаров, о которых вы узнали в новостях. Почувствуйте уверенность, что вы сможете все изменить. Войдите в его состояние, представьте, что вы остановились, расслабились, уменьшились в размерах, превратились в угли и получили массу удовольствия, став ласковым теплом. Благословите Дух огня и выйдите из грекинга.

Проделайте грекинг с любым огнем. Ощутите его энергию, движение, свет и тепло. Сохраняя минимальный процент осознавания, прикажите вашему ку запомнить все, а затем выйдите из состояния грекинга. Спустя некоторое время попробуйте вызвать у себя запомнившееся состояние.

Грекинг Ветра

Ветер иногда называют "отцом погоды", отмечая тем самым его роль в формировании природных процессов. Ветер оказывает на нас огромное влияние, даже если не считать, что мы им дышим. Поэтому грокинг *ветра* представляет огромный интерес.

Ураган - это самое мощное проявление ветра. По сути, это циркулярный воздушный поток, несущийся со скоростью сто двадцать километров в час. Ураганы можно засекать со спутника и отслеживать их продвижение. Но дело в том, что путь урагана практически непредсказуем. Одна из причин этого - в чувствительности урагана к эмоциям людей.

Несколько лет назад нашу группу шаманов попросили помочь справиться с ураганом, зародившимся в Мексиканском заливе и надвигавшимся на побережье Техаса.

Мы настроились на ураган, почувствовали, что он готов к изменениям, и повернули его назад в залив. О том, что ураган отвернулся от Техаса, передали все вечерние выпуски новостей. Мы были довольны собой, пока на следующий день не узнали, что наш ураган обрушился на побережье соседнего штата Луизиана. Как такое могло произойти? Мы не имели ни малейшего представления о том, что он повернет в ту сторону.

Мы еще раз настроились и попробовали повернуть его вспять. Потом было забавно читать сводки тех дней, отразившие нашу игру в перетягивание каната. Ураган то надвигался на побережье, то уходил в залив, то двигался к берегу, то отступал.

Наконец-то мы вспомнили, что не удосужились узнать у урагана его мотивы. Мы еще раз настроились, и выяснилось, что у него действительно имелись весьма веские причины пройти над Луизианой. Поэтому мы и прекратили попытки остановить его.

На следующий день выпуски новостей запестрели репортажами об уроне, нанесенном ураганом штату Луизиана. Но человеческих жертв не было. Район был объявлен зоной национального бедствия. И все внимание общественности было невольно приковано к местам, находившимся до этого в жутком запустении и влакившим жалкое существование вне поля внимания власти предержащих. Туда пошел поток инвестиций и стали переезжать люди. Жизнь изменилась к лучшему, и пришел конец изоляции.

В Луизиану ураган влечет желание исцелить, и он нес с собой перемены к лучшему. В Техасе этого бы не произошло, потому что там люди ждали его с гневом и страхом.

Мои слова, что ураган влечет к определенным районам, следует понимать как образное выражение. Но иногда во время грокинга ощущается какое-то магическое тяготение урагана к определенным населенным центрам, и требуется значительное усилие воли, чтобы заставить его отвернуть.

Это не значит, что вы должны пытаться изменить судьбу. Если у него есть к этому положительные мотивы, ураган обрушится на выбранный район, независимо от вашего вмешательства. Можно заставить его отсрочить удар, но нельзя полностью ликвидировать угрозу. Единственное, что вы можете сделать, - это шаманским искусством создать иные средства для достижения целей урагана. Но в большинстве случаев вы даже не сможете осознать истинных мотивов происшедшего, пока что-то не произойдет. И еще одно. Если вашей помощи не желаю, даже не пытайтесь ее оказать.

Торнадо очень похожи на ураганы. Они возникают в определенных местах в определенное время года и наносят колоссальные разрушения. И так же, как ураганы, они весьма чувствительны к эмоциям и мыслям людей. Как и огонь, они способны огибать одни места и обрушиваться на те, что считались безопасными. Грокание торнадо может быть потрясающим переживанием, а ощущение разрушительной мощи может так захватить, что существует угроза забыть, что целью грокинга было управление торнадо.

Грокинг можно использовать для вызывания, прекращения или отведения в сторону обычного ветра. Кроме этого, он позволяет использовать ветер для воздействия на другие стихийные явления.

Опять перенесемся на старый добрый Малибу. Как-то раз там бушевал страшный пожар, разрушивший четыре десятка домов в окрестности. Я еле добрался до своего дома и помог семье облить крышу водой. Вместе с соседями мы сбили языки пламени с крыш домов тех, кто был в отъезде. Наше положение усугублялось тем, что дома стояли в каньоне, и горячие потоки воздуха еще больше раздували пламя. А дым стоял такой, что пожарные не могли работать.

Как только мы более или менее взяли ситуацию под контроль, я со старшим сыном взобрался на крышу. Сын к тому времени уже обучался искусству шамана. Вдвоем мы грокнули ветер и заставили его утихнуть. Сначала это потребовало значительных усилий, но после двадцати минут концентрации внимания ветер утих, дым рассеялся и огонь прекратил свое движение. Теперь пожарные могли приступить к работе. Хочу подчеркнуть, что, если рассуждать на первом уровне сознания, у ветра не было никаких причин утихать.

Грокинг Ветра: практические аспекты

Начните со своего места жительства. Проделайте грокинг ветра, почувствуйте его движение, попробуйте изменить его направление и силу.

Следите за сводками новостей и выполняйте грокинг для исцеления и гармонизации ситуаций, в которых ветер мог бы помочь. Не забывайте, что у ветра есть свои мотивы.

Грокинг ветра научит вас легкости, свободе и игривости, а также способности воздействовать на движение других существ.

У меня есть подруга, которая грокает растения. Она поставила перед собой цель добиться созревания и плодоношения за один день. Говорят, это удается индусам. Честно говоря, не знаю, добилась ли она этого, но от частого общения с растениями ее пальцы стали зелеными. Правда, я лично видел, как посаженные ею семена тыквы через четыре дня дали десятисантиметровые побеги с крупными листьями.

Работу с растениями можно построить так: войдите в состояние гроинга, узнайте, в чем нуждается растение, выйдите из гроинга и позаботьтесь о растении. Если обнаружите, что его мучит жажды, полейте его. Или, грокая и почувствовав себя растением, пустите корни глубже в землю и доберитесь до водоносного слоя. Или призовите на помощь Духа дождя. В других случаях можете расправить листья, чтобы получить побольше солнечного света, или усилить приток сока в различные части растения, или пустить новые побеги.

Работники теплиц знают, что растения испытывают стресс как от резких перемен, так и от их полного отсутствия. Стресс влияет на растения так же, как различные токсичные вещества. В результате растения становятся восприимчивы к болезням и привлекают к себе вредителей.

Лучше всего использовать гроинг для снятия напряжения у растений. Но если вы хотите стимулировать его рост, то, кроме снятия стресса, требуется возбудить его. Положительное возбуждение вызывает приток энергии, который обеспечивает развитие, а по сути -активизирует врожденные и приобретенные знания и навыки. Это не мешает иметь в виду при работе со всеми семью первосущностями.

Многочисленные исследования установили, что растения реагируют на мысли и чувства людей. Если вы хвалите их, растения лучше развиваются, если критикуете - их рост замедляется. При должном контакте они способны творить чудеса и открывают вам невероятные тайны.

В мире известны два человека, достигшие подобного контакта с растениями, - это Лютер Бурбанк и Джордж Вашингтон Карвер. Бурбанк работал с Природой. Ему удалось вывести тысячи невиданных ранее сортов растений, включая гигантские маргаритки, улучшенные сорта картофеля, медоносов, безыгольчатых кактусов и быстрорастущих деревьев. В 1906 году на Сан-Франциско обрушилось мощное землетрясение. Дом Бурбанка был разрушен до основания, но теплица не пострадала. Он приписывал это тому, что всегда жил и работал в согласии с Природой. Он умел разговаривать с растениями, но это была не обычная интуитивная связь. Нет сомнения, что он находился в состоянии гроинга, когда шел по грядкам и выбирал, какое растение принесет нужный результат, а какое нет. Служитель его хозяйства позже рассказывал, что он не мог установить различия даже при ближайшем рассмотрении, а Бурбанк делал свой выбор с первого взгляда. Казалось, им движет какое-то интуитивное чутье.

Он приоткрыл завесу над своим секретом в интервью, озаглавленном: "Как выращивать новые фрукты и цветы". Приведу небольшую цитату: "Внимайте каждому уроку, что дает нам Мать-Природа. Она проливает свет на скрытое за завесой тайны, и каждый, кто желает, может увидеть и познать. Она доверяет свои тайны лишь тем, кто умеет быть пассивным и восприимчивым".

Джордж Вашингтон Карвер также проводил невероятные опыты с растениями, в основном с земляными орехами и сладким картофелем. Он предложил тысячи экономически выгодных продуктов, изготовленных из этих растений. Всего этого он достиг не научным поиском, анализом и экспериментами, а глубоким общением с растениями. Его часто спрашивали, как он умудряется творить подобные чудеса, а он отвечал, что все узнает из разговоров с растениями и живыми существами. И добавлял: "Все, что я знаю, я постиг через наблюдения и любовь ко всему, что меня окружает".

Большую часть времени он проводил в своей лаборатории, где не было ни единой книги. Там он часами общался с растениями, учясь у них тому, чему они хотели его научить. Незадолго до смерти он прикоснулся к цветку и сказал: "Я касаюсь Вечности. Через этот хрупкий цветок со мной говорит Вечность. Его слабый голосок скликает фей и добрых духов".

Гроинг Растений: практические аспекты

Войдите в состояние гроинга с растениями, окружающими вас. Узнайте, как они себя чувствуют, что думают, как живут. Если хотите пойти дальше, посадите несколько семян или кустиков рассады. По мере их роста грорайте их, передавая установку рости быстрее и не болеть.

Выберите для гроинга, больные растения или нуждающиеся в помощи, как тропические леса Бразилии.

Гроование позволит вам узнать о циклах жизни и смерти, роста и плодоношения, о солнечных и лунных циклах. Оно научит вас использованию энергии и преображению. Вместо того чтобы принимать травы и другие гомеопатические препараты, попробуйте гроингом перенять у растений их целительную силу.

Гроинг Животных

Практически во всех известных мне шаманистских культурах животные почитаются как учителя и советчики человека. Считается, что они способны научить нас жить в согласии с Природой и Духом. На Западе эта мысль трансформировалась в следующее утверждение - "мы можем многое узнать о Природе, наблюдая за жизнью животных". Как вы понимаете, это не совсем то, что я имел в виду. Чтобы лучше понять животных, мы должны общаться с ними и идти еще дальше - к гроингу. Только так мы сможем научиться у Природы тому, во что сейчас даже не можем поверить.

Все древние шаманистские традиции хранят память о тех прекрасных временах, когда животные и люди могли свободно общаться друг с другом. И наша современная культура дает примеры глубокой интуитивной связи человека и животных, как правило, в случаях с собаками и лошадьми. Так что талант общения еще

окончательно не утерян. Но в наши дни такая связь должна основываться на любви, дружбе и взаимопомощи и позволять животному учиться у человека.

О том, как и чему может научиться у животного человек, рассказал Ален Буни. В свое время он был приставлен к звезде кино - немецкой овчарке по кличке Стронгхарт. Сначала он, как и полагается человеку, смотрел на пса свысока. Но со временем полностью изменил стиль общения. Он научился без слов разговаривать с ним. По этому поводу он пишет: "Когда я искренне захотел и почувствовал, что готов, чтобы пес учил меня, Стронгхарт проникся ко мне доверием и открыл невероятные тайны. Он научил меня пребывать в согласии с самим собой и окружающими и быть счастливым каждую секунду бытия, независимо от обстоятельств".

Буни не употребляет нашего термина "грокинг", но довольно точно описывает соответствующее состояние, "когда каждый из нас, не попирая собственной индивидуальности, так сливался с другим, что, казалось, мы стали единым целым".

И грекинг, и обучение у животных через имитацию их поведения только тогда принесут пользу, когда вы подходите к ним как равный к равному, с открытым сердцем, и действуете с полным осознанием происходящего. Осознавать - значит не просто наблюдать за ними, тут требуется задействовать все свои чувства и ощущения, внешние и внутренние. Имитировать не означает слепо копировать их повадки. Вы должны пытаться примерить на себя их настроение, отношение к происходящему вокруг и характерные черты. Очень полезно пытаться воспроизводить звуки, издаваемые животными.

Самое забавное, что Буни повсюду носил с собой словарь синонимов и пытался подобрать определение к каждой характерной черте Стронгхарта. Наверное, он считал Стронгхарта неким существом, по неизвестной причине решившим принять облик собаки. Получалось, что пес не только обнюхивал, бегал и лаял, а еще проявлял смелость, выказывал доверие, сострадал и еще многое другое, что мы привыкли приписывать исключительно человеку.

Все, что бы ни делали животные, имеет свои причины. И причины эти относятся исключительно к настоящему времени. Дело в том, что животные не различают прошлого и будущего, они реагируют только на раздражители в настоящем. Белка имеет обыкновение прятать орешки. Но она не планирует съесть их в будущем - она таким образом реагирует на изменения окружающей среды, подсказывающие, что пришла пора прятать орешки.

Не побоюсь утверждать, что вы не сможете составить полного впечатления о настоящем, пока не научитесь глубоко гро-кать животных и не познаете их жизнь. Я не считаю, что жить прошлым или строить планы на будущее - плохо. Нет, я говорю, что жить настоящим - хорошо. Очень хорошо.

Грокинг Животных: практические аспекты

Войдите в грекинг с щенками, животными в зоопарке и живущими по соседству или со Зверем Силы, и вы поймете, о чём шла речь в этой подглавке.

Войдите в грекинг с больным или страдающим животным и, используя свои шаманские знания и приемы, ослабьте ту боль, которую ощутили, исцелите себя, ощущая себя животным. Грекинг поможет вам узнать ту сторону жизни, которая лучше всего известна животным. Он поможет перенять их повадки и характерные черты.

Грокинг Человека

Это самое трудное. Слишком уж мы похожи друг на друга. Лишь на первый взгляд кажется, что грекинг человека - дело нехитрое. Основная трудность заключается в том, что вы не должны привносить ничего личного в процесс грекания. Как с животными и остальными первоосновами, грекинг человека следует проводить будучи полностью открытым, восприимчивым и непредубежденным. Чем больше мы закрыты, невосприимчивы и предубеждены по отношению к себе, тем труднее грекать других.

Иногда грекинг человека приводит к неожиданным прозрениям. Однажды я обучил женщину, желавшую улучшить взаимоотношения в семье, технике грекинга. Она стала говорить, двигаться и думать, как ее муж. И со временем он действительно стал более открытыми дружелюбным. Но она - вот досада - вдруг обнаружила, что ни капельки его не любит.

Использовать грекинг для целительства трудно и одновременно просто. Просто потому, что мы, естественно, хорошо знаем человеческое тело. А трудно потому, что мы рискуем заболеть. Поэтому, грекая больного, вы не должны идентифицировать себя с ним. Всегда помните о "минимальном проценте" осознания. В противном случае вы рискуете перенять манеру больного, а ваше ку примет ощущения, испытываемые во время целительства, за ваши собственные. Если уж это произошло, прикажите вашему ку. "Стоп! Это не мое! Немедленно вернись в нормальное состояние!" И постараитесь расслабиться. Если по каким-то причинам это не помогло, используйте любое целительное средство из вашего шаманского арсенала. А потом обязательно вернитесь к грекингу.

В состоянии грекинга вы можете использовать весь свой арсенал на себе, как будто вы являетесь тем больным, над которым работаете. Так, вы можете разговаривать со своим ку, выполнять *kahi*, сновидеть и изменять тело *сновидения*, короче, делать все, чему научились.

Один мой друг проделал следующий трюк. Он вошел в грокинг с больным, а затем, ощущая себя пациентом, отправился на вечеринку. Благодаря установившемуся между ними rapportу и резонансу, больной почувствовал облегчение на уровне ку (тела).

Звучит невероятно, но объект грокинга может и не быть живым человеком. Более того, он даже может и не быть человеком в привычном смысле этого слова. Невероятно, но это так. Ведь выполняя грокинг, вы сливаетесь с энергетическим телом, а не с конкретным живым существом. Следовательно, объектом грокания могут стать покинувшие этот мир мужчины и женщины или жившие задолго до вас духовные учителя. Все, что для этого нужно, - это сконцентрировать сознание на их образах и позволить своему ку войти в состояние грокинга.

Сказав "не человеком", я имел в виду то, что грокинг можно проделывать практически на любых энергетических тела, обладающих некоторыми характерными чертами. Так что и Супермен, и Женщина Мечты могут стать объектами вашего грокинга.

Грокинг Человека: практические аспекты

Войдите в грокинг с больным другом, выясните, какие факторы спровоцировали болезнь, и используйте все шаманские знания и приемы, применив их "на себе".

Войдите в грокинг с находящимся в полном здравии человеком, чьи положительные качества вы бы хотели перенять. Достигнув глубокого грокания, прикажите своему ку запомнить их.

Создайте в сознании образ Великого Шамана, наделенного безграничной любовью, безграничной силой и безграничными знаниями. Войдите в грокинг с этим образом, чтобы перенять лучшее.

И в заключение скажу, чем чаще вы проделываете грокинг, тем искуснее вы в нем становитесь. Чем чаще вы проделываете грокинг, тем глубже вы познаете и овладеете искусством шамана.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ВОСЬМОЕ: КАК УСИЛИТЬ СОЗИДАТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ

'Ike no ka la o ka 'ike; mana no i ka la o ka mana
(Время знаний и время силе)

Все есть энергия. А энергия, как мы знаем, способна оказывать воздействие и производить работу. Работу, приводящую к изменениям. Чтобы произвести изменения, должно быть нечто, что требует изменений, поэтому энергии требуется объект воздействия, по своим характеристикам отличный от самой энергии.

Тепловая энергия приходит в соприкосновение со льдом, и лед изменяет форму и переходит в иное агрегатное состояние - становится водой. Если приток тепловой энергии прекращается, остаточная энергия поглощается водой и становится энергией воды. Звучит странно, так как мы привыкли воспринимать энергию воды только как кинетическую энергию потока, оказывающего определенное давление. Но даже если вода находится в спокойном состоянии, на самом деле в ней происходит бурное движение на атомарном и молекулярном уровне. В этом случае вся энергия расходуется на сохранение текущего агрегатного состояния.

Если приток тепловой энергии превышает уровень удельной теплоемкости, то молекулы воды начинают колебаться с большей интенсивностью и вода переходит в иное агрегатное состояние. При малом уровне поглощаемой энергии начинается испарение, а если этот уровень возрастает, вода начинает превращаться в пар. Частота колебаний молекул воды в газообразном состоянии выше, чем в жидком, и на несколько порядков выше, чем в твердом состоянии, то есть в состоянии льда.

В рассмотренном примере происходит поглощение водой тепловой энергии, и при этом ее уровень превышает уровень энергии текущего агрегатного состояния. Как вы обратили внимание, ничего нового, кроме определенного количества энергии, в воду не привносится. Молекулы воды, приходя в соприкосновение с источником тепла, стали колебаться с повышенной частотой, стараясь максимально совпасть с частотой колебания тепловой энергии.

Атомы и молекулы металла так же реагируют на нагрев, но металлы способны дольше удерживать исходную форму и энергетическое состояние. Изменения происходят, но они требуют значительно большего времени и большего уровня энергии. А вот атомы газа пропана изначально имеют высокую частоту колебаний, поэтому даже незначительный нагрев приводит к моментальному изменению формы - взрыву.

Я пишу все это, чтобы изменить ваш взгляд на энергию. Вы должны смотреть на нее как городской шаман. Если все есть энергия, то нас окружают энергетические формы, находящиеся в постоянном взаимодействии друг с другом.

Согласно нашей философии, все наделено ку, а ку реагирует на ближайшее, наиболее мощное поле, способное к большей степени резонанса. Понятно, что такое поле будет подобно полю ку. Так, лед обладает некоторым потенциалом тепловой энергии, в противном случае он бы не смог резонировать с источником тепла. Это правило распространяется на все виды энергии, а не только на тепловую. Вода может изменять свое агрегатное состояние под воздействием любой формы энергии, в том числе и энергии мысли.

Энергия устремляется вслед за вниманием. Следовательно, мысль оказывает воздействие, если она вошла в резонанс с фокусом внимания. Как в случае с тепловой энергией, уровень воздействия в данном случае зависит от уровня энергетического потенциала мысли, а степень воздействия обратно пропорциональна

начальному уровню энергетического потенциала объекта. Мы это наблюдали при нагреве льда, когда он превращался в воду, а увеличение температуры превращало воду в пар. Можно сделать вывод, что при увеличении амплитуды колебания энергии мысли мы можем увеличить степень ее воздействия. Иными словами, так мы увеличим свой творческий потенциал, или потенциал созидающей энергии.

Фактически, изменения являются индукцией - заменой одних характеристик и элементов объекта на им подобные. При этом не требуются кардинальные изменения, достаточно заменить один составной элемент, так как все тела и объекты являются суммой составляющих элементов.

Как индивид, вы уникальны. Черты, определяющие вашу индивидуальность, уникальны. Даже если у вас есть брат-близнец, всегда можно обнаружить характерные отличия. Но ваше уникальное тело, сознание и дух состоят из миллиарда элементов, постоянно находящихся в активном состоянии. Это относится буквально ко всему, из чего вы состоите: химической и физической структуре тела, внутренним органам, воспоминаниям и энергетике. Определенные формы энергии вступают во взаимодействие с определенными элементами и, изменяя их, изменяют общую картину. Так, если изменить элемент, стимулирующий головную боль, вы всегда будете великолепно себя чувствовать.

Энергия *Kimana*

В течение нескольких лет я изучал необычные формы энергии и возможные пути их использования и посвятил этому ряд статей и книг. В работах многих исследователей я обнаружил указания на существование некоей всепроникающей энергии. Ее можно ощущать, усиливать, направлять и преобразовывать в другие виды энергии, способные непосредственно воздействовать на сознание и материю. Но, во всяком случае пока, ее не удается зафиксировать и измерить с помощью приборов. Факт ее существования не подлежит сомнению, но ее наличие можно установить лишь через ее проявление в иных видах энергии. Коль скоро факт ее существования обусловлен нашим осознанием ее существования, следует прийти к заключению, что она действительно существует и является вполне реальным видом энергии, хотя и довольно необычным. Следуя устоявшейся традиции присваивать всему и вся собственные имена, я буду называть ее *kimana*, что приблизительно можно перевести как "могучая энергия".

Поверьте, что есть смысл работать с этой энергией. Вы в этом сами убедитесь, испробовав на себе то, о чем рассказывается в этой главе. *Kimana* может усилить энергию духа и вдохновение, получаемое вами через кане, усилить концентрацию и воображение лоуно, увеличить скорость обучения и улучшить память, усилить энергетику ку.

Ниже я опишу некоторые инструменты, которые позволяют шаману поднимать уровень собственной энергетики. Иными словами, я предлагаю вам приобрести и развить навык работы на более высоком энергетическом уровне.

Kimana поможет вам изменить себя и мир вокруг вас. Использование земной энергии можно сравнить с обучением по книге. Она вам нужна лишь до тех пор, пока новый навык не станет привычкой. Конечно, время от времени следует брать в руки книгу и освежать знания. Как только ваше ку привыкнет функционировать на повышенном энергетическом уровне, оно будет делать это самостоятельно потому, что и вы сами, и ваше ку будете подпитываться от одного и того же источника энергии.

Вот теперь я готов перейти к описанию простейших и очень полезных способов подключения к *kimana*. Благодаря ей ваша жизнь станет богаче, улучшится мышление и возрастет энергетика.

Линейная *Kimana*

Поток энергии разбит на ряд частот, а как мы знаем, колебания одной частоты вступают друг с другом в резонанс. Этот эффект можно использовать при помощи линейного эквивалента длины волны.

Мой друг, знакомый с радиотехникой, рассказал, что для того, чтобы настроиться на частоту волны длиной 27 футов, требуется антенна такой же длины³. Антенна может быть катушечной, но длина проволоки в ее обмотке все равно должна равняться 27 футам.

Несколько лет назад меня познакомили со свойствами так называемого "жезла-с-локоть". Это была обычная палка длиной 25 дюймов. Сейчас мы не будем разбирать, почему длина была именно такой. Важно другое. Она полностью воспроизводила энергетические эффекты тех устройств, о которых я расскажу ниже. Взяв ее в руки, вы ощущаете прилив энергии, если устали, или расслабляйтесь, если возбуждены. Конечно, многое здесь зависит от вашей чувствительности.

Если держать ее долго, то можно ощутить покалывание во всем теле, ваше сознание очистится, воображение станет раскованней. Если не сомневайтесь в действии на себе, то скоро убедитесь, что эта палка способна значительно увеличивать силу и выносливость. Она помогает мне в походе сохранять энергию и не перенапрягаться. На более тонком уровне ее действие проявляется в усилении ауры и увеличении силы мысли, что способствует росту вашей харизмы в глазах окружающих. Совершенно очевидно, что эти

³ Здесь и далее по тексту автор строит свои рассуждения, основываясь на американской измерительной системе. Чтобы не искажать смысл и облегчить понимание текста, числа и величины оставлены без изменений. Напомним, что 1 фут = 30,5 см, 1 дюйм = 2,54 см.

эффекты лежат в основе традиции ношения жезлов у шаманов и стеков у военных⁴. Интересно, но воздействует не двадцатичетырехдюймовая или двадцатишестидюймовая, а именно двадцатипятидюймовая палка.

Я опробовал "жезлы" из дерева, пластика, меди, струны и веревки. Как оказалось, материал не играет никакой роли. Единственное, что я установил, что веревка и струна лучше воздействуют, если их сильно натянут.

Кроме этого, я пытался выяснить, почему двадцать пять дюймов являются критической величиной. Для этого я удвоил длину палки. На результат ее воздействия мне указали окружающие. Случилось это в местечке под названием Тропа Калалау, что на севере острова Кауаи. Мы с женой и другом отправились в поход. Сам того не замечая, я быстро оторвался от них, хотя считал, что иду с нормальной скоростью. Кто-то из тех, кого я обгонял, обронил: "Вот как надо ходить!" Сначала я подумал, что он имеет в виду палку в моих руках, но потом понял, что это относилось ко мне самому. Я шел в гору, как будто по ровной поверхности.

Пришлось проверить на жене и друге, хотя они не любят ходить с палкой. Действительно, и они оторвались от спутников безо всяких видимых усилий. С тех пор пятидесятидюймовая палка вошла в наше походное снаряжение.

Занятавшись, я продолжил эксперименты. Оказалось, что двадцать пять дюймов не являются расчетным модулем. Если удвоение длины и воспроизводило эффект, то ее уменьшение вдвое не срабатывало. Как я установил, расчетным модулем является пять дюймов. Я так и не понял, почему это так и с чем резонирует эта длина, но факт остается фактом: палочки по 5, 10 и 20 дюймов "работают" так же, как и двадцатипятидюймовая. Они оказываются примерно сопоставимое воздействие, но наиболее яркий эффект дают палки длиной 5, 25 и 50 дюймов. С длиной больше 50 дюймов я не экспериментировал.

Не могу сказать, как проявляются эти эффекты в метрической системе измерений. С палками, чья длина измерялась в сантиметрах, я не экспериментировал.

Палочка в пять дюймов из дерева, пластмассы или металла достаточно удобна в обращении. Ее можно положить в карман или носить в сумке. Ее удобно держать в руках во время разговора или при умственной работе, это способствует усилению мышления и лучшему восприятию происходящего.

Согласно третьему принципу, концентрация части внимания на палочке усиливает ее энергетическое воздействие. Во время медитации держите в руках двадцатипятидюймовую палочку - это насыщает энергией пространство вокруг вас, и после сеанса поможет вам подзаряжаться энергией от окружающей среды.

Можно хорошо зарядиться *kimana*, если лечь на пол между двумя двадцатипятидюймовыми рейками. Создается впечатление, что вы находитесь в области пересечения двух энергетических полей, усиливающих воздействие друг друга. Менее эффективно лежать рядом с одной рейкой.

Kimana вращения

В начале 1970 года в Лос-Анджелесе человек по имени Чарльз Шербурн демонстрировал нечто невероятное. Это был небольшой предмет из дерева или пластмассы, по форме напоминавший эскимосский каяк. Он был аккуратно сделан и тщательно отполирован, и его было приятно держать в руках. На вид он был очень прост, но свойства его были просто невероятные. Его клади на гладкую ровную поверхность и легким толчком заставляли вращаться по часовой стрелке. Так вот, его вращение полностью опровергало известные законы механики. Прежде всего, он вращался значительно дольше, чем можно было предположить. Затем его вращение замедлялось, он начинал дрожать и останавливался. Но потом возобновлял вращение, но уже против часовой стрелки. И без какого-либо постороннего воздействия. Маленькая вещица опровергала как минимум один закон - закон Ньютона, гласящий, что движение тела может продолжаться до тех пор, пока ему не противодействует другая сила.

Естественно, трение и сила тяжести должны были со временем остановить вращение. Но Бог его знает, какая сила заставляла его дрожать, останавливаться раньше, чем скажутся трение и сила тяжести, а затем вращаться в обратную сторону? Три вопроса и ни одного ответа. Своим изобретением Шербурн многих привел в восторг, но некоторых сделал глубоко несчастными, разочаровав их во всесилии науки. Частично эта реакция может быть объяснена необычным поведением объекта, а частично его словами о том, что он использовал пропорции из описания Ноева ковчега из Библии (*Бытие*) - 300 локтей в длину, 50 локтей в ширину и 30 локтей в высоту. Кстати, свою модель он также назвал "ковчегом".

Я использовал купленную у него модель в течение долгого времени для того, чтобы демонстрировать существование особых, неизвестных нам аспектов Универсума, а также для того, чтобы произвести впечатление, удивить людей со слишком научным и заформализованным мышлением. У меня даже имелось вполне корректное теоретическое обоснование, связанное с духовными энергиями и помогавшее объяснить, откуда появляется движение, обратное ходу часовой стрелки. Чтобы показать, что все это не имеет никакого отношения к кориолисовым силам (они связаны с земным вращением и проявляются в том, что, например, циклоны в Северном полушарии закручены против часовой стрелки, а в Южном - по часовой), я привез этот ковчег на Таити и продемонстрировал, что и здесь, к югу от экватора, он ведет себя таким же образом, как и к северу от него.

⁴ Стеки - тонкие палки с локоть длиной - являются неотъемлемым атрибутом формы одежды офицерского состава некоторых армий мира, в частности армий стран - членов Британского Содружества.

Моя теория, однако, была разбита в пух и прах одним из моих учеников, который прислал мне две модели "ковчегов", вырезанные им из одного куска древесины экана. Одна из этих моделей вела себя точно так же, как и мой ковчег, а вторая - прямо противоположным образом. Когда ее закручивали против часовой стрелки, она двигалась равномерно, когда же это делалось по часовой стрелке - она начинала раскачиваться, останавливаться и затем двигаться в обратном направлении, так что я, ставивший в тупик этими экспериментами других, сам оказался глубоко озадаченным.

И вот как-то в конце семидесятых в журнале "Scientific American" появилась статья, в которой описывались объекты, демонстрировавшие те же феномены, что и ковчег Шербурана. Объекты, сделанные из камня, которые демонстрировали то же характерное вращение, были обнаружены в старинных ирландских гробницах. Археологи назвали их тогда "кельтиками", а физики называли их "погремушками". Никто не мог понять, для чего они вообще были нужны. Некоторые археологи считали, что эти "кельтики" использовались вождями или шаманами, чтобы произвести впечатление на членов рода, но если эти штуки были не способны зажечь огонь, произвести молнию или изменить погоду, я не думаю, что древние люди, не знавшие законов Ньютона и, соответственно, не имевшие к ним эмоциональной привязанности, были бы сильно поражены поведением "кельтиков". Некоторые научные исследования показывают, что этот эффект должен быть связан с формой и соотношением между верхней и нижней осями, и, соответственно, было сделано множество подходящих моделей, которые работали и демонстрировали описанный эффект, но это все равно не объясняло сам феномен или его связь с законами Ньютона. Теперь вы можете достать недорогие модели в одном из магазинов Сан-Франциско, которые врачаются соответствующим образом в зависимости от конструкции. Ну и что из этого?

Как я уже говорил, я, как и многие другие, относился к этому как к чему-то забавному, возможности развлечь своих студентов и расширить рамки их мышления. И вот однажды во время перерыва между занятиями на курсах, которые я проводил в Техасе, я неожиданно обнаружил что-то новенькое в связи с этими "погремушками". Разговаривая с кем-то из студентов, я вдруг почувствовал волну энергетического потока, идущую сзади. Я повернулся и не увидел ничего, кроме еще одного студента, игравшего с "погремушкой". Я обернулся к своему собеседнику, и тут снова почувствовал энергетический толчок. Оглянулся я как раз вовремя, чтобы увидеть "погремушку", все еще находившуюся в процессе вращения. Вдруг цепь мыслей замкнулась в моей голове, и у меня возникла идея провести серию экспериментов, которые в конце концов убедительно показали, что вращающаяся "погремушка" генерирует мощную волну *kimana*, которая проявляется до тех пор, пока совершается вращение, и еще некоторое время после него. В одном эксперименте мы использовали бутылку из-под недорогого вина, закрутив "погремушку" рядом с ней всего лишь на пять секунд. Этого небольшого времени оказалось достаточно, чтобы с бутылкой произошло что-то непонятное, после чего вино на вкус оказалось выдержаным и более приятным.

Еще более практическим (хотя в этом отношении эксперимент с вином совсем неплох) было открытие, связанное с тем, что если удерживать внимание на вращающейся "погремушке", то это передает человеческой ауре энергетический заряд, улучшающий здоровье. Возникали также и другие энергетические эффекты, упоминавшиеся выше. После этого мы получили аналогичные результаты с использованием гироскопа.

Теперь я думаю, что если результаты наших экспериментов получат широкое распространение, то не исключено, что в скором времени по всей стране будут созданы курсы, на которых будут учить "как раскрутить ваш путь к успеху".

Геометрическая *Kimana*

Все в мире представляет собой энергетические вибрации, которые следуют определенному эталону. Такой эталон или сочетание эталонов определяют, каким образом энергия будет проявлять себя: как ветер, как птица или как человеческое существо. Очевидно, можно считать логичным, что более фундаментальные эталоны-паттерны должны соответствовать более фундаментальным проявлениям энергии.

Одним из способов описывать наш психический универсум является описание его как сочетания кривых и прямых линий. Этalonы создают не сами линии, а соединения этих линий. Одним из наиболее фундаментальных эталонов для получения кривых линий является эталон, с помощью которого может быть получена окружность; одним из наиболее фундаментальных эталонов, связанных с прямыми линиями, является эталон, с помощью которого можно получить треугольник. Все это замечательно, можете сказать вы. Но на самом деле это не просто прекрасно, это очень полезно. Это означает, что мы можем использовать простые окружности и треугольники для того, чтобы расслаблять собственные мускулы, стимулировать органы чувств и эмоции, укреплять тело и усиливать мышление, повышать энергетическую мощность. Ну как, ничего себе?

Оказывается, что для этого достаточно просто смотреть на эти окружности и треугольники, сидеть или лежать внутри них, развешивать их вокруг своего дома или по своей квартире. Многие древние народы использовали такие эталоны-паттерны в качестве мандал для созерцания или располагали в качестве рисунка на подстилках для медитации, для настенных ковриков или живописных произведений, чтобы наполнять свое окружение энергией. Нередко такие простые изображения преобразовывались в более сложные формы, но круг и треугольник всегда оставались первоосновой.

Окружность способна генерировать энергию, являющуюся наиболее подходящей для мышления и медитации, поскольку дает возможность максимально расслабиться и создает подходящий информационный канал. Вы можете использовать окружности, изготовленные из любого материала, в том числе напечатанные или нарисованные на какой-либо поверхности. Верите вы или нет, но хула-хуп представляет собой

замечательное приспособление для медитации. Если вы сядете внутрь него, это поможет вам глубоко расслабиться и окажет на вас благоприятное воздействие, особенно если вам необходимо сделать перерыв после периода напряженной деловой активности. Можно использовать также кусок шнурка, веревки или каната, однако здесь имеется проблема, связанная с тем, что из них не всегда удается легко сделать идеальную окружность. Если поблизости от вас имеется какая-нибудь окружность, на которую можно смотреть, это тоже могло бы послужить замечательным противовесом чрезмерной активности и для сосредоточения внимания. Лично я с этой целью использую круглую подставку для стаканов на столике для компьютера, но если вы найдете в продаже что-то похожее на обруч, вы можете использовать его, расположив горизонтально или подвесив. Вы можете подвесить какое-нибудь достаточно большое кольцо или обруч на окно, чтобы можно было смотреть сквозь него. Характер восприятия совершенно изменится, когда вы таким образом будете разглядывать мир через окно и обруч одновременно.

Для практического использования нарисуйте или отпечатайте на белой бумаге черный круг примерно шести дюймов в диаметре и рассматривайте в течение некоторого времени. Как только вы достаточно расслабитесь, вы тут же почувствуете повышение энергетического уровня и сможете наблюдать различные неожиданные зрительные эффекты.

Треугольники обладают свойством создавать значительный энергетический стимулирующий эффект, достаточный для активных медитаций и более тонкой ментальной и психической активности. Прекрасное и портативное энергетизирующее приспособление может быть сделано из деревянных реек длиной в пятьдесят дюймов, если сложить из них треугольник, расположив его на полу или на земле. Вы можете по своему желанию становиться или садиться внутрь этого треугольника. Если у вас имеется треугольник, чтобы находиться в нем или смотреть на него, то в момент утреннего подъема он мог бы помочь вам просыпаться быстрее, а если имеется треугольник вблизи вашего рабочего места, то ваше мышление будет становиться острее, а выносливость будет увеличиваться. Однако вы должны знать, что в некоторых случаях при эмоциональной или физической перегрузке нужно начать рассматривать круги, чтобы снять или уменьшить напряжение, и такие круги тоже должны находиться неподалеку от вашего рабочего места.

Подводя итог сказанному, подчеркнем то, что важно помнить: только одного присутствия круглых или треугольных предметов или их изображений в вашем окружении недостаточно для полного эффекта. Вам необходимо направить внимание на них, чтобы сделать их более полезными.

Тригонометрическая Kitana

В начале семидесятых в Америке появилось новое повальное увлечение, которое в течение нескольких лет прошло по стране, как ураган или лесной пожар. Теперь я могу представить себе все эти чуланы, кладовки, чердаки и подвалы по всей стране, заваленные вышедшими из моды и ставшими ненужными пирамидами, тетраэдрами, цилиндрами и конусами. Я пережил бум, связанный с использование этих приспособлений, и даже написал книгу об этом, и меня удивляет, как мало моих учеников в настоящее время вообще знакомо с энергией пирамид и других пространственных фигур.

Чтобы быть немногословным, я скажу лишь, что пирамидальная форма, особенно та, которая повторяет пропорции великих египетских пирамид, или такая, у которой все боковые грани имеют ребра одинаковой длины и равные углы, обладает энергетическими свойствами, которые могли бы быть названы странными, если бы точно такие же энергетические свойства не демонстрировались множеством других вещей. В конце концов, что представляет собой пирамида, если не связку треугольников, примыкающих друг к другу? И все же среди описаний необычных свойств пирамид имеются такие наглядные и убедительные, как затачивание лезвий бритв, сохранение в целостности пищевых продуктов и стимуляция психической и физической работоспособности.

По моему мнению, пирамида действует как трансформатор или конденсатор, увеличивая или преобразуя энергию, находящуюся в данном месте. Не важно, как это можно объяснить, но пирамида производит энергетические эффекты. Два наилучших способа использовать пирамиду для наших целей совершенствования способностей и повышения производительности состоят в том, чтобы подвесить пирамиду над местом работы, игры или отдыха или регулярно сидеть внутри такой пирамиды.

Если у вас нет возможности достать пирамиду для личного использования, вы можете очень легко изготовить ее самостоятельно. Для подвешиваемой пирамиды вырежьте четыре равносторонних треугольника из картона, фанеры или чего-то другого, не слишком жесткого. Я предлагаю использовать для таких целей пирамиду с основанием в десять-двенадцать дюймов. Вырезанные треугольники положите рядом друг с другом сторона к стороне и клейкой лентой скрепите примыкающие края. Затем вы должны окончательно собрать пирамиду, скрепив оставшихся два края. После этого укрепите пуговицу на нитке и проденьте нитку через вершину пирамиды снизу - теперь ее можно подвешивать. Пирамида будет работать наилучшим образом, то есть ее энергетическая интенсивность будет максимальной, когда одна из ее сторон будет направлена на северный магнитный полюс. Чтобы добиться этого, вы можете добавить еще одну нитку, прикрепив ее к одному из углов, чтобы закрепить и удерживать пирамиду в подходящем положении.

Если не будет ветра, сквозняков и другого движения воздуха, вы сможете заметить, что пирамида вскоре сама сориентируется на север.

Для пирамиды, в которой вы могли бы сидеть, нужно взять восемь одинаковых трубок или деревянных реек, примерно полдюйма в диаметре. Сначала вы должны сделать из стержней квадратное основание,

расположив его внизу и скрепив их концы любым способом. Затем возьмите оставшиеся четыре стержня и прикрепите их к углам квадратного основания и соедините друг с другом в вершине. Для пирамиды высотой в полтора метра исходные стержни должны быть немного меньше двух метров. Опять же, все это будет работать лучше, когда одна из сторон будет ориентирована на северный магнитный полюс. Как вы теперь можете понять, такое пирамидалное сооружение так же подходит для энергетических экспериментов, как и пирамида, у которой грани сделаны из сплошного материала.

Моей любимой разновидностью пирамид является тетраэдр. Его иногда называют трехгранный пирамидой, так как его боковая поверхность состоит из трех треугольных граней. Тетраэдр можно сделать быстрее и он обойдется дешевле, будете ли вы делать маленькую модель для подвески или стержневую модель, внутри которой можно сидеть, так как он требует только три треугольные панели. А поскольку при меньшем числе боковых граней основание будет меньше, то для получения той же самой высоты длина стержней тоже будет меньше. Таким образом, используя шесть стержней длиной примерно в 1,6 м и чуть больше сантиметра в диаметре (их вы всегда можете найти в наличии в строительных магазинах) и применяя описанный выше метод сборки, вы можете построить замечательную небольшую хижину для медитации около полутора метров высотой. Еще одним преимуществом тетраэдра является то, что его не нужно ориентировать на север-он дает оптимальные показатели при любой ориентации. Некоторые люди, включая и меня, придерживаются мнения, что такой тетраэдр обладает большими энергетическими возможностями, чем четырехгранные пирамиды.

Пирамиды и тетраэдры являются трехмерными представителями треугольной формы. Соответствующими трехмерными эквивалентами окружности являются цилиндр, купол и конус. Конус может быть изготовлен из какого-нибудь гибкого материала, если сделать подходящую выкройку в виде круга подходящих размеров, после чего достаточно прорезать этот круг по прямой с края до центра, а затем образовавшиеся края перекрыть один другим до получения конуса таких размеров и формы, которые будут вас устраивать. Эксперименты показывают, что наибольший энергетический эффект дают конусы, угол при вершине которых составляет девяносто градусов. Конусы не обязательно подвешивать, а можно просто носить на голове как головной убор, но, конечно, если вы не будете обращать внимания на удивленные взгляды находящихся рядом людей и возможные аналогии с теми, кто реально использовал конусообразные колпаки в качестве головного убора. Собственно говоря, колпак шута вполне можно описать как приспособление, способное сделать его обладателя более умным. Пирамиды тоже можно носить в качестве головного убора, но, конечно, конус в этом отношении значительно более удобен, а кроме того его не нужно ориентировать. Попробуйте все это, и вы получите некоторые специфические энергетические ощущения.

Купола значительно более дороги и трудны в изготовлении, но также подходят для того, чтобы находиться и заниматься своим делом внутри них (я думаю, что было бы вполне возможно сделать купол из небольших треугольников, покрывающих его поверхность, наподобие геодезических треугольников, непрерывной сетью покрывающих поверхность Земли. Здесь можно найти непочатый край для энергетических исследований).

Цилиндр создает значительный энергетический канал. Я обнаружил, что соединение четырехдюймовых цилиндров (около десяти сантиметров в диаметре) хорошо работает как зарядное устройство, конечно если при этом для вас не имеет значения, что вся эта конструкция может выглядеть как некое артиллерийское орудие, нацеленное на вас. Можно обнаружить интересные энергетические эффекты, имея дело с цилиндрами длиной примерно 70-80 сантиметров.

Кристаллическая *Kimana*

Кристаллы всегда привлекали внимание представителей человеческой расы. По большей части это связано с их особыми свойствами - прочностью, особой формой и цветом. Многие животные, включая некоторых птиц, кажется, обладают инстинктивным стремлением собирать твердые и сверкающие предметы, даже если они не извлекают из этого очевидной практической пользы. Частично привлекательность кристаллов связана с красотой и загадочностью их структур, что возбуждает человеческое воображение и любопытство. В связи с более тонкими вещами нередко можно встретить упоминание о том, что, как кажется, кристаллы способны излучать мистическую силу или энергию.

Согласно одному из авторитетных источников, кристалл определяется как тело, состоящее из атомов, выстроенных в регулярно повторяющийся плоский или пространственный узор. Кристаллография признает семь таких узоров, или упорядоченных структур: триклиническую, моноклиническую, ромбическую, тетрагональную, тригональную, гексагональную и кубическую. Способ, которым упакованы атомы в решетку, определяет, какую конкретную форму будет иметь полностью сформированный кристалл. Атомы поваренной соли, например, образуют кубическую решетку, и с помощью увеличительного стекла вы можете увидеть, что ее кристаллы выглядят как маленькие кубики.

В качестве еще одного свойства кристаллов можно отметить, что углы граней для одного и того же типа кристаллов всегда одни и те же. В качестве примера можно взять углы верхней грани кристалла кварца, которые всегда равны примерно пятидесяти двум градусам, и это, между прочим, тот же угол, который имеется между основанием и боковой гранью большой египетской пирамиды.

Не все кристаллы образовались под воздействием одних и тех же физических условий. Например, алмазы образовались под влиянием высокой температуры и давления. Кварцевые породы же образовались в результате медленной инфильтрации перенасыщенных растворов и кристаллизации их содержимого. Благодаря

росту массы кристалл кварца может достигать колоссальных размеров, но до сих пор никто не знает, какие силы заставляют растя кристалл кварца в разных направлениях. Кристаллы кварца, растущие на едином основании-матрице (исходное скалистое основание), имеют вид замороженного взрыва.

Одним из наиболее привлекательных моментов, связанных с кристаллами, является их цвет, вариации которого бесконечны. Цвет кристаллов связан с малыми количествами примесей веществ иного состава, чем те, из которых в основном составлен кристалл. Окись хрома, титана, никеля, железа и магния могут быть такими примесями, которые обеспечивают окраску кристалла. Важно отметить, что цвет кристалла - тот, который мы видим и приписываем ему, - это цвет, который отражается от поверхности кристалла. Цвета, которых мы не видим, поглощаются кристаллом, по-видимому, в результате влияния тех же примесей. Запомните это. Поскольку примеси обеспечивают цвет, то во многих случаях кристаллам дают различные имена, хотя он состоит из одного и того же основного вещества. Например, рубин, сапфир и топаз-все представляют собой окись алюминия, а агат, опал, аметист, цитрин и чистый кварц - все представляют собой окись кремния.

Интересной и важной особенностью некоторых кристаллов является то, что при некоторых условиях они могут сами генерировать и излучать свой собственный свет. В некоторых случаях это связано с тем, что они подвергаются облучению ультрафиолетовым светом. Это свойство называется флюoresценцией. Такое явление иногда можно наблюдать и тогда, когда кристаллы подвергаются воздействию обычного дневного света, который тоже содержит некоторое количество ультрафиолетовых лучей, но в этом случае стимулированный свет настолько слаб по сравнению с отражаемым, что его при обычных условиях трудно заметить. В темноте, когда такой кристалл подвергается искусственному ультрафиолетовому облучению, этот кристалл, скучный и серый при дневном освещении, может уподобиться бриллианту, засверка красными, зелеными, голубыми оттенками. Есть и такие кристаллы, которые обладают определенным ярким цветом при дневном свете, но неожиданно приобретают совершенно другой цвет при ультрафиолетовом облучении. Эти цвета связаны с небольшими количествами примесей, называемых активаторами.

Некоторыми из наиболее часто встречающихся активаторов являются хром, медь, золото, свинец, марганец, серебро, стронций и цинк. Яркие краски, которые можно увидеть при наличии этих активаторов в кристалле, вовсе не являются результатом отражения ультрафиолетовых лучей, невидимых для глаз. Дело в том, что ультрафиолетовый свет стимулирует активаторы таким образом, что они начинают испускать свой собственный свет. В случае с большинством флюoresцирующих кристаллов это наведенное свечение возникает только тогда, когда активаторы подвергаются воздействию ультрафиолетовых лучей. Как только такое воздействие прекращается, то сразу же прекращается и флюoresценция. Некоторые кристаллы, однако, обладают свойством, называемым фосфоресценцией, что означает, что они продолжают излучать свой собственный свет в течение короткого промежутка после того, как ультрафиолетовый источник убрали. Сюда относятся алмазы, рубины и гипс. Алмаз, стимулируемый ультрафиолетовым светом и затем помещенный на фотографическую бумагу, оставит на ней образ излучающего энергетического поля, возникшего вокруг него в результате ультрафиолетовой стимуляции.

Кристаллы, будучи очень твердыми и обладающими структурой телами, могут быть заряжены значительным количеством тепловой энергии, которую они могут после этого излучать в течение достаточно длительного времени. Именно поэтому нагретые камни с древнейших времен использовались для создания теплового комфорта, обогрева и приготовления пищи. Традиционное гавайское блюдо из мяса и овощей до сих пор приготавливается таким способом. Световая энергия может быть также преобразована в тепловую энергию с помощью темных кристаллов и камней, которые поглощают свет и излучают накопленную энергию в виде тепла.

Некоторые кристаллы обладают электрическими свойствами. Кварц и турмалин, например, обладают свойством, которое называется пьезоэлектрическим эффектом. Когда их определенным образом сдавливают или скручивают, они производят электрический ток. Энергия давления в этом случае преобразуется в электрическую энергию. В кварце энергия давления может быть преобразована в свет и огонь. Возьмите пару кристаллов чистого кварца и в темноте быстро потрите их друг о друга, и они заполняются светом и начнут его излучать. Они могли бы также произвести искры, что, впрочем, не кажется чем-то таким уж удивительным, поскольку всем известные кресала для огнива и соответствующий элемент в зажигалках изготавливаются из кремния. Более того, кварц - двуокись кремния - обычно используется в тонких пленках солнечных батарей, где свет непосредственно преобразуется в электричество.

Некоторые металлические кристаллы, такие, как медь, серебро и золото, особенно хороши для передачи электрической энергии, часть которой преобразуется в тепло и магнетизм.

Магнитный железняк, или магнетит, кристаллы которого имеют форму октаэдров (сдвоенная пирамида), представляет собой материал, в основе которого лежат атомы железа и который таинственно и непрерывно излучает магнитную энергию. Другие формы железа, например такие, как гематит, таким свойством не обладают, но они могут быть намагничены, то есть заряжены магнитной энергией на различные периоды времени. Медь способна излучать магнитную энергию только в то время, когда через нее проходит электричество, и в этом отношении она похожа на флюoresцирующие кристаллы, стимулируемые ультрафиолетовым светом. Пусть никто не говорит вам, что в кристаллах нет энергии - они способны поглощать, отражать, генерировать, излучать и преобразовывать энергию из одной формы в другую. *Kimana*, которая, как кажется, появляется в присутствии других видов энергии, также составляет часть энергетического комплекса кристаллов.

Ниже приводится практическая информация по использованию кристаллов в работе шамана (вы можете использовать любой кристалл, который вам понравится).

1. Кристаллы имеют свою собственную энергию и могут быть заряжены вашей энергией. Эффективным способом заряжать кристаллы является *kahi*. Под этим подразумевается определенная процедура, заключающаяся в том, что одну руку (вполне подойдет левая, но это необязательно) вы кладете на макушку или пупок и, удерживая кристалл в другой руке, на какое-то время сосредоточиваетесь на обеих руках. В это же время вы должны удерживать свой ум на определенных качествах или характеристиках, для того чтобы "запрограммировать" кристалл. Продолжительность времени зарядки зависит от многих факторов (степень вашей сосредоточенности, разновидность кристалла, его происхождение, состояние окружающей среды и т. д.), что не дает возможности предложить здесь готовый и однозначный ответ на все случаи жизни. Вы можете работать сразу с двумя кристаллами, удерживая их в каждой из рук. Положительной стороной этого приема является то, что заряжаются сразу два кристалла.

2. Есть еще несколько способов заряжаться от кристалла. Просто пристально смотрите на кристалл, как вы это делаете, когда смотрите на пламя. Прикрепите липкой лентой кристалл к своему лбу, когда спите, медитируете или работаете (конечно, если вы можете не обращать внимания на то, что другие люди будут смотреть на вас, но это вполне приемлемо, когда вы работаете в одиночку). Расслабьтесь или медитируйте на треугольнике или круге из кристаллов - восемь кристаллов могут образовать вполне подходящий круг. Удерживайте выбранный кристалл в центре ваших чувств и осознания. Если вы будете носить кристалл, это не даст вам большой подзарядки до тех пор, пока вы не будете сосредоточивать на нем внимание.

3. Имейте в виду, что вы можете оказаться перегруженными кристаллической энергией. Симптомы в этом случае будут такие же, как и при сильном стрессе или в условиях напряженной работы. На одной из конференций одна моя знакомая организовала киоск по продаже кристаллов. Как-то она зашла ко мне в состоянии сильнейшего стресса. Я произвел *kahi* и снял с нее напряжение. Однако вскоре состояние стресса вернулось снова. Тогда я пошел в ее киоск и обнаружил, что там она очень аккуратно расположила все имеющиеся в наличии кристаллы на витрине. Наряду со всей остальной энергией, связанной с конференцией, дополнительная энергия от упорядочение расположенных кристаллов оказалась чрезмерной для нее. Я смешал кристаллы в произвольном порядке, и ее симптомы исчезли. Если ваши нервы окажутся перенапряженными в результате взаимодействия с кристаллами, попробуйте такие оздоровительные процедуры, как массаж, ванну, душ или генератор отрицательных ионов. Когда вы в качестве шамана приобретете больше опыта, вы просто измените рисунок расположения кристаллов.

4. *Kahi*, которое вы будете выполнять, или другие виды целительской работы могут быть выполнены лучше, если вы будете при этом держать в руках кристаллы при сосредоточении или кристаллы будут находиться вблизи вас, так, чтобы на них можно было смотреть в процессе работы.

5. Совсем не обязательно "чистить" кристаллы после лечебной работы или после того, когда кто-то другой имел с ними дело, конечно, если только вы не привыкли делать это. Любая чистка ритуально выполняется для получения каких-то преимуществ лично для себя, а вовсе не потому, что чья-то чужая нечистая аура может повлиять на них. На основании восьмого принципа в этом мире каждый человек прикасается к вашим кристаллам прямо сейчас, включая каких-нибудь сверхъестественных существ с Арктура, независимо от того, нравится вам это или нет, и независимо от того, чем вы занимаетесь. Для совершения простой процедуры, в результате которой ваше ку могло бы почувствовать себя лучше, освятите некоторое количество воды, погрузив свой кристалл в нее, а затем выпейте ее.

Kimana оргона

"Оргон" - это термин, который Вильгельм Райх присвоил энергии, лежащей в основании всего и которую мы обсуждали выше. Райх был коллегой Фрейда до тех пор, пока они не рассорились, и остаток своих исследований жизненной энергии он проделал в сороковых-пятидесятых годах нашего столетия.

Когда я в 1971 году вернулся назад в Штаты после моего длительного пребывания в Западной Африке, я столкнулся с новейшими сведениями об энергетике пирамид и начал обширную исследовательскую программу. В 1972 году в рамках совершенно другой программы я изучал работы Вильгельма Райха, и мне вскоре стало ясно, что райховский оргон имеет много общего с энергией пирамид и что обе эти энергии имеют много общего с *kimana*. Одна из первых вещей, которая привлекла мое внимание, был отчет Райха о способности оргона приводить к дегидратации, поскольку я сам как раз достиг аналогичного результата при помощи пирамид. Но сначала были выполнены эксперименты с лезвиями бритв.

Тот факт, что пирамиды способны вызывать эффект заточки бритвенных лезвий, был хорошо известен к тому времени и легко воспроизводился в различных лабораториях. Поскольку я был убежден, что оргон - это то же самое, что и энергия пирамид, то я считал, что прибор, построенный на основе энергии оргона, тоже должен был затачивать лезвия. Именно это и наблюдалось, когда я сделал свое первое оргоновое приспособление - пластмассовую мыльницу, выложенную алюминиевой фольгой, где я держал бритвы. Впоследствии на множестве таких приспособлений я демонстрировал, что энергия пирамид и энергия оргона идентичны. В этих приборах используется принцип, на основе которого любой может воспроизвести описанный эффект. После этого осталось лишь вникнуть в тонкости и найти способы усиления этого эффекта.

Первые оргоновые приспособления Райха, которые также назывались аккумуляторами или "оракку", были простыми металлическими коробками. Позже он обнаружил, что интенсивность энергии может быть

увеличена, если коробку снаружи обложить каким-либо органическим материалом типа целлотекса. Отсюда он вывел теорию, что оргон сначала медленно поглощается органическим веществом, а потом быстро переходит в металл и выбрасывается вовне. Только позже он установил, что эта энергия может быть усиlena добавлением дополнительных слоев органики и неорганических материалов. Его наиболее мощный прибор представлял собой коробку с двенадцатью слоями на всех ее шести сторонах, но для дальнейших целей он использовал только три слоя. В качестве основного металла он предпочитал сталь, которую использовал в форме пластинок или тонкой стальной проволоки. Он также проводил эксперименты с медью и алюминием. В качестве органических материалов он предпочитал целлотекс или шерсть, но, как ни странно, обнаружил, что и стекло тоже будет работать в таких приборах. В одной из своих книг он упоминает о возможности использования пластмасс в своих приспособлениях.

Я решил использовать пластмассу в качестве органического материала, потому что она была дешева и всегда была под руками в большом количестве и разнообразии. Следуя теории Райха, я начал использовать пластмассовые коробочки, выложенные алюминием или медью, и результат был вполне успешным. В результате экспериментов я обнаружил, что энергия проходит прямо через пластмассовое покрытие, из которой было сделано мое первое практическое приспособление. Маленькую коробочку из акриловой пластмассы, обложенную с пяти сторон медью, я назвал "изумительным манабоксом". Его было удобно носить с собой и у него было одно преимущество, позволявшее сверху помещать контейнеры для зарядки. В это время я все еще думал, что энергия должна поглощаться пластмассой и выбрасываться наружу металлом. Однако однажды мой младший сын указал, что он чувствует больше энергии, идущей снизу коробки, где пластмасса была обложена медью. Когда это подтвердилось, я сделал открытие. Имея некоторые познания в электронике, я сразу понял, что то, с чем мы имеем дело, является разновидностью конденсатора, и все дело в эффекте, связанном с особенностями электропроводных материалов и диэлектриков, а не с органикой и неорганикой. Наиболее важное наблюдение заключалось в том, что материалы обладали проводящими и изолирующими свойствами, и дело вовсе не шло об их происхождении. Вот почему стекло работало так же, как и органические материалы, которые использовал Райх. Исходя из этой идеи, мы принялись за новую серию экспериментов, которая закончилась созданием "манаплейта", форма и размеры которого оказались еще более подходящими, чем даже у "манабокса".

Первый "манаплейт" был составлен наподобие сэндвича из двух медных пластинок, между которыми располагались две пластиинки из акриловой пластмассы. В некоторых моделях было до четырех слоев "сэндвича". Это приспособление, как оказалось, было способно излучать энергию с обеих сторон, а ее размеры были равны обычной библиотечной карточке. Мы обнаружили, что энергетический эффект проявляется всякий раз, когда проводник и изолятор прикладывались друг к другу, и чем лучше были их проводящие и изолирующие свойства, тем лучше был эффект. Таким образом, устройство напоминало конденсатор, какие бывают в радиоприемниках и тому подобных устройствах, и было совершенно все равно, находился ли металл снаружи или внутри "сэндвича".

Случайно мы обнаружили, что исключительно тонкие слои металла, сочетаемые с хорошими изоляторами, давали исключительный же энергетический эффект. Следующая модель "манаплейта" представляла собой тонкую пластинку из полистирола, покрытую очень тонким слоем чистого алюминия, что достигалось с помощью дорогой промышленной технологии - напыления. Полученное в результате приспособление было исключительно легким, тонким, создавало вокруг себя очень мощное энергетическое поле, и его можно было делать произвольных размеров и формы. К несчастью, промышленное напыление оказалось очень дорогим, чтобы продолжать дальнейшие эксперименты в этом направлении, поэтому мы начали искать более сильные изоляторы. И такие изоляторы появились в виде пластичных смол, с использованием которых был сделан первый "манаблок". Это была маленькая пластиковая коробочка для таблеток около двух квадратных дюймов, наполненная смолой, в которую мы включили маленькие листки меди и алюминия. Энергетический эффект был очень хорошим, и размеры устройства были вполне подходящими, хотя оно было несколько тяжелей, чем предыдущий "манаплейт".

Два особо важных открытия привели к дальнейшим усовершенствованиям. Для того чтобы украсить верхнюю часть "манаплейта", мы решили использовать кусочек дифракционной решетки, известной также как "лазерная фольга". Это очень тонкий листок алюминия, на котором была нанесена "решетка", или начертано десять тысяч линий на квадратный дюйм, а сверху он покрывался тонким слоем пластмассы, не важно какой - цветной или бесцветной. Оказалось, что эта декоративная деталь обладала своим собственным энергетическим эффектом, когда накладывалась поверх полистирольного пластика.

Примерно в это время мы уже проводили эксперименты с энергетическими эффектами, связанными с двумерными структурами, вроде треугольников и окружностей. Вначале мы использовали набор из концентрических окружностей на основании из смолы в "манаблоке", и это резко увеличивало энергетический поток. Далее мы обнаружили, что рисунок из концентрических окружностей будет продолжать работать, если его покрыть смолой.

Мы продолжали конструировать многочисленные варианты приспособлений, опираясь на модель конденсатора, и теперь это устройство мы стали называть "удивительным мана-гайзером", независимо от его размеров и формы. Поскольку это приспособление было размером с визитную карточку, а создавало мощное оргононое поле, то не нужно было затрачивать большие средства, чтобы иметь собственный источник

оргоновой *kimana*. Ниже даются несколько простых и недорогих способов сделать свое собственное приспособление для лечения и увеличения энергетической мощности.

1. Если вам в порядке скорой помощи необходимо такое приспособление, чтобы излечивать порезы, царапины и различные болевые симптомы, возьмите лист пластмассы площадью в один квадратный фут и сверните его вместе с таким же листком алюминиевой фольги. Если вы теперь все это быстро сомните в плотный комок, то вы даже сможете почувствовать тепловой эффект. Полученное двухслойное приспособление может иметь большую энергетическую мощность, чем большинство кристаллов, и может быть удобно расположено или приклеено в любом месте на теле.

2. Возьмите какую-нибудь емкость из пластмассы, обмотайте ее алюминиевой фольгой или тонкой стальной проволокой. Как разновидность или дополнительный вариант приспособления вы получите, если покроете емкость лазерной фольгой.

3. Наполните медную или алюминиевую трубку какой-нибудь мягкой пластмассой, используемой для упаковок. Пенопласт, например, оказывается настолько хорошим изолятором, что в результате получается вполне подходящее энергетическое приспособление. Если у вас есть какое-нибудь металлическое изделие с анодным покрытием, например из алюминия, то оно тоже может служить в качестве хорошего генератора, поскольку анодирование создает тонкий окисный слой того же металла, а окиси являются изоляторами. Многие коммерческие энергетические приспособления используют этот эффект.

4. Поскольку теоретически стекло является хорошим изолятором, а вода хорошим проводником, то стакан воды может служить в качестве энергетического приспособления, каковым он и является. Это особенно верно, когда такой конденсатор заряжен энергией из другого источника, например солнцем, руками шамана или другим энергетическим приспособлением. Растениям это тоже очень нравится.

Теперь вы получили необходимые знания и средства, с помощью которых вы можете увеличить свою энергию и сделать информацию, которую вы обнаружите в последующих разделах, еще более ценной для себя в роли городского шамана.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ДЕВЯТОЕ: ОТ ВНУТРЕННЕГО МИРА К МИРУ ВНЕШНЕМУ

E waikahi ka pono i manalo
(Хорошо в мыслях быть вместе со всем, что способствует миру)

Для тренировки концентрации ума шаманы используют ту же технику, что и мистики, но делают они это с другой целью. Эта техника называется медитацией, что означает продолжительное сосредоточение внимания на чем-то. Это основное техническое средство независимо от культуры, философии, намерения или стиля, в котором оно используется, должно опираться на сознательный ум для того, чтобы удерживать внимание на ограниченном ряде переживаний до тех пор, пока внутри и снаружи или одновременно и там и здесь не наступят некоторые определенные изменения.

Человеческие существа на всей планете придумали много различных способов и стилей медитации, основанных на умственных или физических впечатлениях, включая визуализацию, дыхание, пение, проговаривание и произнесение особых звуков, движения, вслушивание, прикосновение, пристальное созерцание и т. д. Однако как бы ни отличались они друг от друга, все они предназначены для одной цели - концентрировать внимание до тех пор, пока не произойдет нечто предполагаемое. Конечно, не существует жестких и непроходимых границ, но, вообще говоря, целью мистиков является просветление, расширение границ ума и духа, что приводит к ощущению единения с Универсумом, повышает уровень осознания и понимания.

Для мистика интуитивные или физические проявления и силы, точно так же как и психическое расслабление и исцеление ума и тела, являются побочными эффектами, которые иногда могут быть желательными, а иногда - отвлекающими. Другие положительные моменты, такие, как улучшение человеческих отношений, повышение финансовой эффективности и оздоровляющее воздействие на ближайшее окружение конкретного человека, также считаются побочными эффектами. Если они имеют место - прекрасно, а если нет - тоже прекрасно. С другой стороны, шаманы используют медитацию или созерцание, направляя их на получение практических результатов в этом мире, и если просветление наступает, то для них это приятный, хотя и побочный эффект. Единение с Универсумом очень приятно, но поможет ли оно вам обладать лучшим здоровьем, улучшит ли ваши дружеские отношения, поможет оплатить счета или укрепить мир на Земле? Если да - то будем к этому стремиться, а если нет - будем радоваться, когда это случится, но не будем слишком утруждать себя в поисках этого.

Шаманы и мистики могут согласиться, что некоторые феномены, появляющиеся в процессе медитационной практики, могут лишь отвлечь от основной цели. Вот притча, которую рассказывал Доген, знаменитый мастер дзэн. Когда один из его учеников рассказал ему, что в процессе медитации он увидел образ Будды в сверкающем белом свете, Доген ответил ему: "Это замечательно! Если ты теперь сосредоточишься на своем дыхании, то он исчезнет". Ответ шамана мог бы звучать так: "Ну и что? Что ты собираешься с этим делать?" В том, что у вас появляются какие-то видения, нет никакой особенной ценности до тех пор, пока вы не сможете извлечь из этого пользу.

В следующем разделе я собираюсь познакомить вас со специальной формой медитации, которую используют шаманы и которая, как меня учили, называется *nalu*. Это слово означает "делать полным". Это метафора, указывающая на передачу мыслей, а также соответствующая понятию медитации.

По своему происхождению слово *nalu* означает "мирный союз" или "состояние единства", где подразумеваются скорее отношения сотрудничества, чем единство, стоящее за словом *kulike*. Слово Хуна, которым называется философия, представленная в этой книге, имеет тот же корень, что и *nalu*, что не является случайным совпадением. Я предпочитаю использовать слово "созерцание" вместо слова "медитация" для перевода слова *nalu*, поскольку сущностью этой техники является мягкое, не содержащее никаких усилий пребывание в состоянии осознания и концентрации внимания.

В *nalu* не следует выполнять что-то с усилием. Вы просто смотрите, слушаете, чувствуете. Желательные эффекты наступают сами по себе, потому что непрерывное внимание устанавливает связь между вашими эталонами и эталонами, на которые вы настраиваетесь. То, что делает *nalu* таким захватывающим, - это разнообразие эффектов, которые наступают в зависимости от того, на чем вы сосредоточиваетесь.

Энергия направляется за вниманием, как утверждает третий принцип, и когда энергия направляется на конкретный образ, на котором сосредоточено внимание, то этот образ наполняется энергией. Когда же образ наполнен энергией, он должен измениться, подобно тому как лед, наполненный энергией, превращается в воду, а вода, наполненная энергией, превращается в пар или туман. Образ превращается в расширенную версию самого себя или во что-то полностью отличное от того, что имелось в наличии. Если внимание имеет нейтральный или положительный характер, изменения будут положительными. Положительный образ, то есть благоприятный, ведущий к росту и улучшению, может стать еще более положительным, а негативный образ, то есть наносящий ущерб и отрицающий внутренний рост, тоже может превратиться в положительный. Отрицательное сосредоточение, связанное с вниманием, наполненным страхом, будет иметь лишь противоположный эффект.

Большинство мистических медитативных практик учит нейтральному сосредоточению (некоторые замечательные исключения можно обнаружить в христианстве и суфизме) как средству устранения личных привязанностей и желаний, которые мешают продвижению вперед. Причины, по которым нейтральное сосредоточение может принести положительные результаты, как мы бы сказали, заключаются в том, что Универсум в общем положителен. Наполнение любой его части энергией автоматически приводит к увеличению положительного начала. Однако следует заметить, что не существует по-настоящему нейтральной медитации, поскольку положительное намерение, стоящее за медитацией, само по себе влияет на характер сосредоточения. При использовании шаманской техники *nalu* вы не должны обязательно быть нейтральны, и вам также не нужно делать попыток быть эмоциональным. Все, что вам нужно делать в *nalu*, - это поддерживать разновидность спокойного положительного ожидания, похожего на состояние, которое может возникнуть у человека перед прослушиванием любимой музыкальной пьесы, исполняемой новым музыкантом, чей талант вы уважаете. Вы с уважением относитесь к тому, что исполнитель будет другим, и вы ожидаете, что исполнение будет хорошим. Такой вид установки значительно улучшает благоприятные результаты, получаемые от практики *nalu*.

Эти благоприятные результаты достигаются различными способами. Релаксация, или расслабление, как правило, наступает, потому что внимание отвлекается от воспоминаний и связей с тем, что может или стремится увеличить стресс и напряжение, и вместе с релаксацией часто наступает оздоровление, появление большей энергии и обнаруживается большая ясность ума. Не имеет значения, на чем вы сосредоточиваетесь для того, чтобы получить подобный результат. Неожиданно появляется вдохновение и решаются проблемы, независимо от того, на чем вы сосредоточиваетесь. Здесь принципиально важно, что эффект расслабления соединяется с предварительным намерением или желанием.

Вдохновение и знание об объекте внимания должно войти в осознание в силу сцепленности образов. Когда вы сосредоточиваете внимание на протяжении достаточно большого отрезка времени, направляя его ожиданиями, ваше ку безо всяких усилий усваивает качества и характеристики объекта внимания, поскольку естественная способность ку - это подражание. И простым сосредоточением внимания вы можете оказаться способным наполнить энергией или, наоборот, лишить энергии все, что вы выберете. В конце концов почти независимо от вашего сознательного намерения мысль о "мирном соединении", которое предполагает *nalu*, будет передаваться на расстоянии и будет воздействовать на все ваши дружеские отношения таким же образом. Вы должны удерживать в уме намерение, что вы используете эту технику для того, чтобы изменить себя или ситуацию к лучшему.

После некоторой практики *nalu*, точно так же как и после любой медитации или созерцания, сама эта практика может стать очень приятной просто как процесс, и это само по себе замечательно. Но если вы начнете заниматься этой практикой только ради удовольствия, которое вы получаете от этого, то вы в конце концов будете сбиты с толку и почувствуете дискомфорт, поскольку у вас появится навязчивая привязанность, которая по своей сути ничем не отличается от того, что происходит с алкоголиком, наркоманом или теми, кто фанатически использует бег трусцой.

Мистики и шаманы согласны в том, что ум должен оставаться сознательным для того, чтобы управлять процессом и не упускать из виду цель. Если процесс начнет управлять вами, то вы превращаетесь в раба. Конечно, если вы собираетесь превратиться в того, кто лишь получает удовольствие, то медитация по крайней

мере обойдется дешевле, чем спиртные напитки и наркотики, и не причинит такого вреда, как это иногда бывает при беге трусцой, также не нанесет ущерба кому-нибудь другому.

Некоторые люди все еще путают медитацию с очищением ума. И в настоящее время встречаются учителя, которые все еще вдохновляют своих учеников на эту разновидность абсурда. Да, есть возможность натренировать себя таким образом, чтобы спать на гвоздях. Но ради чего? Единственный способ сделать ум по-настоящему чистым - это научиться полностью устранять какое бы то ни было осознание, что в конечном итоге разрушает общую цель медитации. Я думаю, что здесь имеет место какое-то недоразумение относительно намерений тех, кто впервые предложил очищение ума как рабочее состояние. Весьма вероятно, что в этом случае предполагалось состояние спокойной восприимчивости, в котором прекращается внутренний диалог, комментирование или активный процесс мышления. Осознавать что-либо без думания об *этом* для многих людей равносильно освобождению ума. Некоторые разновидности медитации используют короткие отрезки времени, когда ум остается чистым, предполагая, что здесь идет речь о достижении некоторых высоких состояний. Мой собственный опыт и в отношении себя, и в отношении других говорит мне, что эти пустые места, связанные с состоянием отсутствия сознания, наступают по причине стресса или плохой сосредоточенности. Я никогда не встречал никого, кто бы извлек практическую пользу из таких состояний. В практике *nalu* особенно важно сохранять осознанное отношение к происходящему, хотя если вы не будете этого делать, то вы тотчас же потеряете себя и тем более отойдете от практики. Обычно считается, что для медитации необходима определенная дисциплина. Это практика, к выполнению которой вы должны себя принуждать, если вы собираетесь извлечь из нее какую-то пользу для себя. В некотором смысле это верно, но в ином смысле это может ввести в заблуждение.

Имеется два аспекта медитации: цель и сам процесс. Если вы принуждаете себя к выполнению упражнений, например к произнесению фраз, определенных звуков или рассматриванию цветов, то вполне возможно, что вы достигнете положительных эффектов, связанных с медитацией, - расслабления и т. п., - но при этом не обязательно произойдут какие-то другие положительные изменения в вашей жизни. После весьма продолжительного периода такого рода тренировок могут наступить отрицательные изменения, и в этом случае сама тренировка может оказаться (а может, и нет) существенным фактором, приводящим к изменениям. В конце концов медитация - это всего лишь сосредоточение ума, а процесс - это лишь нечто, что может превратиться в привычку. Если вы достаточно долго пользуетесь чем-то привычным, то оно становится чем-то приятным, даже если привыкнуть к этому было довольно трудно. Вы можете натренировать себя медитировать на чем угодно и извлекать из этого удовольствие и выгоды после того, как у вас образуются новые эталоны, относящиеся к привычке. Но с того момента, как энергия последует за вниманием, а внимание последует за интересом, вы обнаружите, что будет значительно легче медитировать на чем-то, что вам интересно, и все предполагаемые выгоды вы получите значительно быстрее. Вот здесь-то и находится место, к которому подключаются целевые установки.

Дисциплина в медитации, то есть способность выполнять ее, окажется значительно легче и более естественной, если вы заставите ее повернуться к цели и использовать процесс медитации как инструмент для достижения цели. С этой точки зрения есть смысл выбрать такую разновидность медитации, которая, с вашей точки зрения, наиболее тесно связана с вашими целями городского шамана.

И еще одна вещь. Медитация - это обычно мысль о чем-то, и вы ею занимаетесь раз или два раза в день в определенный момент времени, а о *nalu* можно сказать, что оно не является таким жестким и не ограничивает вас таким образом. Вы можете выполнять его так, как вам нравится, но вы также можете выполнять его в течение всего дня или по крайней мере достаточно часто. Когда я писал эту главу, мне позвонил один из моих друзей шаманов, который практиковал *nalu*, связанную с определенными идеями (смотрите ниже) в течение последних двух месяцев. Упражняясь ежедневно, он достиг такого уровня, что стал способен выполнять это *nalu* триста раз в день по десять секунд за один раз, и сообщил, что у него появилось больше возможности активно присутствовать в настоящем, быть здесь и теперь, он достиг большего согласия с собой и с миром и значительно улучшил способность находить решения проблем.

Следующие примеры *nalu* представляют собой предложения, которые каждый может изменить, приспособить к себе, добавлять, комбинировать между собой, убирать то, что может оказаться ненужным.

Визуальное *nalu*

Во втором приключении в этой книге я предложил упражнения, дающие возможность вступить в прямой контакт со своим кане. Если вы припомните, речь шла о том, что нужно подумать о чем-то прекрасном. Собственно, это и было упражнение *nalu*, использующее внутреннее зрение. Когда вы создаете что-то прекрасное в своем уме, то вместе с этим всегда возникают положительные ожидания, связанные с этим образом. Если вы продолжите такое сосредоточение, ваше тело расслабится, через него потечет энергетический поток, а ваше ку станет еще более прекрасным.

В технике *nalu* с использованием внутреннего или внешнего зрения, вы впервые делаете сознательную установку, после чего вы наблюдаете объект с точки зрения этой установки, сохраняя осознавание открытым для всего, что может случиться, без какого бы то ни было осуждения, когда вы удерживаете внимание на протяжении такого отрезка времени, какой вы найдете нужным. Когда вы рассматриваете, например, красоту чего-то, то красота здесь является установкой. Она действует как фильтр, который помогает четче, острее сфокусировать внимание и определить эффекты, переживаемые вами. Когда вы проводите такое наблюдение,

обращайте внимание на форму, размеры, цвет, пропорции, окружающую обстановку, отношение объекта с его окружением. Сохранять осознание открытым означает позволять мыслям, идеям и чувствам, связанным с объектом, становиться сознательными и свободно течь, не превращаясь во что-то навязчивое. С того момента, как вы приступили к практике, позволяющей вам стать городским шаманом, а не просто мистиком, вас ничто не ограничивает взять на заметку любую полезную идею, которая таким образом окажется в вашем уме.

Требование "не судить" отнюдь не является обязательно легким, но, по крайней мере, оно позволяет отрицательным идеям и мыслям всплывать в вашем уме и проходить перед вами, когда это случается, и оно также дает возможность случаться чему угодно без того, чтобы вы испытывали тяжелые разочарования, сходили с ума или вас это вышибало из колеи. Вот здесь как раз и неплохо вспомнить о своих целях. Если вы не вполне определились с этим, то сейчас самый подходящий момент заняться этим. Удерживать концентрацию - это именно то, для чего вы используете свое лууно. Как только вы начнете сосредоточиваться в *nalu*, вы можете обнаружить, как мало вы собственно знаете о сосредоточении.

Сознательно и намеренно достаточно длительное время удерживайте ум на чем-то одном (для некоторых людей даже десять минут являются длительным временем), и действительно, это редко кому удается, но только в таком случае *nalu* начнет приносить вам пользу. Достаточно легко удерживать внимание на чем-то возбуждающем, интересном, привычном или важном для вас. Однако как раз для большинства людей сосредоточение ума не является ни возбуждающим, ни интересным, ни привычным и не рассматривается ими как что-то имеющее особенную важность. Так вот, *nalu* не станет возбуждающим и волнующим до тех пор, пока вы не используете его, чтобы сосредоточиваться на чем-то, что вы считаете возбуждающим. Оно станет интересным, если вы сможете удерживать одновременно открытое осознание и положительные ожидания. Оно не станет привычным до тех пор, пока вы не сделаете это привычкой. Оно будет важным настолько и до тех пор, пока вы будете использовать его для чего-то, что действительно важно для вас.

В визуальном *nalu* вы сохраняете сосредоточение, удерживая внимание на объекте, и мягко возвращаете его назад каждый раз, когда оно рассеивается. Если у вас сохраняется внутренний диалог, когда вы смотрите на что-то, то пусть это вас не беспокоит. Все, что надо здесь делать, это использовать слова, чтобы они помогали сосредоточению. Один из способов такого использования слов связан с описанием для самого себя внешнего вида или качеств предмета. Это поможет удерживать словесную сторону вашего существа занятой и полезной в одно и то же время. Возможен и такой вариант, что, когда вы расслабитесь сильнее, слова отойдут на задний план и исчезнут и вы останетесь наедине с объектом, и тогда вы сможете узнать много такого, чего вы и представить не могли, находясь на уровне ку.

Далее даются несколько предложений, связанных с тем, как можно выполнять *nalu*. Для лучшего эффекта выполняйте упражнения с одним и тем же объектом на "протяжении по крайней мере недели в одной серии упражнений.

Выполните визуальное *nalu* с чем-то достаточно маленьким и таким, что вы считаете красивым, например произведением искусства, какой-нибудь драгоценностью, цветком или кристаллом. Просто смотрите на это, но обязательно вглядывайтесь в детали. Удерживайте сознание на том, что в этом предмете является красивым, и будьте готовы к новым открытиям. Двигайте объект, рассматривайте его с разных сторон, если вы хотите рассмотреть разные части его, но не держите его. Время от времени закрывайте глаза и рассматривайте образ объекта на внутреннем экране, пытаясь увидеть максимальное число подробностей. Вы выполняете это для того, чтобы натренировать ум сосредоточиваться по вашей воле, увеличить осознание красоты и увеличить красоту и гармонию внутри вас.

Выполните зрительное *nalu* с чем-то, что вы не считаете красивым, или с тем, что только кажется красивым. Вы можете использовать что-то очень обычное - что-то вроде кухонной утвари, какое-нибудь изделие из фарфора, инструмент, а если вы по-настоящему позволите себе бросить вызов банальности, то можете использовать сигаретный окурок или какие-нибудь носилки. Это очень мощное *nalu*, поэтому не отмахивайтесь от него так легко. Одно из наиболее чудесных переживаний духовной гармонии, которое когда-либо со мной случалось, было связано с исполнением визуального *nalu* с двумя бумажными стаканчиками в пассаже в Санта-Монике, Калифорния, где продавали различные товары. Выполните зрительное *nalu* в очень привычной для вас обстановке на одной из частей того, что вас окружает, скажем, на стене, потолке или отдельном предмете мебели. Сделайте осознание открытым в отношении чего-то, чего вы никогда не замечали раньше, каким бы незначительным оно ни казалось. Если вы не будете думать, что в этом нет ничего нового, что нужно было бы осознавать, то вы сможете по-настоящему использовать это *nalu*. Принятие по умолчанию, что многое из того, что похоже друг на друга, является одинаковым, во многих отношениях жестко ограничивает ваш рост. Сон, которым является наш мир, возобновляется ежедневно, но он никогда не бывает одинаковым и одним и тем же. Это хорошее *nalu* для того, чтобы научиться глубоко соединяться с чем-то обычным, для того чтобы уметь устанавливать интуитивную связь. Я использую его для того, чтобы разыскивать что-нибудь в неубранной конторе, где вещи лежат в беспорядке; для того, чтобы знать, что делать, когда мой компьютер "Джонатан" начинает упрямиться; для того, чтобы разговаривать с домашними животными, и для того, чтобы установить хорошие отношения с друзьями и клиентами.

Выполните зрительное *nalu* на чем-то внешнем с намерением открыть что-то новое в Природе, что-то такое, чего вы никогда раньше не знали. Будьте внимательны к видимым деталям в растениях, деревьях, птицах, животных, облаках, почве и т. д., но для сосредоточения выбирайте ограниченную зону. Это может быть одиночное дерево или группа деревьев, или облака в одной части неба, или, например, одно животное.

Новое, которое вы будете узнавать, не должно быть чем-то драматичным, оно должно быть просто новым. Это не просто увеличит ваше уважение к Природе и признание ее удивительных сторон, это также даст вам богатые ассоциации между Природой и вашей жизнью и повысит осознание вами естественных и искусственных структур в окружающем мире. Я как-то использовал это *nalu* для того, чтобы найти очки в металлической оправе, которые кто-то потерял в джунглях на Таити.

Выполните визуальное *nalu* на окружающем вас мире, используя установку, что это сон, то есть смотрите на мир так, как будто это сон, как будто это проекция вашего сознания, а не нечто отдельное, состоящее из материальных предметов. Для многих людей это одно из наиболее смущающих и беспокоящих *nalu*, потому что, когда начинается изменение образа ваших привычных отношений к миру, возможно, начнут случаться некоторые странные вещи. Помните только, что если вам это не нравится, вы можете просто прекратить это упражнение. Некоторые люди найдут, что такое упражнение представляет собой ни с чем не сравнимое приключение. Я использовал это *nalu* для того, чтобы обнаружить другие измерения сна внутри этого сна-упражнения, и это дало мне возможность приступить к целому ряду новых начинаний в моих предприятиях.

Выполните зрительное *nalu* с черным кругом диаметром примерно пятнадцать сантиметров. Круг должен находиться на белом фоне. Представьте тропинку или дорогу, ведущую внутрь круга и скрывающуюся за холмом или за поворотом. Войдите в круг, сохраняя при этом осознание, и проследуйте по этой дороге, разыскивая нечто, но не уточняйте, что именно. Возможно, да, но, возможно, и нет, что вы обнаружите себя в теле, и вы можете почувствовать, а может быть и нет, что вы продолжаете выполнять упражнение с закрытыми глазами. Вы также можете, а может быть и нет, обнаружить или найти что-то в заданный промежуток времени, но обычно - вы находитесь. Что бы ни случилось, продолжайте двигаться вперед. Это *nalu* помогает раскрыть и усилить творческое воображение и обеспечивает появление многих замечательных идей.

Выполните зрительное *nalu* на символе, картине или предмете, имеющем отношение к какой-то цели или проекту. Если вы удерживаете сосредоточение на предмете, то образы, которые вы будете наблюдать, начнут объединяться и меняться. Обычный результат состоит в том, что вы сразу начнете получать поток идей, старых и новых, касающихся выбранного объекта. Если возникнут какие-нибудь затруднения с вхождением в отношения с объектом или тем, что является его представителем, то ваше тело может выразить это затруднение как некоторое напряжение. Но если вы продолжите упражнение, то вы расслабитесь, напряжение пройдет, и возникнет новый образ отношений. Это хорошее *nalu* для выяснения отношений с людьми, местами, деньгами, успехом или любыми ориентированными на достижение усилиями, точно так же, как и для стимуляции потока творческих идей в отношениях с перечисленными выше объектами. Многие люди именно так и поступают - впрочем, не отдавая себе в этом отчета, - когда учатся, планируют, работают. Еще одна вещь, которую дает это *nalu*, - это возникновение резонанса, который начинает привлекать ближайшие эквиваленты того, на чем вы сосредоточиваетесь. Например, мне начал звонить мой друг, чтобы поговорить со мной насчет своей медитации, когда я работал над этой главой. Здесь снова срабатывает третий принцип.

Полезной разновидностью предыдущего *nalu* является сосредоточение на символе, картинке или предмете, имеющем отношение к какой-нибудь проблеме вашей жизни. Это может выбрать из колеи или сбить с толку многих людей, которые говорят, что они не желают тратить энергию на свои проблемы, все время удерживая их в центре внимания, но сосредоточение внимания в процессе *nalu* - это совершенно другое дело.

Когда вы сосредоточиваетесь на проблеме, находясь в спокойном состоянии и ожидая, что произойдет что-то положительное, а также отбрасываете предубеждения, то проблема изменяется, потому что меняетесь вы. У вас могут появиться разные идеи и соображения насчет проблемы или измениться обстоятельства, связанные с проблемой, и произойдет это без вашего сознательного вмешательства и усилий, но что-то обязательно изменится. Обычно легче решить проблему, если вы сначала заключите с ней мир. Именно поэтому рассматриваемое *nalu* поможет вам действовать эффективно.

Выполните зрительное *nalu* с использованием периферического зрения. Все, что вам нужно сделать, это выбрать что-то в вашем непосредственном окружении и сосредоточить на нем внимание, а затем сдвинуть внимание в область периферического зрения, то есть того, что вы видите вблизи границ зрительного поля, когда ваши глаза остаются неподвижными. Позвольте вниманию перемещаться вблизи внешнего края поля зрения, но при этом не двигайте глазами, если, конечно, это будет у вас получаться. Я предлагаю вначале не делать это упражнение больше пяти минут за один раз, а кроме того, не забывайте моргать. В дополнение к тем преимуществам, которые связаны с медитацией, целью этого *nalu* является добиться расслабления глазных яблок, изменить некоторые ментальные привычки и расширить поле зрения. В западной культуре многие люди воспитываются так, что привыкают слишком жестко фиксировать свой взгляд на предмете, чтобы ясно его рассмотреть, привыкают пристально смотреть на других, когда те им что-то говорят, вместо того чтобы сосредоточивать внимание. Они часто очень старательно избегают видеть то, чего боятся и с чем бы им не хотелось иметь дело. В результате у них возникают жесткие зрительные установки, ограничивающие их поле зрения, и возникает постоянное перенапряжение глазных мышц. Поскольку память хранится в структурах мускульных движений, то фиксированные зрительные привычки могут также повлиять на подавление памяти или возникновение навязчивых состояний, связанных с памятью, когда вы, например, не можете чего-нибудь забыть и освободить ум от этого. Поскольку большинство людей не тренировались использовать ум эффективно, то они пытаются использовать тело для решения тех задач, для решения которых предназначен ум (как, например, когда вы напрягаете тело, чтобы помочь шару попасть в лузу или мячу в корзинку или ворота,

когда он уже направляется туда). Часто они используют напряжение глазных мышц для того, чтобы что-то тянуть, толкать или удерживать на месте.

Это *nalu*, в дополнение к тому, что это поможет уменьшить напряжение, вызываемое такими факторами, поможет раскрыть ваше видение в двух любопытных направлениях. Во-первых, вы можете начать видеть дальше и больше вокруг себя, чем это кажется возможным физически. И это отнюдь не является чем-то необычным, ведь есть люди, которые, когда они выполняют это *nalu*, способны видеть даже вещи, находящиеся позади них. Во-вторых, вы можете начать видеть вещи, о которых люди с обычным видением, могут сказать, что их нет или что их вообще не может быть. Здесь речь идет о каких-то движениях, волнах энергии, предметах, фигурах. Если вы сможете приобрести соответствующий опыт, то такое видение станет возможным.

Не нужно задавать себе вопросы относительно того, как это может быть и почему они там, и тем более думать, что с вами что-то не так, потому что никто другой не способен или не может их видеть, - например, если вы в лесу увидите какое-нибудь дикое или странное животное, когда никто другой не будет видеть его. Просто положительно оцените тот факт, что вы это увидели.

Выполните визуальное *nalu* на мыслеформе. В результате этого упражнения ваша способность осознавать приобретет совершенно новое качество. В обычном смысле слова можно было бы сказать, что вы создаете галлюцинации, но в эзотерических терминах можно говорить об экстериоризации мысли. В терминах шаманистской практики, вы просто воображаете нечто находящееся в вашем непосредственном окружении, и делаете это настолько живо и реалистично, насколько это только возможно для вас, и наблюдаете за этим, как если бы это было таким же реальным, как и все остальное вокруг вас.

Воображаемый объект должен быть чем-то прекрасным, полезным или как-то указывать на цель, к которой вы стремитесь, или быть символом какой-то проблемы. Здесь вы можете получить тот же результат, что и в предыдущем *nalu*, но вдобавок это станет замечательной тренировкой для вашего воображения. Дополнительным удобством здесь является то, что мыслеформа всегда с вами.

Nalu звука

Вокруг нас всегда имеются различные звуки. Это происходит просто потому, что нас окружает воздух и вода. Некоторые из этих звуков мы не слышим потому, что они слишком низкие или высокие и мы просто не можем обнаружить их с помощью слуха, или потому, что мы не сосредоточиваем свое внимание на них. Звуки, конечно, представляют собой энергию, а энергия воздействует на нас в соответствии с ее природой или нашим состоянием, но звук, влияние которого мы воспринимаем сознательно, привлекает наше внимание больше, чем звук, который находится вне нашего осознания или внимания. Исключением здесь будет звук, который обладает такой большой энергией, что способен нарушить и даже разрушить функции нашего тела независимо от того, слышим мы его или нет. Однако здесь мы будем больше заниматься звуками, связанными с речью, музыкой и тем, что более или менее соответствует нашему нормальному уровню восприятия. Мы также рассмотрим внутренние и воображаемые звуки, попадающие в наше слуховое внимание.

Прежде чем дать вам некоторые упражнения в звуковом *nalu*, я хотел бы немного сказать о магнитофонных записях так называемых "подпороговых" звуков, заклинаний и музыки. Меня просто восхищает деловитость людей, которые производят и продают кассеты с записями "подпороговых" звуков. Уровень прибыли от продажи наиболее дорогих лент здесь настолько высок, что мне и самому хотелось бы заняться таким бизнесом. Но моя совесть требует, чтобы я сначала рассказал вам об этом немного больше.

"Подпороговое" означает "находящееся ниже уровня сознательного восприятия и слишком слабое, чтобы его можно было заметить", и многим людям в связи с этим вспоминаются фильмы и фотографии, включающие некоторые слова или фразы, с помощью которых делается попытка подействовать на сознание людей так, чтобы они начали вести себя определенным образом, например покупать какой-то определенный продукт. Этот прием постоянно используется в коммерческих и других фильмах, чтобы активизировать чувства людей, и бывает, что иногда, когда такой фильм показывают по телевизору, в результате каких-то неполадок скорость показа уменьшается или кадр останавливается, и эти подпороговые слова и фразы можно увидеть на экране.

Имеется и другое широко используемое в настоящее время применение подпороговых звуков - это магнитофонные записи для саморазвития. Многие компании предлагают записи, на которых записаны тысячи и даже миллионы утверждений в минуту. Здесь исходят из предположения, что если вы будете слушать такую запись на подсознательном уровне и ваш подсознательный ум будет с большой скоростью загружаться положительными посланиями, то это может изменить вашу личность или состояние без особых усилий с вашей стороны, как это и происходит, когда вы слышите шум моря, ветра, пение птиц и тому подобное. И верно, что многие люди получают огромную пользу, слушая такие записи. Тем не менее вам нужно знать то, что такая польза связана с ожиданиями человека, а не с какими-то особенностями ценностями записанных на ленту утверждений. Ваше ку на подсознательном уровне всегда воспринимает все положительные и отрицательные утверждения, которые исходят от людей, радио, телевидения прямо в тот же момент, когда это происходит, не говоря уже о тех, которые вы генерируете сами в уме или речи.

Что делает утверждение на вашей "подпороговой" ленте (понятно, что выдать миллион утверждений в минуту можно только с использованием ультравысоких частот) таким особенным? Это может сделать только ваше внимание и ожидание. И это значительно более важно, чем то, что находится на ленте. Одна из моих студенток говорила, что она проигрывала "подсознательную" ленту для того, чтобы увеличить веру в себя, и

это давало замечательные результаты до тех пор, пока она не перевернула кассету другой стороной и не увидела, что та на самом деле была предназначена для того, чтобы помочь ей сбросить вес.

Болгарский профессор Лозанов, специализировавшийся в скоростном обучении, говорил, что он получал лучшие результаты со студентами, лишь думавшими, что они прослушивали ленту во сне, чем с теми, которые на самом деле слушали ее. Все это говорится не для того, чтобы сбить вас с толку и разочаровать в использовании специальных магнитофонных записей, но для того, чтобы помочь вам использовать такие ленты разумно. Они будут замечательно работать, когда нужно усилить что-то, чего вы очень хотите добиться. И хотя цена, которую вы платите за эти ленты, тоже может влиять на то, насколько они помогают вам, все же даже простая лента с положительной записью, проигрываемая очень тихо, даст вам тот же результат. Какое-нибудь утверждение, произнесенное с чувством, может действовать на ваше ку даже больше, чем миллион спрессованных вместе утверждений, проигрываемых на высокой частоте.

Напевание слова или фразы является очень старым методом добиться концентрации, и если обычные преимущества медитативного сосредоточения (уменьшить напряжение, улучшить здоровье, увеличить энергию, сделать более ясным мышление) - это все, чего вы хотите, тогда вполне достаточно практически любого слова или фразы. Великий индийский философ Кришнамурти, например, предлагал для этих целей слово "кока-кола". Поэт Теннисон использовал свое собственное имя, а доктор Герберт Бенсон по лучил хорошие результаты со словом "один". Не существует слов или фраз, обладающих магическим значением вне значений и ожиданий, которые люди придают им. Однако если вы сами наполните слово или фразу магией, если вы усилите его своей верой и ожиданиями, то оно станет для вас магическим.

А вот музыка, с другой стороны, обладает собственной магией. Она содержит подпороговые силы, поскольку способна стимулировать чувства, память, мышление и поступки без осознания этого. Вспомните танцевальную, цирковую, военную и церковную музыку или музыку в минорном ключе. Музыка способна резко увеличивать и изменять оценку людьми слов и образов - представьте только, какими скучными были бы знаменитые кинокартины без музыки. Как объект для медитативного сосредоточения, музыка является одним из наиболее эффективных средств, и я могу порекомендовать вам использовать ее при всякой возможности. Неудивительно, что музыка в более быстром темпе хороша для того, чтобы сосредоточиваться на ней, когда вы хотите стимулировать свой ум, чувства или активность, а медленная музыка лучше, когда вы хотите успокоить свое тело. Такая музыка будет воздействовать на вас и без сосредоточения, но если вы будете сосредоточиваться сознательно при использовании музыки, то соответствующие эффекты будут усилены во много раз.

Менее известно, что высокоструктурированная музыка, музыка с устойчивым ритмом и повторяющейся мелодией, как например в "Болеро" Равеля или в "Зеленых руках", оказывает хороший оздоровительный эффект на людей, чей ум и жизнь слишком неупорядочены, и что в высшей степени бесструктурная музыка или музыка, в которой почти или полностью отсутствует ритм и мелодия (сюда можно отнести некоторые разновидности джаза и музыки в стиле Нью-Эйдж), производит оздоравливающий эффект на людей, чей ум и жизнь слишком заформализованы и находятся в жестких рамках.

Музыка, способная усилить или сбалансировать состояние, в котором вы находитесь или хотели бы находиться, может быть подобрана сознательно. Еще одно замечание. В качестве вспомогательного средства для усвоения новых знаний или форм поведения полезно использовать четырехдольные ритмы, так как ку реагирует на них сильнее всего. Вот почему этот размер использует большинство традиционных культур, и это размер, присутствующий в детских стихах и коммерческих стихотворных текстах, которые реклама хочет загнать в нашу память.

Далее следуют некоторые предложения, которые могут помочь вам построить собственные упражнения.

Выполните *nalu* звука с каким-нибудь словом или фразой, представляющими качество, характеристику, талант или умение, которые вы хотели бы усилить или развить в себе. На ваше ку больше всего могут повлиять четырехтактные напевы или заклинания. Вы можете сформулировать желаемое как некоторое утверждение ("я уверен-в-себе")⁵ или просто используйте слово отдельно ("уверен, уверен"). Можно также сочетать эти варианты. Лучше использовать слово или фразу, которые могут сообщить вашему ку образец нового поведения или реакции на внешние воздействия так, чтобы этому образцу можно было следовать, чем какое-то абстрактное или смутное понятие или понятие, которое предполагает слишком жесткие условия. "Я чувствую себя хорошо" лучше, чем "Я здоров", а "Я способен достичь этого результата" лучше, чем "Я успешен". Это *nalu* дает вам все преимущества, связанные с сосредоточением внимания, а дополнительно к этому тренирует ваше ку.

Выполните слуховое *nalu*, превращая мысли в слова. Это можно делать в уме или вслух. Возьмите цитату или какую-нибудь фразу, сохраняя ум открытым к тем средствам, которые управляют или могут управлять вашим поведением в жизни. Богатым источником таких фраз является Библия и сборники цитат, содержащие знаменитые изречения. Это можно делать в сокращенном *nalu*, продолжающемся от пяти до двадцати минут, и в расширенном *nalu*, которое может продолжаться целый день. Мой друг-шаман, о котором я упоминал выше и который был способен сосредоточиваться около трехсот раз в день по десять секунд за один раз, использовал Семь Принципов Хуны. Он стал просматривать их сначала на английском, но постепенно приобрел способность вызывать их значение на гавайском языке, использовав свой метод сосредоточения.

⁵ "I-am-confi-dent".

Разновидностью техники, которую использовал я, является присвоение одного из шаманистских принципов одному из дней недели, начиная с воскресенья. Я начинаю утро, выполняя *nalu* сразу на всех принципах, а потом сосредоточиваюсь на "принципе дня" и удерживаю его весь день как установку для всего, что я делаю в этот день. Это принесло мне пользу не только в связи с улучшением способности сосредоточиваться, но и помогло более глубоко включить выбранные идеи в свою жизнь и увидеть в них много нового.

Выполните слуховое *nalu* на музыке, используя определенный способ. Включите музыку по своему выбору и начните сосредоточиваться только на звуках. Затем переключите внимание в центр головы и слушайте музыку этим местом. Энергия следует за вниманием. Сместите внимание в область груди и слушайте музыку этим местом. Потом сделайте то же в области пупка, в области таза и т. д. Затем, если захотите, подключите к этому процессу руки и ноги, а затем и все тело. Удерживайте внимание в каждом из выбранных мест столько времени, сколько это будет вам удобно. Однако нужно обязательно сохранять полное осознание, направленное на ощущения тела. Когда вы будете направлять музыку на различные части своего тела, ее энергия станет усиливаться в точках, через которые она будет проходить. Это хорошее *nalu* для обнаружения зон скрытого напряжения и устранения его. Оно также хорошо для наполнения энергией любой части вашего тела при помощи любого способа, который вы выберете.

Выполните слуховое *nalu* на звуках окружающего мира. Ветер, например, создает хорошие условия для сосредоточения при выполнении *nalu*. То же можно сказать о различных формах существования воды: дождь, прилив, водопад, реки и горные потоки - все они хороши для этого. Однако годятся и все обычные звуки, с которыми можно встретиться в городе или среди дикой природы.

При выполнении *nalu* позвольте каждому звуку существовать в качестве чистого звука, не делая никаких выводов относительно его природы или происхождения. Это простое *nalu* способно перевести вас в очень глубокое и освежающее состояние.

Выполните слуховое *nalu* с воображаемыми звуками пения, музыки или звуками, которые встречаются в природе. Наряду со всем остальным, выполнение этого *nalu* даст вам возможность почувствовать себя в компании с великими композиторами.

Выполните слуховое *nalu* на собственном гудении. Кроме сосредоточения, вы обнаружите, что гудение непосредственно усиливает и делает более интенсивным ваше личное энергетическое поле. Это легко увидеть, если выполняя гудение, вы начнете медленно сближать ладони. Например, при выполнении *kahi* гудение (смотри четвертое приключение в этой книге) будет усиливать его эффект.

Вы можете поэкспериментировать со звуками различной высоты, перемещая внимание на различные части тела для того, чтобы установить, какие из звуков стимулируют, а какие расслабляют соответствующее место. Вы обнаружите такие гудящие звуки, которые помогут вам входить в резонанс со всей природой и другими людьми.

Nalu прикосновения, или кинестетическое *nalu*

Понятие прикосновения включает кинестетику (телесные ощущение), давление, движение, расположение, фактуру, нежность, удовольствие, боль, чувство присутствия и, если не вникать в тонкости, вкусы запаха. Используя творческое начало, вы можете придумать множество *nalu*, основанных на любом из перечисленных параметров, поэтому здесь я дам вам лишь несколько примеров *nalu*.

Выполните кинестетическое *nalu* с движением. В одном из курсов по шаманизму я учил своих учеников *nalu* с движением, которое называлось *kalana hula*, основанном на сочетании гавайских боевых искусств и танцев. Такое *nalu* не может быть изложено в книгах и изучено с помощью них, но вы и сами можете получить аналогичные результаты. Многие культуры имеют традиции использования движения для достижения глубоких медитативных состояний. Ключ к упражнению заключается в том, чтобы сознательно удерживать внимание на ощущении движения самого по себе. Простой способ начать это заключается в том, чтобы выполнить *nalu* на ходьбе или беге трусцой. Это абсолютно другое переживание с использованием концентрации в *nalu*. Если вы выполняете это упражнение в таком месте, где имеется много людей, то вам придется прилагать немного больше усилий для того, чтобы поддерживать осознавание на хорошем уровне с учетом окружения.

Танец - это еще один способ для выполнения этой разновидности *nalu*. Наибольший эффект достигается при использовании ритмического танца. Используйте быстрые или медленные ритмы в соответствии с собственным предпочтением. Не имеет особого значения, какой именно ритм вы выберете, как только вы правильно сосредоточились. В некоторых культурах с большим эффектом используется и менее сильное средство, которое состоит в том, чтобы просто сидеть и раскачиваться взад и вперед, но, конечно, удерживая внимание на движении.

Это *nalu* поможет увеличить уровень осознания и по достоинству оценить свое тело, не говоря уж об усилении сосредоточения.

Выполните кинестетическое *nalu* на ощущении удовольствия. Это поможет вам достичь невероятного уровня осознания собственного тела и такого тонуса, что вам будет трудно в это поверить. Самое существенное здесь - это сначала повысить осознание тела, а затем выполнять как можно более мелкие смещения внимания и согласования мысли с мышечными напряжениями, так чтобы это вело к увеличению ощущения удовольствия. Если вы в настоящий момент чувствуете боль, то вместо того, чтобы бороться с нею или терпеть ее, попытайтесь посредством различных смещений и приспособлений сделать ее сначала легкой, а затем

превратить в удовольствие. И какие бы ощущения ни возникали в процессе осознания, вам следует продолжать сдвигать их в сторону ощущения еще большего удовольствия. Это *nalu* может повысить остроту всех ваших чувств, а также улучшить ваше самочувствие. Если вы вспомните о том, что ку по своей природе всегда движется в направлении удовольствия, то вы можете также выполнять это *nalu* с учетом будущего или воображаемого удовольствия, связанного с вещами, которые вы собираетесь сделать, делаете и уже сделали, и тем самым вам удастся встроить в собственный процесс планирования механизм автоматической мотивации.

Выполните кинестетическое *nalu* с дыханием. Очевидно, что дыхание, поскольку оно присуще человеку как живому существу, является одним из наиболее старых и наиболее широко распространенных объектов, на которых выполняется сосредоточение. Как и во многих других культурах, на Гавайях дыхание издавна ассоциировалось не только с жизнью, но и с духом, благословением и силой.

Наиболее простое дыхательное *nalu* заключается в том, чтобы просто отдавать себе отчет во всех ощущениях, которые возникают в вашем теле в процессе выполнения дыхательных движений, но это нужно делать соответственно с установкой *nalu*. Несколько более сложным, но очень хорошим упражнением для достижения релаксации и наполнения тела энергией является сосредоточение внимания на дыхании. Это *nalu* имеет много общего с *nalu*, в котором используется музыка, только здесь вы непрерывно осознаете свое дыхание, одновременно фокусируя внимание на различных частях тела. Немного более сложным, чем это *nalu*, является *nalu*, называемое "дыхание дельфина", в котором каждый вдох должен выполняться как полностью осознаваемый акт, как это делают дельфины.

Nalu полисенсорного осознания (множественное *nalu*)

Некоторые из предыдущих *nalu* включают в себя элементы того, о чем мы сейчас будем говорить, но теперь все ваши действия должны быть доведены до полного осознания.

Выполните множественное *nalu* на психической активности. Если вы, например, будете выполнять его во время ходьбы, то вам следует отдавать отчет о всех ощущениях тела, включая дыхание, а также все зрительные, слуховые, тактильные и прочие аспекты своего окружения. Одновременно следует осознавать и все мысли, которые приходят вам в голову. Если вы будете выполнять это *nalu* на процессе еды (а это настоящее приключение), то ешьте медленно и сосредоточивайтесь на всех впечатлениях этого переживания, включая зрение, слух, прикосновения, вкус и запах. Это *nalu* помогает расширить и собрать в единую целую сенсорное осознание и связи со всем окружением.

Выполните множественное *nalu* на процессе письма. Когда вы пишете (не имеет значения - от руки, печатаете ли на пишущей машинке или компьютере), то по самой природе письма внутренняя сущность человека и внешние зрительные, слуховые и кинестетические импульсы соединяются в одно целое, на котором может быть сосредоточено внимание и осознание. Используйте процесс письма для выполнения *nalu*, начав писать о чем-нибудь, чего бы вы хотели достичь, чего достигли или о чем вы думаете в настоящий момент. Я не имею в виду, что вам следует написать список своих ближайших и отдаленных целей, что само по себе тоже является техническим приемом, но совсем другим. Я имею в виду, что следует максимально интенсивно сосредоточиться на описании, объяснении или задавании вопросов относительно того, что вы хотите делать, иметь, знать, кем вы хотите быть. Эта разновидность *nalu* поможет прояснить ваши намерения, разовьет и привлечет к вам то, что вам нужно, сделает вас доступным вдохновению и откроет связанные со всем этим интуитивные каналы.

Выполните множественное *nalu* на сознательном дыхании. Здесь предполагается то, что может быть описано как "дыхательная жизнь", связанная с суммой всего вашего опыта. Другой способ выразить эту идею заключается в том, чтобы представить, как вы наполняете свой опыт энергией при помощи своего дыхания. Все, что вам на самом деле придется делать, - это сознательно подключать дыхание к любому из своих переживаний, но при этом у вас должна быть установка на то, что вы наполняете свой опыт дыханием, поддерживающим и повышающим уровень вашего существования. Все это можно делать в соединении с любым предыдущим *nalu* или с другими техниками или переживаниями вашей жизни. В процессе выполнения зрительного *nalu* "дышите" "через глаза", чтобы наполнить энергией или преобразовать то, на что вы смотрите. При выполнении слухового *nalu* вообразите, что звук, который вы слышите, является звуком вашего дыхания. В *nalu* прикосновения позвольте дыханию наполнить энергией то, к чему вы прикасаетесь, или позвольте ему быть проявлением своего дыхания. Когда вы оказываетесь вовлеченным в какой-либо вид деятельности, вообразите, что ваше окружение существует только потому, что вы дышите. Результат может очень сильно удивить вас.

Выполните множественное *nalu* на собственном бытии. Используя внутреннее или внешнее зрение, слух или прикосновение, медитируйте на том, чем вы хотели бы быть. Это почти совпадает с гроингом, но не совсем, потому что в этом случае вы играете роль самого себя и доводите ее до высшей степени. Это поможет вам полностью сосредоточить это *nalu* на представлении о том, в чем бы вы хотели самореализоваться, что вы хотели бы выразить через себя и осуществить в своей жизни, имея в виду такие вещи как мир, любовь, сила и т. п.

Возьмем для примера любовь. В этом *nalu* вы должны медитировать, взяв в качестве объекта переживание не ограниченной никакими условиями любви к себе, к своему окружению, к другим людям и Универсуму. Представляйте, что вас любят все, что вас окружает, все, что есть в мире. Вы можете медитировать на мышлении, чувствах, деятельной активности и получении всего этого в качестве любовника и

взлюбленного. Вы можете использовать слова, образы, движения, прикосновения для того, чтобы направлять и наполнять энергией ваш опыт. Это *nalu* потенциально является самым мощным из всех.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ДЕСЯТОЕ: ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА СИМВОЛОВ

Kukulu ka 'ike i ka 'o'rua
(Откровения находят в облаках)

Приведенная выше гавайская поговорка имеет, как мы говорим по-гавайски, *ka'ana* - скрытый смысл. В старые времена на Гаваях облака воспринимались как предзнаменования и символы грядущих событий. Но они же были символом мыслей. Таким образом, поговорку можно перевести как "опыт создается мыслями". Подразумевается, что если реальность - это сновидение, как считают шаманы, то реальность состоит из символов наших мыслей. Символ призван представлять нечто, вот опыт и является символом наших мыслей. И мы, приобретая опыт, проходим круг за кругом снова и снова, пока не сделаем выбор и не остановимся.

В этой главе мы рассмотрим некоторые вербальные, зрительные и осязаемые символы и способы их применения в целительстве и для привнесения желаемых изменений.

Символы веры

Однажды на занятиях я издалека показал классу нечто напоминающее обычновенный карандаш и спросил, что это такое и для чего оно. Естественно, большинство ответило, что это карандаш и им пишут. Некоторые, заподозрив подвох, ответили, что это предмет желтого цвета, изготовленный из дерева, графита, металла и резины. Кое-кто решил сыграть в остроумие и сказал, что он твердый и им можно подпереть открытое окно. На самом деле это был кусок пластика, цветом и формой напоминавший карандаш. Его можно было бы назвать символом карандаша. Более того, он был символом наших предположений и нашей веры в реальность.

Реальность - это наш опыт, соответственно, мы можем назвать ее суммой предположений, полученных на основе опыта. Строить предположения естественно и необходимо. Без этого мы не смогли бы действовать, потому что предположения не только помогают оценить опыт, но и создают его, задавая направление нашему вниманию.

Время от времени я слышу, что кто-то хотел бы полностью избавиться от надежд и разучиться строить предположения. Но это невозможно. Если вы ничего не предполагаете, ничего и не происходит. Строить предположения, как я предполагаю (необходимая оговорка, чтобы не противоречить самому себе), естественно и необходимо. Значит, следует предполагать, что чем качественнее предположения, тем более значимый опыт вы получите.

Предположения бывают и некачественными. Чтобы быть в состоянии выявлять и изменять их, я называю их *kanawai*, что по-гавайски значит "правила и ограничения". Ваши *kanawai* - это те правила, которые для себя выработали вы сами или вас им научили другие. Они диктуют вам, как жить, что можно, а что нельзя. По ним вы судите о вещах и смысле, о том, что такое хорошо, а что плохо. Как только вы поймете, что ваш опыт на самом деле определяется взглядами, представлениями и стереотипами - иными словами, символами,- вы обретете невероятную степень свободы. Но если следование правилам и ограничениям дает чувство защищенности, подобный ход мыслей может вызвать приступ паники.

Признав, что правила - представления, взгляды, надежды и ожидания - являются основой нашего опыта, можно утверждать, что изменение опыта возможно через смену наших правил.

Все техники, призванные изменить опыт, направлены, по сути, на изменение наших правил. Утверждения, например, - это положительные высказывания, которые многократно произносятся для того, чтобы появились нужные изменения. Этот прием не сработает до тех пор, пока утверждения и убежденность не превратятся в очередное правило, которым мы будем руководствоваться. Визуализация тоже неплохой прием, если в результате он изменяет наши правила. В противном случае это лишь мысленное рисование картинок. Если вы обратились за помощью к целителю, то обретете здоровье, только если изменили свои правила и установки. Если этого не произошло, все опять вернется на круги своя, как только стресс и напряжение сделают свою работу.

Многие считают, что их ку лишено логики, потому что оно не делает то, чего от него хотят. Они не могут объяснить, чем оно руководствовалось, поступая по-своему. Между тем ничто так не логично и не придерживается правил, как наше ку. Все привычные или спонтанные действия и мысли являются результатом следования вашего ку правилам, заложенным лоуно. Именно поэтому реакцию ку всегда можно изменить при соблюдении следующих условий:

1. Ваше ку с готовностью примет новые правила и будет следовать им, если они не противоречат предыдущим. Так, если вы решите, что только что полученный диплом или удостоверение помогут вам зарабатывать больше денег, ваше ку откликнется и будет соответствовать новой установке, если вы не имели и не имеете ничего против больших денег.
2. Оно тут же примет новые правила, если обнаружит, что старые утратили всякий смысл.

Однажды я пытался помочь одной женщине бросить курить. В разговоре она обронила, что всегда пытается противостоять навязыванию ей чужого мнения. Иными словами, она взяла за правило никогда не ориентироваться на других. Когда она в состоянии сосредоточения описывала мне, как она, не имея желания, продолжает курить сигарету, я неожиданно спросил: "Неужели какая-то сигарета может решать за вас?" Последовала долгая пауза, в это время, я знал, ее ку пересматривает и по-новому оценивает старые правила. "Конечно, нет!" - воскликнула она. И на этом все кончилось, больше она никогда не курила.

3. Ваше ку принимает новые правила, если старые стали бесполезны.

Вы мечете громы и молнии, но подчиненные должным образом не реагируют, и вы решаете сменить свои правила обращения с ними, на что ку с легкостью откликается. Другой пример. Если вы решите, что демонстрация слабости достигла своей цели, ваше ку с готовностью отбросит старые правила, продуцировавшие болезнь и слабость, и примет новые, ведущие к обретению здоровья.

4. Ваше ку перейдет на новые правила, если ему будет продемонстрирована, а значит, логически доказана неэффективность прежних правил.

Когда преимущества трезвого образа жизни станут очевидны, человек откажется от спиртного и не станет пить до тех пор, пока в его сознании сохраняется перевес в пользу трезвого поведения в тех же обстоятельствах, в которых он помнит себя пьяным. Об этом следует помнить, потому что отказ от спиртного может сопровождаться болезненными ощущениями, которые легко снимаются принятием дозы спиртного. Но пока действует контроль со стороны лоуно, ваше ку будет контролировать болевые ощущения, ориентируясь на новые правила. Сами правила должны предполагать получение удовольствия от близкой победы над собой. Болевой синдром оказывает достаточно сильное воздействие на ку, и вы должны купировать его предвосхищением удовольствия или ожиданием новых, еще больших страданий в случае нарушения новых правил. При определенных обстоятельствах, когда действие старых правил не приносит должного эффекта, - например, вас не понимает собеседник, - у вас может поменяться манера речи, вплоть до перехода на иностранный язык. Однажды на приеме я беседовал с французами на их языке. Повернувшись к американцам, я начал говорить, и прошло с полминуты, пока по их вытянутым лицам я понял, что что-то не так. Оказалось, я продолжал говорить по-французски. Как только я понял это, я моментально перешел на английский.

А теперь давайте отвлечемся и поговорим от трех предположениях или правилах, отправляющих нашу жизнь и все вокруг.

Первое неверное допущение состоит в том, что вы читаете мысли других людей. Даже если вам отлично знакомы привычки и взгляды человека, вы никогда не узнаете, о чем он думает в данную секунду. Вы можете угадать, считать часть транслируемой им информации, но настаивать на том, что вам доподлинно известны его мысли, - значит утверждать то, что не может иметь места в действительности. Вместо того чтобы воспринимать человека таким, каков он есть, вы своими правилами и ограничениями создаете его жалкое подобие, которое и воспринимает как истинного человека. Подобный подход лишает вас возможности воспринимать другого как динамическую систему, находящуюся в состоянии постоянного изменения.

Однажды в гостях я заметил, что жена хозяина, особа весьма интересующаяся метафизическими проблемами, постоянно напоминала нам, что ее муж абсолютно этим не интересуется. Более того, как уверяла она, хотя он и молчит, он считает, что она сделала глупость, дав увлечь себя такой ерундой. Позже я беседовал с хозяином и обнаружил, что он - человек с глубоким метафизическим складом ума и, что было уж совсем неожиданно, полностью поддерживает интересы своей супруги. Наверное, произошло нечто, что заставило ее создать ограничивающее правило в отношении своего мужа. И далее она ориентировалась на правило, а не на живого человека. У нее не было припасено для него правила, позволяющего ему быть другим. Вот и получилось, что она напрочь отказалась верить в его способности к метафизике.

Всегда полезно приобретать новые эффективные правила. Вот я и решил поделиться с вами одним правилом, которое мне отлично помогает. Оно заключается в том, что люди таковы, каковы они есть, и делают то, что сами считают нужным. Это правило позволяет мне воспринимать людей такими, какими они являются сейчас, независимо от их прошлых поступков. Такой подход не блокирует мою память о прошлом. Напротив, он делает меня открытым к переменам. Еще он заставляет меня судить о людях по их делам, а не по словам или их мыслям, которые я якобы прочитал. И наконец, я никогда не буду поставлен в тупик их поступками. Что бы они ни говорили, но поступят они так, как сочтут нужным. А этого я от них и жду. Если мои ожидания не оправдываются, я стараюсь изменить себя.

Второе предположение - люди могут читать ваши мысли. Как бы не так! Если вы не можете читать мысли других, то как они могут прочесть ваши? Тем более что большую часть дня вы сам не знаете, чем занята ваша голова. Так как же другие могут узнать, что происходит во Вселенной, заключенной в вашей голове? И тем не менее находятся люди, впадающие в гнев и тоску при одной мысли о том, что кто-то может прочесть их мысли. Но это все равно что в каждом встречном видеть величайшего экстрасенса.

Порой подростки боятся, что кто-то узнает, что им страшно. Жены и мужья злятся друг на друга за то, что один из них не старается предвосхищать малейшее желание другого. Находят даже уверенные в том, что правительство какими-то средствами умудряется считывать их мысли. Спросите себя, как часто вы злились, если кто-то не угадывал ваших желаний, или боялись, что прочтут ваши мысли, когда вы решали умолчать о чем-то?

Мое правило таково: никто не может знать, о чем я думаю. Члены нашей организации со мной полностью согласны. (Вот я сам и попался! Как можно суверенностью предполагать, о чем они думают?) Как бы то ни было, но благодаря этому правилу одной причиной страхов у меня меньше.

Третье допущение или правило. Обычно оно действует на уровне личности, но порой оказывает воздействие в глобальном масштабе - это обобщение.

Согласно этому правилу, явления одного порядка подобны друг другу. В какой-то степени обобщение полезно, потому что позволяет нам воспринимать и говорить о целом ряде вещей как о едином целом. Например, мы говорим "средства массовой информации" вместо того, чтобы перечислять подряд все газеты, радио и телестанции. Нам легче воспринимать Китай как единое целое, чем представлять всех китайцев по очереди. Согласен, удобно, но и опасно, особенно когда индивидуальные черты элемента становятся характеристикой целого.

Целое, или группа, является лишь абстрактным символом, олицетворяющим весьма спорную интеллектуальную концепцию. Она не отражает действительности и реального опыта. Как однажды заявил один космонавт, когда он смотрел из космоса на Землю, больше всего его поразило то, что на ней абсолютно не видно государственных границ.

Если мы говорим, что средства массовой информации все очерняют, мы ослепляем сами себя и уже не можем увидеть примеров другого рода. Если мы заявляем, что Китай - агрессивное государство, мы тем самым игнорируем миллионы китайцев, которые живут мечтой о мире. Я часто слышал от духовных учителей о массах профанов, не познавших просветления. Нет "масс". Есть миллионы и миллионы индивидуальностей, живых человеческих существ. И каждый человек может достичь абсолютного просветления в том, что открыто другому. Между тем, нередко можно встретить высказывание: "Я хочу, чтобы мое учение овладело массами", а на самом деле речь идет о том, что вы бы хотели раскрыть свое учение стольким людям, скольким сможете.

Порочное правило все обобщать столь широко распространено и породило столько нетерпимости, ненависти, насилия и страха, что даже не знаешь, можно ли как-то повлиять на него. Но шаг за шагом мы все же придем к взаимопониманию, миру и гармонии. Сделайте свой шаг, начните с осознания порочности обобщения, и как только оно возникает, пытайтесь изменить свой подход. Найдите положительные стороны в восприятии людей как единого целого - родители, мужчины, женщины... Пусть в вашем сознании уживаются в единстве бизнес и правительство, Дух и Материя, любовь и деньги.

Символы в языке

Любой язык в широком распространении понимании является символическим. Практически во всех языках существуют правила грамматики и семантики, благодаря которым можно точно выражать свои мысли. Но эти же правила, структуры языка и правописания определяют опыт самих носителей языка.

Самым простым примером может служить гавайское слово *tana*. Его часто переводят как "сила", "сила духа" или "энергия", но адекватного перевода дать нельзя, потому что в других культурах нет концепции, в которой можно было бы употреблять это слово в истинном его значении. С другой стороны, английское "секс" как концепция не имеет никаких аналогов в гавайской культуре. Для гавайца, не владеющего английским, термин "сексуальная революция" может вызвать единственную ассоциацию, связанную со сменой позы в половом акте. В языке большинства древних народов отсутствовали точные определения цветов, и, соответственно, диапазон цветовосприятия древних был значительно уже. Например, древние гавайцы не различали темно-зеленый, темно-синий и черный цвета. Современный компьютер выдает на монитор 250 000 отдельных цветов, и каждый из них имеет обозначение. Но древние не смогли бы их различить, ведь в их языке отсутствуют необходимые определения.

Грамматика и лексика английского языка исключительно гибки, поэтому он распространен практически по всему миру. Даже в своем "птичьем" варианте, как называют английский язык, на котором говорят в бывших колониях, впитавшем слова из местных языков и диалектов, он достаточно выразителен и понимаем.

Если быть честным, распространению английского в неменьшей степени способствует также негибкость мышления его носителей. Я не раз слышал шутку европейцев, что человек, говорящий на двух языках, называется двуязычным, а говорящий на одном - американцем. Американский вариант не менее гибок, чем сам английский. Но владение лишь одним языком существенно ограничивает возможности познания. Так, я в свое время прочел Александра Дюма на английском и мне очень понравилось. А когда я спустя некоторое время читал его в оригинале, я хотела до слез. Дело не в том, что перевод был плох, на французском текст воспринимался иначе.

Всем сказанным я хотел подчеркнуть, что нормы языка определяют не только нашу речь, они определяют наш опыт. Овладение иностранным языком делает жизнь богаче, потому что вы получаете еще одно средство ее восприятия и выражения вашего опыта.

К счастью, есть еще два языка, которыми помимо родного владеет большинство из нас. По своим выразительным возможностям они в отдельных сферах превосходят родной язык. Это язык музыки и язык математики. Иногда на занятиях я прошу одного из учеников, знакомого с музыкальной культурой, описать нам словами Пятую симфонию Бетховена. Его молчание говорит само за себя.

Математический язык прекрасно описывает то, пред чем бессилен наш родной язык. Особенно выразительны его диалекты: алгебра, геометрия и другие. Даже примитивный диалект арифметики способен многое рассказать тому, кто им владеет. Тот, кто умеет читать на языке финансовых отчетов, узнает из них о

компании больше, чем из тысячи устных докладов. С другой стороны, математика бессильна в описании чувств.

Другими языками, помимо математики и музыки, можно считать живопись, скульптуру, пантомиму и танец. Начните воспринимать их как языки, как символы, посредством которых вы можете выражать себя и применять их в целительстве, и ваши возможности как шамана и целителя невообразимо возрастут.

Символы воображения

Наполеон Хилл в своей нашумевшей книге "Думай и богатей" приводит массу полезных идей и техник, способствующих достижению успеха. Одна из них, на мой взгляд весьма шаманистская по своей сути, называется "Невидимые Советники".

На протяжении многих лет Хилл встречался во сне со многими выдающимися людьми, чьи черты характера он бы хотел перенять. Он вызывал в воображении образы этих людей и просил их помочь выработать понравившиеся ему черты их характеров. Спустя несколько месяцев он обнаружил, что образы стали отчетливыми и даже обрели индивидуальные черты, стали жить собственной жизнью и вести друг с другом захватывающие диалоги. Теперь они не были марионетками, поселившимися в его сознании и полностью ему подконтрольными.

Нет, теперь они были живыми символами творческого самовыражения. Общение с ними вызвало у Хилла такие переживания, что он был вынужден на несколько месяцев прервать свои занятия, пока не выработал у себя уверенность в том, что Советники созданы исключительно силой его воображения. Лишь после этого он возобновил эти беседы, которые оказались настолько полезны, что он продолжал их в течение многих лет.

Как утверждает Хилл, хотя Советники и были лишь плодом его воображения, они "провели его тропами захватывающих приключений, разожгли в нем жажду подлинного величия, поощряли творческие усилия и учили быть честным перед самим собой". По его словам, общение с ними развило интуицию, и благодаря их советам он избежал многих неприятностей и сумел разрешить сложные проблемы, как свои, так и своих клиентов.

В своей последующей книге "Ключ к богатству" Хилл назвал Советников "Восемью Принцами" и расставил их в соответствии со сферами своей жизни, в которых каждый из них оказывал ему помощь. Он приписывает им многочисленные заслуги, я не стану здесь перечислять все, отмечу главное. Человек, которому удалось узнать секреты успеха сотен самых выдающихся людей своего времени, называл это "самым главным достижением своей жизни".

Я хотел бы дать вам несколько советов по использованию этой методики. Создав в сознании необходимый символ, вы сможете привлечь, сфокусироваться и общаться с идеями, способными обогатить вашу жизнь и помочь во многих ситуациях. В качестве символов можете выбрать известных людей, живых или уже умерших, богов и богинь, ангелов, святых или героев из близкой вам культуры, животных или духов природы, или придумать что-то свое. Если желаете, можете считать их проявлением *kanewahine* - вашей души, или высшего Я.

Некоторые предпочитают встречаться с символами в особом месте, созданном в своем сознании. Я называю это место Залом Советников. Вы можете использовать для встреч Сад, описанный в шестой главе, можете придумать что-нибудь сами. Кому-то больше нравится вызывать символы по собственному желанию в любое время и в любой обстановке. Они могут возникать в сознании или представлять собой мыслеформы.

Некоторые предпочитают закреплять символ сознания на каком-нибудь материальном объекте-символе. Так этим людям легче фокусировать внимание. Для этого можно использовать фигурки японских божков счастья из слоновой кости или пластика, статуэтки, изображающие Животных Силы или любые другие понравившиеся вам фигурки и вещицы. Используйте силу воображения, чтобы мысленно оживить выбранный вами материальный символ.

У вас может быть столько Советников, сколько вы пожелаете. Но лучше ограничиться восемью, ровно столько вы можете одновременно удержать в сознании. Ниже я опишу четырех, а вы вольны добавить тех, кого сочтете нужным.

1. Советник Здоровья. Этот член Тайного Совета предоставляет информацию, дает советы и обеспечивает поддержку во всем, что связано со здоровьем, навыками целительства, энергии и хорошей физической формы для вас самих или интересующих вас людей.

2. Советник Благосостояния. Он выполняет те же функции, но связанные с деньгами, процветанием и изобилием.

3. Советник Счастья. Он помогает в вопросах любви, гармонии личных отношений и взаимоотношений в коллективе, удовольствия и наслаждений.

4. Советник Успеха. Этот член Совета помогает достигать успеха и совершенства.

Я много лет слышал о Тайном Совете, читал о нем и так и не удосужился обзавестись чем-то подобным. Не следуйте моему дурному примеру, прямо с сегодняшнего дня начните использовать этот неисчерпаемый источник возможностей.

Мыслеформы относятся к категории символов, но они призваны выполнять несколько иную работу. Как вы помните, мыслеформы являются экстерриториальными мыслями, то есть мыслями, обитающими во

внешней по отношению к нашему сознанию среде. В предыдущей главе они использовались для фокусировки *nalu*, а в этой мы рассмотрим их применение в качестве инструментов.

Мыслеформа является таким же инструментом, как и все, с одним отличием - он создан силой мысли без применения каких-либо материалов. В зависимости от степени сосредоточения внимания и вложенной в него энергии, этот "инструмент" способен служить от нескольких минут до нескольких лет. Он воздействует непосредственно на интуицию ку, а не на само тело. Например, чтобы слоняющиеся без дела дети не распахивали дверь в комнату, а мне очень не хотелось в субботнее утро постоянно вскакивать с постели и закрывать дверь, я создал мыслеформу запертой двери. В результате дети проходили мимо двери, даже не прикасаясь к ручке.

В другой раз, чтобы отпугнуть разъяренного пса, я создал мыслеформу волка. И пес пустился наутек, поджав хвост. Но мне было так неприятно, что при следующей встрече с ним я создал мыслеформу хозяина, ласкающего своего пса. Ему это так понравилось, что мы стали большими друзьями. Потом я не раз применял этот прием, общаясь с собаками.

Однажды, когда я еще был молод, я подхватил грипп. Тогда я создал мыслеформу некой исцеляющей машины, и она справилась с болезнью за несколько часов.

Действие мыслеформы кристаллов подобно действию самих кристаллов. Мыслеформы птиц могут доставлять интуитивные послания по указанному вами адресу. Вы можете помогать людям на расстоянии, посылая им на помощь созданные вами мыслеформы животных, людей и предметов. Настроение и эмоции можно менять, создавая необходимые мыслеформы окружающей среды. Если несколько человек достигают необходимой степени ясности и степени концентрации, созданные ими мыслеформы могут влиять на процессы мирового масштаба.

Вы можете генерировать несчетное количество мыслеформ в самых различных целях. Я считаю нужным дать следующие рекомендации:

1. Страйтесь воздействовать мыслеформой на ку объекта, а не на его физическое тело. Тем самым вы экономите время и увеличиваете качество результата. Я не хочу сказать, что нельзя создать достаточно плотную или заряженную энергией форму, способную оказать воздействие на физическом уровне. Просто вспомним, что все физические тела являются результатом материализации мыслеформ. Так зачем же напрягать ку и кане, чтобы создать то, что давно существует? Это напоминает мне историю об австралийских аборигенах. Их спросили, почему они больше не используют телепатическую связь. А те ответили, что сейчас удобнее и проще поговорить по телефону.

2. Наше ку стремится к удовольствию и старается избежать боли. Следовательно, на него можно воздействовать, обещая награду за будущие достижения или угрожая грядущим наказанием. Воздействие в первом случае требует меньше усилий, чем во втором. Мыслеформа, построенная на основе страха, может вызвать сопротивление ку объекта, но вы не должны забывать о реакции собственного ку. Однажды, во время одного из бесконечных походов по магазинам, которые предпринимает жена, я так торопился домой, что решил применить хитрость, пытаясь избежать визита в очередной магазин. Я точно знал, какой она выберет, поэтому, когда мы проезжали мимо него, я закрыл мыслеформой тумана двери в магазин. Не тут-то было. Жена воскликнула: "Вот сюда-то мне и надо!" - и выскочила из машины. Все, чего я добился, - так это привлек ее внимание. Лучше было создать другую мыслеформу, с положительным зарядом, которая переключила бы ее внимание на возвращение домой.

Символы памяти

Наше ку во всем руководствуется памятью. Все наши предположения, взгляды, надежды, ожидания, привычки, навыки, а также поведение, настроение, эмоции, опыт, язык, творческое воображение основаны на памяти. Воспоминания являются энергетическими образованиями, символизирующими те или иные события в прошлом. Хранятся воспоминания так, что они могут быть активизированы под действием внешних и внутренних стимулов.

Память весьма важна для нашего существования как разумных существ, но она же служит источником негативных реакций, влияющих на здоровье, благополучие и работоспособность.

Большинство методик по изменению эмоциональной реакции нацелены либо на изменение характера реакции (смена типа реакции, закрепленного в памяти за данным воспоминанием), либо на изменение самого воспоминания (смена событий в сновидении прошлого). В результате воспоминания не вызывают отрицательных последствий. Но достаточно изменить некоторые элементы воспоминания, чтобы достичь противоположной эмоциональной реакции. В этом случае вы корректируете контекст воспоминания, а не изменяете его содержание.

Представьте, что в приемной врача повесили картину с обнаженной натурой. С уверенностью можно сказать, что большинство пациентов почувствуют себя неловко, будут смущены или даже возмутятся. Чтобы разрядить обстановку, врач может прикрыть участки с обнаженнойатурой, набросить драпировку на всю картину, соскести краску и написать на холсте новую картину. Еще он может нанять кого-нибудь, кто у всех его пациентов изменит отношение к обнаженной натуре. Или, в конце концов, он может взять картину домой и повесить в спальню, где ей и место.

Другой пример. Большой валун на лужайке может резать взгляд. Но мастер по созданию ландшафта способен сделать так, что валун станет центром прекрасной композиции, которая будет радовать глаз. И еще

пример. Плакат, приkleенный прямо на стену, и он же, заключенный в рамку, вызывают разные реакции. Теперь вам, я надеюсь, понятно, чем отличается коррекция контекста от изменения содержания. Даже незначительные изменения контекста меняют его восприятие. Если вы проделаете это же с негативными воспоминаниями, они станут вызывать либо нейтральную, либо даже положительную реакцию.

Содержание, если перейти на термины памяти, хранит образ события, а контекст содержит образы цвета, размера, расстояния, движения, а также ракурс, различные детали, которые вы то добавляете, то снимаете, громкость, обстановку и многое другое.

Наше ку раскладывает воспоминания в строго определенном порядке, где за каждым элементом контекста закрепляется позитивная, нейтральная или негативная реакция на то или иное воспоминание. Порядок строго индивидуален, поэтому я предлагаю вам поэкспериментировать с воспоминаниями и определить, каков он у вас.

Например, одна моя ученица обнаружила, что ее негативные воспоминания всегда ярко окрашены, а положительные события представляются в черно-белом изображении. Когда она стала переводить все негативные воспоминания в черно-белую гамму, она обнаружила, что теперь реакция на них стала нейтральной, то есть они ее больше не беспокоили. И даже больше, она вдруг рассмотрела в них положительные моменты, которых раньше не замечала. Кончилось тем, что она решила представлять будущие положительные результаты не в цвете, а в черно-белом виде.

Всегда легче сотрудничать со своим ку, чем пытаться изменить порядок его работы. Ниже я привожу очень эффективные способы изменения реакции на негативные воспоминания. Но замечу, что иногда над некоторыми воспоминаниями приходится потрудиться.

1. Добавьте что-нибудь к воспоминаниям. Очень хорошо срабатывает на воспоминаниях, связанных с критикой. Представьте, что у критикующего вас на голове выросли рога или вокруг зазвучала цирковая музыка и клоуны из-за спины вашего критика принялись корчить рожицы. Тем самым вы изменили контекст события, и память поместит ее в ту ячейку, где хранятся всякие нелепицы. Таким образом, это воспоминание больше не причинит вам неприятностей.

В качестве варианта можете стереть из памяти какой-нибудь несущественный в этом воспоминании образ: горшок с цветами, картину, чашку. Не исключено, что именно его ку использовало в качестве маркера для привязки типа эмоциональной реакции. Как вы поняли, если пропадет "маркер", память будет вынуждена воспроизвести другой тип реакции.

2. Изменение обстановки. Попробуйте привязать воспоминание к другому месту или времени, изменяйте все, вплоть до одежды действующих лиц. Как правило, ключом к эмоциональной реакции служит память о месте и времени данного события.

В качестве варианта попытайтесь изменить ракурс. Наши воспоминания напоминают фильмы, снятые в одном и том же ракурсе. Попробуйте сдвинуть "точку съемки": представьте, как выглядели события при взгляде сверху, снизу, под другим углом и так далее. Еще одним способом может оказаться переворачивание всего с ног на голову. На некоторых это производит такое впечатление, что они полностью меняют свое восприятие прошлого.

3. Измените контекст реальности в воспоминании. Для этого "заморозьте" воспоминание, представьте, что картинка воспоминания подернулась тонким слоем льда или покрылась тонким стеклом. А теперь разбейте его и выбросьте осколки в корзину. Иногда этот способ очень помогает. Проблему можно решить другим способом. Представьте события из вашего прошлого как кинофильм. По собственному желанию вы то увеличиваете скорость кинопроектора, то снижаете ее, устанавливаете любую громкость. Короче, делаете с вашим воспоминанием все, что вам захочется. В качестве варианта представьте себя режиссером собственного воспоминания. В этой "постановке" в вашей власти диктовать актерам правила игры и свое понимание их ролей, хвалить и ругать их. Это даст вам ощущения полного контроля над ситуацией и устранит чувство беспомощности, связанное с негативным воспоминанием.

4. Меняйте отдельные детали воспоминания на их противоположности. Это можно назвать методом проб и ошибок, но он чрезвычайно эффективен. Суть заключается в попытке установить звено, соединяющее эмоциональный блок воспоминания с содержанием воспоминания, или, как мы говорили ранее, - "маркер". Начните с цветовых ощущений. Если воспоминание ярко окрашено, представьте его в серых тонах или в черно-белом цвете. Если оно было черно-белым, представьте цветным. Если воспоминание воспринимается как недавнее событие, передвиньте его по времени, если относится к далекому прошлому, приблизьте. Если вы сохранили ощущение отстраненного восприятия этого события, представьте себя в его центре. И наоборот. Если воспоминание пространное, сделайте его кратким. Надеюсь, вы поняли мою мысль.

Изменение контекста прекрасно подходит для целительства. Вам нет нужды заставлять пациента подробно излагать события, достаточно уловить контекст его воспоминания. И пациент проникнется к вам большим доверием и не будет чувствовать себя неловко из-за излишней откровенности. Все, что вам нужно, - это дать ему выразить эмоциональную окраску воспоминания и помочь изменить ее. Ни в коем случае нельзя углублять воспоминание трагического происшествия. Людям свойственно весьма серьезно относиться к подобного рода воспоминаниям. В таких случаях я рекомендую пациенту посмотреть на произошедшее с другой стороны или пытаюсь изменить отдельные элементы воспоминания.

Символы в окружающей среде

В традиционных обществах их называют предзнаменованиями или знаками. На самом деле они являются описанием на языке символов знаний о явлениях природы и значимой информации о прошлом, настоящем и будущем. При этом связь между источником информации и полученным знанием кажется более чем случайной. В Древнем Китае, например, в поисках знаков рассматривали трещинки на лопаточной кости барана. Греки изучали внутренности принесенных в жертву животных, персы смотрели на огонь, а самой излюбленной техникой гавайских прорицателей было чтение знаков на облаках.

Типичный ученый муж приходит в ярость при одном упоминании об этих способах получения информации. И правильно делает, потому что на первом уровне сознания, на котором он находится, смысла в этом нет никакого. Какая может быть связь между столь удаленными друг от друга явлениями? С таким же успехом можно предсказывать биржевой курс по отпечатку утиных лапок или давать психологические консультации, основываясь на рисунке струек дождя на оконном стекле. А вот во втором типе восприятия это возможно. Потому что жизнь - это *сновидение*, как утверждает Первый Принцип, и все *взаимосвязано*, как говорит Второй. Карл Юнг, высказав идею о синхронности процессов, вплотную подошел к разгадке тайны эффективности гадания по И-Цзин. Но синхронность - это синоним слова "совпадение".

Шаманы считают, что отпечатки лапок и биржевой курс взаимосвязаны, потому что все *взаимосвязано*. Но некоторые символы легче читать и интерпретировать, чем другие. Можно установить взаимосвязь между лапками и курсом, но удобнее для этого использовать более близкие явления, например курс предыдущих торгов.

Знаки встречаются на каждом шагу, потому что наши мысли окружают нас постоянно. А мы говорили, что реальность есть отражение символов нашего мышления. Внимательнее относясь к окружающей нас реальности, возможно, мы сможем лучше понять свои мысли. Существует множество способов отыскивать и читать знаки. Исходя из целей этой книги, я приведу лишь два, которым обучаю на своих занятиях. Хочу заметить, что если в гаданиях, описанных в пятой главе, мы сознательно создавали символы, то в данном случае мы пытаемся отыскать уже существующие.

Библиомантия - так называется способ, когда вы пытаетесь отыскать ответ на случайно открытой странице книги. Обычно гадают по Библии или словарю, но более занимательней и интереснее гадать по случайно выбранной книге или журналу. Требуется изрядное творческое воображение, чтобы установить связь между фотографией жареных креветок и вашим вопросом о любви или рекламным плакатом самолета и вопросом о карьере. Иногда вы будете поражены точностью ответа, вне зависимости от того, где вы его отыскали. Порой пути различных явлений проходят очень близко друг от друга.

Однажды я проводил свои занятия в библиотеке. Чтобы ученики могли потренироваться в этом способе, я взял с полки журналы и в случайном порядке раздал по рядам. Один ученик вышел, поэтому я просто положил журнал на его стул. Когда он вернулся и взял журнал, оказалось, что это был фотографический журнал. Ученик решил, что выбор был не случайным, потому что мне известна его профессия. Но, клянусь, я не знал, что он фотограф. Он решил спросить у журнала, где можно купить тип пленки, о которой он слышал, но никак не мог найти. И вот он не глядя раскрыл глаза и в удивлении уставился на страницу. На весь разворот красовалась реклама интересовавшей его пленки. Хорошо, что до перерыва еще оставалось немного времени, и бедняга успел прийти в себя. Действительно, этот способ иногда способен выбить из колеи любого.

Другой способ. Чтобы ученики уловили его суть, я прошу их задать Вселенной вопросы о любви и карьере и отправиться на обед. Они должны быть внимательны и открыты, а знаки появятся, говорю я им, что-то значимое обязательно произойдет. Ответ может быть зашифрован в форме облаков, заключен в пространстве - например, будет вплетен между ветвями деревьев, - его символом может быть любой предмет, попавшийся им на глаза, песня или обрывок разговора, которые они услышат, или происшествие, свидетелем которого они станут. Однажды в Таосе, штат Нью-Мехико, я задал вопрос: что, с точки зрения проекта, над которым я работал, важнее - любовь или власть. По дороге в ресторан мне в глаза бросилась надпись на кирпичной стене здания. Крупными красными буквами было написано: "Любовь превыше всего!"

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ОДИННАДЦАТОЕ: ЦЕРЕМОНИЯ И РИТУАЛ В ИСКУССТВЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

E'ao lu'au a kualima

(Пожелание прожить пять жизней - церемония избавления сознания и тела от слабости)

Стоит только произнести слова церемония и *ритуал*, как фазу же воображение рисует процессию египетских жрецов, мессу в католическом соборе или пляску дикарей под грохот барабанов. Эти слова имеют оттенок чего-то необычного, таинственного или экзотического. Но на самом деле современная жизнь пронизана ритуалами и церемониями. (Церемония и ритуал - понятия близкие, и в дальнейшем я буду называть их одним словом - ритуал. Конечно, слово ритуал используется для обозначения сознательных и бессознательных действий, например курения, управления автомобилем, различного рода упражнений. В этой главе я буду использовать его, имея в виду только сознательные организованные действия, направленные на создание впечатления и воздействие.)

Ритуал предназначен для того, чтобы отметить начало какого-либо процесса. Так, можно считать ритуалом омовение новорожденного, спуск корабля на воду, торжественные открытия и перерезание ленточки,

что, кстати, символизирует перерезание пуповины. Есть ритуалы конца, например похороны, вечера выпускников и прощальные пирушки. Могут быть ритуалы завершения - торжественное вручение дипломов, поднятие тостов и аплодисменты. Дни рождения, юбилеи, крещение, обрезание, конфирмация и праздник пересечения экватора - все это ритуалы перехода в новое состояние. Ритуалом соединения можно назвать бракосочетание, церковную службу, первый бал и первое свидание. Как мы убедились, большая часть нашей жизни состоит из ритуалов. Почему же тогда люди обращаются к ритуалам из других культур?

У ритуала могут быть разные предназначения, но он прежде всего должен быть эффективным. Такой ритуал производит сильное впечатление и воздействие. Он усиливает или изменяет настроения, взгляды и надежды всех на нем присутствующих. Значит, он в равной степени удовлетворил их лоуно и ку. В противном случае это не ритуал, а бессмысленная привычка и догма, далекие от своего истинного предназначения.

Для нас, городских шаманов, особый интерес представляет возможность использовать ритуал в целительстве и для создания положительных установок.

От чего зависит эффективность ритуала

В любом ритуале есть ключевые моменты, определяющие его эффективность и качество.

1. Начало и конец ритуала должны быть впечатляющими. Вяло начинающийся ритуал теряет свое значение, потому что с самого начала присутствующим трудно удерживать внимание. Поэтому многие ритуалы начинаются барабанным боем, перезвоном колоколов, пением флейт или фанфарами. Вы должны начинать ритуал с чего-то привлекающего внимание, иначе зрители не почувствуют себя вовлеченными в разворачивающееся действие. Повторение этого приема в finale позволяет еще раз привлечь внимание присутствующих и дает им понять, что ритуал окончен. Если они не смогут понять, где начинается ритуальное действие и где заканчивается обычная жизнь, ритуал вызовет у них лишь разочарование. Очень важно помнить, что ритуал должен выделяться и отличаться от повседневной реальности, иначе люди откажутся считать его чем-то значительным. Они простят вам любые неувязки и накладки в ходе проведения ритуала, если начало и финал были впечатляющими. Замечу, что при обучении искусству церемонии и ритуала именно этодается моим ученикам труднее всего.

2. Ритуал должен оказывать мощное воздействие на весь спектр чувств. Если вы просто следите за развитием действия, ритуал воздействует на вас только своей внешней красотой или интересным сюжетом. Если добавить музыку и благовония, воздействие будет сильнее. А если к этому добавить прикосновения и вкусовые ощущения, ритуал произведет на вас еще большее впечатление.

Многие культуры и организации знали этот секрет и включали в свои ритуалы не только прекрасные декорации, но и пение под музыкальные инструменты или без них, наполняли воздух ароматом живых цветов или благовоний, совершали групповые обряды -моления, песнопения, шествия или пляски. Кроме этого, в ритуал входили совместные пиры.

3. Ритуал должен быть знаком присутствующим, а его ход - предсказуемым. Если вы стали участником ритуала, не зная, что делать и чего ожидать, вы будете испытывать смущение и беспокойство. Вы будете сбиты с толку происходящим, и воздействие от ритуала будет слабым. Но если вы хоть немного знакомы с ним, вы будете чувствовать себя более комфортно, и воздействие ритуала возрастет. Многие священнослужители проводят предварительные репетиции важных церемоний. Чувство единства католиков во многом обусловлено усилиями Церкви. Где бы ни оказался католик, он знает, что служба в местном храме будет идти раз и навсегда установленным порядком, и на ней он не будет чувствовать себя чужаком среди единоверцев, пусть даже и говорящих на другом языке. У тех, кто разрушил этот порядок, были свои резоны, но чувство единения было утрачено. Шаманы для этой цели включают в ритуал обязательные элементы, так или иначе знакомые участникам. Из-за этого каждый раз ритуал выглядит несколько иначе, но главное, что он узнаваем и предсказуем.

4. Смысл каждого элемента ритуала должен быть понятен. Эффективность каждого элемента зависит от степени его понимания участниками ритуала. Священнослужители и жрецы иногда забывают это правило. Они считают, что выполняют ритуал для Бога или богов, а не для людей. А так как они знают, что делают, и богам это тоже известно, то кому какое дело, понимают ли смысл происходящего люди или нет. Вот в этом и состоит разница между шаманами и жрецами.

Шаман, если он выступает как шаман, всегда выполняет ритуал для людей, включая себя самого. Духам, может быть, и известен смысл ритуала, но его эффективность зависит от вовлеченности участников. И шаманы знают это, поэтому они всегда дают необходимые пояснения до или непосредственно по ходу ритуала.

. То, что происходит, должно быть специфическим действом. Ритуал, который нельзя отличить от других событий, абсолютно неэффективен. Многие лидеры уже не считают ритуалы чем-то особым, поэтому так бездушны и бессмысленны многие современные ритуалы. Особенно это видно по нашим праздникам. Канун Дня всех Святых или Ночь перед Рождеством для многих теперь лишь костюмированный бал. День Благодарения полностью утратил первоначальное значение, и теперь это лишь возможность побаловать себя жареной индейкой под клюквенным соусом. Рождество Христово ознаменуется торжественным походом по магазинам. А Новый год - похмельем и финальным матчем по американскому футболу. А на День Независимости четвертого июля все дружно устраивают пикники. Конечно, есть исключения, но их недостаточно для возвращения к культурным корням праздников. Люди ощущают недостаток ритуалов в своей жизни и обращаются за ними к другим культурам, которые еще не утратили своей самобытности.

Что делает ритуал особенным действием

1. Особенности места проведения. Этой цели можно достичь несколькими способами. Во-первых, можно прибегнуть к концентрации. Иными словами, в избранном месте проводится ритуал освящения, который символизирует, что это место становится особенным на все времена. Освященное место будет отныне защищено, наполнено благодатью и сохранит свои свойства навсегда. Так освящают, то есть делают особенными местами, кладбища, церкви и храмы. На Гавайях существует традиция освящать любые строения и участки земли.

Другим способом может быть выделение избранного места из окружающей среды. Можно выделить, как выделяют парк, построив ограду, можно выделить, использовав естественные условия местности, как поступили со Статуей Свободы, установив ее на острове. Можно выделить, подчеркнув специальное назначение, как это делается при строительстве школ. Кольцо деревьев и знаки, нарисованные на земле, также могут служить границей, отделяющей это место от остального мира. Самый простой способ выделить избранное место - встать в круг, взявшись за руки. Так легко и просто достигается ощущение, что это место особенное.

2. Специальные атрибуты. Оттенок исключительности ритуалу придают многие атрибуты, в первую очередь - одежда. С незапамятных времен одежда служит для подчеркивания атмосферы исключительности. Она может быть специально создана для ритуала: мантия, перевязи, униформа, головные уборы, маски, костюмы, или это специальные варианты обычной одежды - национальный костюм, классическое платье или смокинг.

Ювелирные украшения также придают ритуалу оттенок исключительности. Знаменитые гавайские гирлянды цветов, которые мы дарим в знак приветствия и почитания, по сути, являются именно такими украшениями. Цветы, флаги, мебель и различные приспособления служат специальными декорациями ритуала. Специальными ритуальными инструментами могут быть жезл, посох, чаши и кубки, кристаллы, статуэтки или другие предметы, используемые в ритуале. Иногда в ходе ритуала готовят специальные блюда, например рождественские печенья или *hallah* у иудеев - специальный хлеб, выпекаемый на шаббат или другие праздники. Но могут использоваться и обычные блюда, приготовленные с должной концентрацией и настроем специально к ритуалу.

Гавайские шаманы никогда не скрывали своего приоритета в изобретении плацебо - метода применения безвредных препаратов для успокоения больного, не оказывающих медикаментозного воздействия. Так, они давали больному одно из излюбленных гавайцами блюд и напоминали, что одно из значений его названия - *he'e*, что можно перевести как "убегать, спасаться бегством". Если он съест его, говорили шаманы, то болезнь "убежит" из его тела.

3. Специфические движения. Во время ритуала люди выполняют телодвижения, которые они никогда или почти никогда не делают в обычной жизни. Практически во всех ритуалах существуют специальные жесты, движения рук и ног, призванные подчеркнуть, усилить или благословить развивающееся действие. Главное лицо ритуала или все участники могут принимать специальные позы, как, например, при групповой медитации.

Есть и особые ритуальные танцы. Многим знакома гавайская хула, хотя бы в ее развлекательном современном варианте, называемом *auwana*. Не все знают о существовании древнего ритуального варианта хулы - *kahiko*. И хотя его также начинают исполнять на публике, он все еще, в основном, используется для открытия церемонии и придания ритуалу весьма специфических черт.

4. Звуковые эффекты. Кроме звуковых эффектов, обозначающих начало и конец ритуала, существует группа эффектов, используемых в ходе его проведения. Прежде всего, это интонация. Ритуальные слова, произнесенные с обычной интонацией, не оказывают никакого воздействия. Нужен особый, "ритуальный" голос. Вспомните речи на торжественных церемониях или проповеди в храме, и вы поймете, что я имею в виду. Можно произносить фразы речитативом или усилить их ритмическое воздействие ударными инструментами, например барабанами или гавайскими инструментами, изготовленными из пустых тыкв. К звуковым эффектам также можно отнести музыку, но музыку особого рода, специально написанную и предназначенную исключительно для ритуалов или традиционно исполняемую в ходе них. Особый характер может заключаться в музыкальном стиле (церковные гимны), или в содержании (мелодия фольклорной песни "Зеленые рукава" стала основой песни "Кто это дитя?", исполняемой в канун Рождества), или подчеркивается составом инструментов. Так, на гавайских ударных инструментах, изготовленных из пустых тыкв, играют исключительно при исполнении ритуальной хулы. Содержание текста, положенного на музыку, также играет свою роль. Известную песню "Пусть будет мир" ("Let There Be Peace On Earth") можно исполнять в любой обстановке, но она оказывает огромное воздействие именно в обстановке ритуала. Сюда же можно отнести специальные слова, используемые исключительно в ритуалах, таких, как молитвы и благословения. Иногда используется особый язык. Им может быть любой язык, неизвестный большинству присутствующих: санскрит, японский, еврейский, латинский, гавайский или любой другой. Он оказывает воздействие, потому что непривычен для слуха. Но оно еще больше возрастет, если церемония будет сопровождаться хотя бы частичным переводом. Я перечислил все, что необходимо для успешного ритуала. Теперь посмотрим, как это действует на практике. Вот история, которая произошла не так давно. Одна группа, разбивавшая лагерь в горах Коке, решила посетить остров Кауаи. Перед приездом они прислали мне приглашение на праздник полнолуния в ночь на пятницу, который решили отметить на острове. Я посчитал это подходящим времяпрепровождением, и мы с женой согласились. После ужина и развлечений мы оказались у костра. Полная луна заливала своим светом окрестности, но

усевшиеся в круг люди сидели неподвижно и молчали. Я недоумевал, когда же они начнут церемонию. Наконец их старший наклонился ко мне и спросил: "Может, вам пора начинать, как считаете?" Я был поражен. Я-то думал, что приглашен в качестве гостя, и был совершенно не готов к такому повороту. Тем более что у гаитян некоторые церемонии привязывают к циклам луны, но на Гаити никогда неправляют праздника Луны, тем более полнолуния. Я не знал, к какой традиции обратиться, но, как шаман, я знал, как правильно построить церемонию. Поэтому я попросил всех взяться за руки и обратился к Луне с молитвой. Затем пришлось благословить бочки, которые они изготавливали в лагере для собственного удовольствия. Я научил их одному заклинанию и закончил церемонию молитвой. Это произвело на них впечатление, и все остались довольны.

Еще один случай произошел в студенческом городке на Среднем Западе, в который я приехал на конференцию. Однажды вечером меня пригласили посмотреть ритуал индейского шамана. Что-то подсказывало мне захватить с собой ожерелье из семян *kukui* и раковину-горн (специальные атрибуты), повязать на лоб повязку и одеть рубашку-алоха (ритуальную одежду). Когда я прибыл на место, там уже стояли, взявшись за руки, около ста человек (выделение места действия). Как только они увидели меня, они попросили меня войти внутрь круга вместе с оказавшимся здесь же шаманом-хасидом.

Индеец начал с громкого клича (мощное начало), а потом затряс своей погремушкой и стал перечислять семь сторон света, сначала на родном языке, а потом по-английски. Вслед за ним то же проделал хасид, аккомпанируя себе на тамбурине и произнося слова на иврите и английском. Мне пришлось присоединиться к ним, слова я произносил на гавайском и английском и трубил в раковину. В тот вечер у меня болела губа, и звук выходил не тот, что всегда, но публика не обращала на это никакого внимания. Церемония развивалась по знакомому сценарию: завязка, развитие и финал, и действие проходило с периодической сменой главных действующих лиц. Индеец увлек всех в танец - шаг вперед, шаг назад - а сам кружился внутри круга, размахивая своей погремушкой. За ним в пляс пустился хасид, грохоча тамбурином, а все участники подпевали ему на иврите. Затем настал мой черед. Я должен был продолжить в том же ключе, иначе бы все испортил, но в гавайской традиции не было ничего подобного. Тогда я, как истинный шаман, начал импровизировать. Прежде всего я заставил их распевать семь принципов гавайского шаманства, пританцовывая на месте, а сам прошелся по кругу в танце, отдаленно напоминавшим хулу. Ритуал закончился на той же ноте, что и начинался. Зрителям понравилось. Он произвел на них впечатление, потому что все условия были соблюдены.

Даже свои занятия я провожу как ритуал. Мы начинаем с формальной церемонии, благословляя место занятий. Перед этим, где бы оно ни проводилось, мы обводим его кругом. Я стараюсь оформить его в гавайской традиции, и на занятиях всегда звучит гавайская музыка. Одет я подобающим образом: на голове повязка, рубашка-алоха, ожерелье, в руках жезл. Занятия строятся так, чтобы их порядок был знаком и предсказуем, таким образом через включенность каждого достигается необходимое эмоциональное воздействие. И, естественно, занятия оканчиваются мощным формализованным финалом. Ритуальная основа позволяет значительно повысить качество обучения.

Предлагаю следующий план проведения ритуала:

1. Подготовка. На этом этапе вы готовите все необходимые инструменты и одежду, развесываете декорации, подбираете музыку, продумываете все ходы ритуала и "огораживаете" место для его проведения. Большой ритуал может потребовать недели на подготовку. Может случиться, что вас, как когда-то меня, попросят провести его тотчас. Если вы прочли эту главу, у вас не возникнет никаких проблем. Своих учеников я предупреждаю за день о том, что нам предстоит провести ритуал. На занятии на непосредственную подготовку я отпускаю от пяти до пятнадцати минут. Если они успели усвоить основные правила ритуала, результат, как правило, бывает довольно неплохой.

2. Начало. Мощным началом может быть все - театральный жест, слова молитвы и приветствия, музыкальное вступление или некая процедура знакомства. Самое удачное начало я наблюдал на конференции в Новой Зеландии. Это был модифицированный вариант церемонии народа маори. Все происходило на открытом воздухе, хозяева выстроились в ряд на одном конце лужайки, а гости - на другом. Хозяева в несколько формализованной манере, нос элементами импровизации, стали по очереди обращаться с приветствием к земле и своим гостям. Гости, кто желал, стали отвечать на приветствия. Затем, гости друг за другом прошли вдоль ряда хозяев, обнимая и знакомясь с каждым. При этом те, кто уже обошел ряд, становились в него, таким образом все перезнакомились друг с другом, и хозяева с гостями, и гости между собой. Хотя процедура и заняла много времени, она была довольно полезна и всем доставила удовольствие.

3. Действие. На этом этапе вы просто делаете то, что необходимо, исходя из целей ритуала. Есть общее правило: чем короче действие, тем эффективнее ритуал, а чем больше оно затянуто, тем более громоздко выглядит ритуал. С другой стороны, бракосочетание так и останется самой официальной церемонией, как бы вы его ни сокращали. А вот Олимпийские игры, несмотря на размах и продолжительность, выглядят довольно неформально. Я имею в виду время от официального открытия и до закрытия Олимпиады.

4. Завершение. На этом этапе вы должны еще раз привлечь общее внимание и дать понять, что церемония окончена. Мощный финал, пусть он даже не будет неожиданным для зрителей, во многом определяет успех ритуала. Хорошее завершение усиливает взаимосвязь группы, делает ритуал запоминающимся и позволяет плавно переключиться с атмосферы ритуала на обычную жизнь. Кроме этого, вы даете знак зрителям, что они могут расходиться. Завершение ритуала может состоять из произнесения заготовленной фразы или молитвы. Его можно отметить и хоровым пением, и перезвоном колоколов, и ударом гонга или звуком флейты. Также подходят взаимные объятия и рукопожатия или старый добрый способ -

апплодисменты. Далее в качестве примера я приведу несколько ритуалов, предназначенных для специальных целей. Они могут быть полезны современным, городским шаманам. Как всегда, оставляю за вами право изменять их, вносить новое или напрочь от них отказаться.

Ритуал целительства

Это очень эффективный, хотя и простой, ритуал группового целительства. Вам потребуется пара палочек, погремушек или кастаньет - назовем их ударными инструментами. Встаньте в круг, пусть в него сядет тот, кто нуждается в помощи. Таких может быть до четырех человек. Если их будет больше одного, они должны сесть спиной к спине. Пусть они настроются на положительный результат ожидаемого целительства. Одному из сидящих в кругу дайте в руки палочки, он будет задавать ритм.

Начните ритуал торжественно, выразив желание и решимость излечить страждущего, и возьмитесь за руки. Дайте команду начать задание ритма. Следует использовать ритм 1/4 и так, чтобы он был в тakt размeренным ударам сердца. Один из сидящих в круге использует ударные инструменты, а остальные в такт хлопают в ладоши. Это помогает сохранять их включенность в происходящее и удерживает внимание. Когда ритм станет устойчивым, начните двигаться по кругу, распевая заклинание в такт ритму. Слова можете придумать сами или использовать уже знакомое вам: "Будь в сознании, будь свободным, будь сосредоточенным, будь здесь, будь любимым, будь сильным, будь здоровым".

Какое бы заклинание вы ни исполняли, старайтесь делать паузы в один удар, чтобы не сбить дыхание. Для приведенного мною заклинания порядок может быть следующим:

1-2-3-4-5-6-7-пауза-1-2-3-4-5-6-7-пауза-1-2-3 и т.д.

Или:

1-пауза-2-пауза-3-пауза-4-пауза-5-пауза-6-пауза-7-пауза-1-пауза-2-пауза и т. д.

Цифрами я обозначил порядковый номер слова в фразе. Помните, что паузы делают поющие, но не задающий ритм - ритм не должен прерываться.

Продолжайте так, пока не ощутите, что песня рождается как бы сама собой. Это произойдет минут через пять. Затем пусть стоящий слева от вас войдет в круг и, коснувшись исцеляемого, обратится к нему с молитвой, благословением или ободрит его другими словами. Если там находятся несколько человек, для экономии времени он может обращаться ко всем сразу. После этого он выходит из круга, а стоящий слева от него занимает его место. Так продолжается до тех пор, пока внутри круга не побывают все. При этом не прерывайте песнопения и ритма.

Вы, как руководитель, входите в круг последним. Затем, дав еще минуту, обрываете ритм и пение возгласом: "Свершилось!" или, если хотите, по-гавайски: "Pau!" (произносится - "поу"). Завершите ритуал взаимными объятиями всех участников, естественно, включая и исцеляемых. Верните группу в нормальное состояние, предложив им обменяться своими впечатлениями.

И еще одна практическая рекомендация. Чтобы держать ритм, требуется значительная энергия и внимание. И вы можете обнаружить, что во время ритуала тот, кому это поручено, погружается в легкий транс и сбивается с ритма. Тогда вы, как руководитель, должны подхватить ритм и увеличить громкость пения группы. Как правило, это помогает вывести человека из транса.

Ключ к успеху этого ритуала - постоянное и сосредоточенное внимание. Поэтому вам, как руководителю, я рекомендую внимательно следить за происходящим.

Ритуал магического путешествия

Совершать путешествия в Нижний мир в интересах других людей - это самое прекрасное, что дано вам как городскому шаману. Совместный ритуал, проведенный с тем, ради которого вы отправляетесь в путь, только усиливает эффективность путешествия.

Для ритуала выберите место, где вы с партнером могли бы побывать наедине около получаса. Само путешествие обычно не занимает больше десяти минут, но лучше иметь резерв времени, вдруг вам захочется потом обменяться впечатлениями или само путешествие займет больше времени.

Спросите своего друга, какая сила нужна ему, чтобы выздороветь или достичь желаемого результата. Обращаю внимание, что в вашу задачу не входит исцеление этого человека, вы просто должны добиться для него энергию, а уж с ее помощью он излечится сам или добьется своей цели. Проделайте совместное *kahi*, это позволит перейти в состояние раппорта. В ходе путешествия сохранять физический контакт между вами не требуется.

Почувствовав, что вы готовы, закройте глаза и вступите в ваш Сад, сосредоточьтесь на ощущениях света, звуков и прикосновений. Призовите к себе Зверя Силы и разыщите тропу, ведущую в Сад вашего друга. Найдите там расщелину. Это вход в *Milu*. Пуститесь в поиски и смело преодолевайте выпадающие вам испытания на пути к Предмету Силы. Завладев им, возвращайтесь в Сад вашего друга, сбросьте там материальную оболочку Предмета Силы, оставьте себе только его дух. Перенеситесь в свой Сад, а оттуда вернитесь в этот мир.

Возмите в руки добытый дух, будто это что-то осязаемое, и впустите его в тело друга. Читайте молитву или благословение, то, что, на ваш взгляд, наиболее подходит к такому случаю. В конце ритуала заключите друг друга в объятия.

А теперь то, о чем я не упомянул выше. Чтобы усилить воздействие ритуала, вы должны рассказывать вслух все, что с вами происходит с момента вступления в ваш Сад и до того, как вы впустите дух Предмета Силы в тело друга. Это поможет вам удерживать внимание и еще больше усилит его за счет концентрации внимания партнера. Кроме всего, это создает опыт совместного переживания, который ни один из вас не сможет забыть.

Благословение дома

Благословлять можно все: сдающиеся в эксплуатацию строения, только что купленные или взятые в аренду дома. Торжественное благословение нового дома, открывающегося офиса или магазина всегда доставляет удовольствие его владельцам и создает положительный настрой у его будущих обитателей.

Существует масса вариантов ритуала благословения, я приведу свой, производный от традиционного гавайского.

1. На вас должна быть одежда, выделяющая вас и дающая понять, что именно вы проводите ритуал освящения. Самое простое - это надеть на шею ожерелье, подвески или хотя бы ленточку. Подготовьте чашу с водой и что-то, чем ее можно будет разбрзгивать. На Гавайях для этого используют листья *tī* или побеги папоротника, а вы можете взять любой большой лист, кристалл или даже простую палочку. Если под рукой ничего не оказалось, можно разбрзгивать воду пальцами. Над порогом повесьте ленточку. На Гавайях подвешивают гирлянду из листьев *maile*. Ревнители гавайских традиций предпочитают подвешивать листья *lauhala* к верхней балке дверного проема. В старые времена крыши крыли соломой, и последний сноп оставляли свешиваться с потолка. Его подрезали в ходе ритуала, что символизировало окончание работ.

2. Начните ритуал у порога, произнеся подходящие к слуху слова: "Призываю всех и все в свидетели. Благословим этот дом..." - или что-то в этом роде. Затем перережьте ленточку или развязжите гирлянду, провозгласив при этом: "Пуповина перерезана. Родился дом того-то и того-то и т. д.". После этого дуньте четыре раза на воду и войдите в дом.

3. Внутри дома, произнося благословения, окропите водой все комнаты. Как правило, в больших или наиболее важных комнатах следует окропить все углы и центр, а маленькие достаточно раз-другой окропить с порога. Слова благословения можете придумать сами. Самый простой вариант - "Благословляю это место". Можно придумать нечто особое - "Да пребудет в этом месте мир и любовь" или "Пусть этот офис посетит успех и богатство". Не забудьте о внутреннем дворике или саде, если он есть. Их достаточно окропить на четыре стороны.

4. Хороший финал должен вовлечь в ритуал хозяина и его гостей. Попросите хозяина включить свет, зажечь свечу или установить некий особый предмет в особом месте. А гости должны дружно поздравить хозяина. Эффект ваших заключительных слов "Ваш дом освящен. Начнем праздник" будет большим, если вы произнесете их в паузе между включением света и поздравлениями гостей. Очень хорошо завершить церемонию аплодисментами.

Благословение земли

Ритуал освящения земли проводят по различным случаям: покупка земельного участка, начало строительных работ и т. д. Эту процедуру можно скомбинировать с предыдущей.

1. Подготовьте чашу со свежей водой, лист или жезл для окропления, колокольчик, ударные палочки или погремушки и какую-нибудь особенную одежду. Кроме этого, вам потребуются четыре растения, на Гавайях обычно используют *tī*, но вы можете взять любое понравившееся вам или то, что у вас символизирует благодать. Сойдут и четыре камня, можно самоцветы, а можно и простые камешки. И не забудьте лопату.

Раковина-горн придаст ритуалу оттенок необычности. Я люблю брать с собой гавайскую носовую флейту, но подойдет и обычная флейта, если кто-то из участников умеет на ней играть. Если все сразу нести в руках неудобно, сложите вещи в сумку или возьмите с собой помощника.

2. Встаньте в середине участка или на одном из его углов. Начните церемонию ударными или протрубив в горн. После чего произнесите: "Мы собрались, чтобы благословить и дать жизнь земле того-то и того-то".

3. Если вы стояли в центре, пройдите на угол (если вы там уже стоите, естественно, двигаться с места не надо) и еще некоторое время бейте в ударные. Потом обратитесь к земле с благодарностью за то, что она разрешила вам выкопать в себе лунку. Возьмите лопату и выкопайте лунку. Покажите растение семи сторонам света (восток, юг, запад, север, верх, низ, центр), опустите его в лунку, мысленно или шепотом попросив его постараться, чтобы на этой земле всегда были мир и гармония. Засыпьте лунку и исполните какую-нибудь мелодию на флейте, чтобы растение или камень почувствовали себя удобно на новом месте. Если хотите, используйте ударные. Четыре раза дуньте на воду и окропите ею растение (или камень). Произнесите заклинание: "Благословляю это растение. Пусть его сила принесет на эту землю гармонию и счастье". Затем, аккомпанируя себе на ударных, прошествуйте в следующий угол и там повторите все сначала. Можете попросить хозяина помогать вам на любом этапе ритуала.

Если участок не дает возможности свободно передвигаться или его площадь слишком велика, выкопайте лунки в одном месте, объявив во всеуслышание, что они символизируют четыре угла участка. Если земля оказалась слишком твердой, просто положите камешки или листья на землю или расставьте горшочки с растениями, объявив, что они символизируют растения, посаженные по углам участка. Исполнив ритуал, можете их убрать, сопроводив, например, следующей фразой: "Вы выполнили свою роль. Теперь вы свободны

для других целей". Иными словами, всегда помните седьмой принцип - "всегда можно найти иные пути". 4. Освятив четыре угла, вернитесь в центр участка. Пусть хозяин возьмет лопату и перевернет пласт земли. Вы при этом должны сказать: "Пусть все и вся будут свидетелями. Родилась земля, хозяин которой такой-то! Нарекаю ее ... (Здесь вы можете привести адрес участка, но лучше придумать что-то более благозвучное.) Начнем же праздник!" И начните аплодировать. Я всегда предпочитаю завершать ритуалы каким-нибудь торжеством.

Благословение автомобиля

В древние времена было обычным делом благословлять личные вещи: лошадей, колесницы, кареты, лодки и даже более интимные предметы. Такое благословение позволяет нам установить хороший шаманский контакт с другим миром, с которым мы взаимодействуем.

Ниже приводится ритуал благословения машины, но его можете приспособить для благословения чего угодно.

1. Подготовьте чашу со свежей водой, то, чем ее разбрызгивать, и особую одежду. Если не хотите брызгать воду на машину, нет проблем! Налейте воду и тут же вылейте ее, а чашу несите, будто в ней есть вода.

2. Начните с капота или с любой другой части. Произнесите вслух: "Призываю всех и вся в свидетели благословения".

3. Окропите капот машины со словами: "Пусть эта машина всегда верно и исправно служит помощником своему хозяину". Естественно, вы можете придумать слова сами. Таким же образом окропите все четыре угла машины.

4. Вернувшись в исходную точку, провозгласите: "Отныне имя тебе будет (назовите то, что сказал вам хозяин). Благословение свершилось!"

Я об этом еще не упомянул, но желательно делать какой-нибудь жест, символизирующий окончание церемонии. В моей традиции он выглядит так, как будто вы протираете стекло. Надо взмахнуть правой рукой изнутри вверх и сжать кулак. Вы можете использовать любой жест, понравившийся вам.

Ритуал очищения

Иногда некоторые предметы и обстановка вызывают у людей отрицательные эмоции. Возможно, это связано с неприятным происшествием. Порой кажется, что "вибрации" этого места нам неприятны и ухудшают самочувствие или вещи никак не встанут на свои места, и дела не идут в таких местах. В таких случаях требуется провести ритуал очищения. Обычно он направлен на изменение характера самого места или на регуляцию ку живущих в нем людей. Приводимый здесь ритуал очень прост, но очень эффективен, если исполнитель абсолютно уверен в своих силах.

1. Приготовьте чашу с соленой водой, то, чем ее разбрызгивать и особую одежду. Гавайцы используют пресную воду для освящения и соленую для очищения. Соль можете взять любую: сухую морскую соль, соль в таблетках, английскую соль. В ритуале всякая соль - это Соль. Достаточно чайной ложки на любой объем воды. Также возмите с собой любой предмет, с которым, на ваш взгляд, связывается гармония, мир или то, что вы хотите установить в результате ритуала.

2. Начните суверенного утверждения: "Призываю всех и вся в свидетели. Я пришел, и в моей власти установить гармонию в этом месте".

3. Окропите помещение или предмет пять раз и при этом произносите: "Здесь и сейчас, в этот момент устанавливается гармония". Или что-то в этом роде.

4. Поместите принесенный с собой предмет на видное место в помещении или рядом с очищаемым предметом и произнесите заклинание: "Я наделяю тебя (назовите принесенный с собой предмет) силой. Ты очистишь это помещение к завтрашнему полудню. Да будет так! Я сказал!" Затем исполните жест завершения и покиньте помещение. Символический объект, используемый в ритуале, вы можете подобрать, ориентируясь на человека, попросившего провести очищение. Это может быть то, в силу чего он верит, например религиозный символ. Но можете использовать и нечто нейтральное, вроде кристалла. Я в таком случае предпочел бы использовать орех *kukui*.

Запомните, дело не в используемых вами средствах, а в вашей вере и уверенности в своих силах. Воздействует вера и уверенность в себе, а если к этому еще добавляется вера в силу символа, так это даже к лучшему.

Ритуал установления мира

Незадолго до большого ритуала мира под названием "Сольемся в гармонии" - вы, наверное, о нем слышали - меня стали спрашивать, как будет участвовать в нем наша группа с острова Кауаи. Честно говоря, мы этого даже не планировали, были некоторые моменты в предстоящей церемонии, которые мы не принимали. Но чем больше к нам обращались с вопросами, тем чаще мы задумывались, а почему бы нет? В конце концов, любой повод к объединению ради мира нужно приветствовать.

В день праздника двести посланцев со всех уголков Тихоокеанского региона собрались на гребне горы, у подножия которой бежит река Ваилуа. Напротив нас возвышалась гора, на вершине которой стоял храм Полиаху. Его построил народ менехуне, обитавший на Гаваях задолго до того, как предки нынешних гавайцев высадились на островах. И мы исполнили ритуал.

1. Мы заготовили достаточно гирлянд для всех, мне вырезали посох, а моему помощнику достали раковину-горн.

2. Вначале я попросил всех встать в круг, благословил и поприветствовал собравшихся. В своей речи я сделал упор на необходимость обретения любви и мира и напомнил цель нашей встречи.

3. Затем я попросил участников разобраться на пары и взяться за руки. Каждый по очереди представлял родителей, детей, супруга, друзей или врагов партнера. Он просил у "них" прощения или прощал сам, затем партнеры менялись ролями. Так все восстановили мир внутри себя. Заняло это около пяти минут.

Пары объединились в четверки. Теперь они представляли собой семьи, друзей, коллег, сослуживцев, нанимателей и наемных рабочих, студентов и учителей и так далее. Группы стали устанавливать мир между собой. Потом четверки соединились в группы по восемь человек. Они символизировали соседей, население городов, штата и так далее. Потом мы соединились в группы по шестнадцать человек, символизируя разные нации. И нации установили мир между собой. И наконец все вновь образовали круг, символизируя все человечество и Природу. И мир был установлен между ними.

4. Мы завершили церемонию песней о мире и прощальным благословением. После чего отдали должное луау - гавайскому блюду.

Я уже упоминал, что предпочитаю завершать ритуалы праздником. Это добрая гавайская традиция.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ ДВЕНАДЦАТОЕ: СЛИЯНИЕ СОЗНАНИЙ

E lauhoe mai na wa'a; i ke ka, i ke hoe; i ka hoe, i ke ka; pae aku i ka aina.

(Толкаем лодку вперед: взмах - гребок, взмах - гребок; дружно наляжем на весла, только так мы достигнем берега.)

Истинная сила людей, их способность влиять на мир и изменять его, заключена в способности объединять усилия для достижения общей цели.

Не упрощая и не пытаясь игнорировать очевидное, все же замечу, что в книгах по истории слишком уж много внимания уделяется отдельным личностям: королям и королевам, президентам и диктаторам, известным политикам и вождям, знаменитым завоевателям и ученым. Это, в принципе, объяснимо, так авторам легче удерживать фокус внимания, сосредоточивая его на отдельных ярких объектах.

Но лодку толкают вперед гребцы, а не кормчий. Корабли приходят в порт в равной степени благодаря капитану и его команде. Лидер является полезной, порой самой значимой частью команды, но не он определяет общий успех. Я был свидетелем выступлений симфонических оркестров без дирижера, видел, как спортивные команды играют без капитана. А однажды я подвизался в одной театральной труппе, где режиссер был настолько бездарен, что мы попросту игнорировали его и ставили спектакли сами.

Согласен, автобус не тронется с места без водителя. Но и водитель бессилен, если у автобуса нет колес, горючего, шасси и тому подобного. Я уж не говорю о том, что без пассажиров поездка вообще лишена смысла.

Когда в Африке я работал по программе развития местных сообществ, по негласному правилу, посещая деревню, следовало в первую очередь переговорить с местным вождем. Лишь после этого жители деревни соглашались разговаривать с нами. А ведь это им предстояло выполнять большую часть запланированных работ. С другой стороны, я читал, что Александр Македонский, которого современники почитали не только как политического и военного гения, но считали живым воплощением бога, не смог сделать больше и продвинуться дальше, чем хотели его войска. Когда они отказались продолжать войну, этот великий человек был вынужден смириться и переключился на налаживание мирной жизни на покоренных землях.

Я сделал столь пространное отступление, чтобы еще раз подчеркнуть роль энергии коллектива и роль новаторов в осуществлении перемен. Лидеры нужны как символ и как точка фокусировки вдохновения коллектива. Но иногда нет смысла ждать появления лидера. Мы способны самостоятельно идти вперед, сотрудничая с теми, кто разделяет наши убеждения.

Сделать мир более спокойным и удобным для жизни - вот задача городских шаманов. И никто ее за нас не решит. Слишком уж сейчас мало лидеров, способных возглавить такое движение.

Конечно, вы можете присоединиться к группам, объединениям и сетям первого уровня, пытающимся решить эту задачу. Но их деятельность по спасению Земли протекает на первом уровне сознания. Я же хочу указать вам пути, позволяющие создать группы второго уровня и действовать на этом уровне по решению задач первого уровня. Иными словами, вы должны поступать как истинный шаман, делая все, что в ваших силах.

Группы kokua

По-гавайски слово *kokua* означает "помощь, поддержка, сотрудничество". У нас в школе Алоха Интернэшнл группы *kokua*, как правило, состоят из трех-семи человек. Цель группы - использовать познания в шаманстве на благо ее членов и окружающих. Ваша группа может быть больше, но если число членов превышает восемь человек, это уже бригада. Ничего страшного, если вы решили объединиться в бригаду, но в таком случае возможностей для взаимной поддержки будет меньше. Если группа стала очень быстро разрастаться, то, как только ее численность дойдет до девяти человек, лучше разделить ее на две команды. Таким образом, на встречах у вас будет время на работу и в составе команды, и в составе бригады.

Чем занимается группа? Можно организовать встречу следующим образом:

1. Начните с того, что, усевшись в круг и взявшись за руки, проделайте *nalu*, сосредоточившись на принципах шаманизма. Это позволит восстановить понимание основ шаманизма и гармонизирует вашу энергетику.

2. Пусть каждый расскажет о том добром, что он сделал за истекшее время. Лучше всего отдавать предпочтение случаям успешного применения шаманизма, но и простые добрые дела надо приветствовать. Это задает положительный настрой встрече и укрепляет взаимосвязь внутри группы.

Очень важно делиться только положительным опытом. Помните, что ваше ку стремится к получению удовольствия и старается избежать боли. На этом этапе нельзя жаловаться и критиковать, какие бы поводы для этого ни были. Это может ослабить взаимосвязи между вами и разрушит настрой группы на целительство. На всех встречах *kokua* жалобы и критика должны быть исключены. Если так уж необходимо обсудить с друзьями неприятности и проблемы, найдите для этого другое время и другое место.

3. Шаманьте на благо вашего местного сообщества. Это может быть ближайшее окружение, город, область или страна. ШаманиТЬ - значит использовать любые известные вам шаманские приемы для исцеления и создания гармонии. В качестве объекта можете выбрать конкретную проблему. При этом не обязательно всем использовать один и тот же прием.

Допустим, вы решили шаманить на благо бездомных в вашем районе. Пусть один из вас создаст вокруг них защиту из Света *la'a kea*, подбрав соответствующий цвет, который поможет им обрести приют. Другой пусть выполняет *nalu* на мыслеформе бездомных, в которой они уже обрели приют. Третий может проделать гроинг представителей местной власти и подвигнуть их на скорейшее решение проблемы бездомных. Еще один может настроиться на сновидение бездомных и изменить его.

Вы можете выбрать любую проблему из стоящих перед вашим сообществом и работать над ней. Только имейте в виду, работать надо над разрешением проблемы, а не над созданием вокруг нее конфликтной ситуации. Шаманьте минут пять, а потом обменяйтесь впечатлениями. Это укрепляет память и общий настрой, кроме того, в этот момент идет процесс взаимного обучения.

4. Если одного из вас тревожит какая-нибудь проблема национального или международного масштаба, можете выбрать ее в качестве объекта и поработать над ней так же, как описано выше.

5. Теперь пошаманьте на благо друг друга. Пусть каждый из вас назовет проблему, для решения которой ему нужна ваша помощь. Она может быть связана со здоровьем, финансовыми затруднениями, личным ростом, касаться его самого или кого-то из его окружения.

Шаманьте над каждым по очереди. Переходя к очередному члену группы или уже закончив, обменяйтесь наблюдениями и ощущениями. Чем больше вас в группе, тем больше времени это займет. Если вас трое или четверо, можно уделить каждому по пять минут, но если вас больше, время придется сократить до одной-двух минут. Страйтесь уделять каждому равное время. Если кто-то нуждается в более серьезной помощи, вы можете заняться им до или после встречи *kokua*. Многие группы распались из-за того, что один или два члена узурпировали все время. Не идите на поводу у обстоятельств, даже если причины будут вполне заслуживать внимания. Помните, группа создается в интересах всех людей вашего района, ее цель - шаманизм на благо всех, а не групповая терапия, и не превращайте ее в лечебную группу.

6. Закончить обязательную часть встречи можно совместной медитацией, хоровым пением, молитвой или всем сразу. Из предыдущей главы вы уже знаете о роли и значении ритуала.

7. После ритуального завершения можно уделить время простому общению. Это также укрепляет связи внутри группы, а кроме того, просто доставляет удовольствие. Некоторые беседуют, некоторые группы предпочитают на скорую руку подготовить совместный ужин, другие просто отправляются на прогулку. Естественно, целесообразно сначала шаманить, а затем уж общаться, и никогда не смешивайте одно с другим.

Как правило, вполне достаточно, если вы будете встречаться раз в неделю. Немногие могут позволить себе встречаться чаще. Иногда и одного-двух раз в месяц бывает достаточно, но реже нельзя, столь малочисленной группе это не принесет.

Даже такая малочисленная группа требует известной степени организации и управления. Кто-то должен обзванивать всех членов, кто-то должен подготовить место встречи, кто-то, если требуется, должен руководить ходом встречи. Вы можете выбрать исполняющего обязанности руководителя сроком, скажем, на месяц или квартал. А можете выполнять эти обязанности по очереди.

Шаманское *ui*

По-гавайски слово *ui* (или *hui*) означает объединение людей для совместной работы или времянпрепровождения. Клуб, ассоциация, общество или сеть - примерно так можно его перевести.

При нашей школе Алоха действуют семь различных *ui* - шаманских сообществ или сетей. Их члены, хотя они и проживают в разных местах, участвуют в совместной работе над проектами, представляющими глобальный интерес.

Кстати, вовсе не обязательно вступать непосредственно в шамансскую сеть. Вы можете стать членом любой организации первого уровня, занятой решением глобальных проблем, и привнести в ее работу свои знания и навыки второго уровня.

Я рассказываю о наших *ii* и направлениях их деятельности, чтобы вы, если сочтете нужным, могли создать свою *ii* или выбрать подходящую вам организацию первого уровня, работающую над теми же проблемами.

1. *Ui* Волны. Одна из проблем, над решением которой работает *ii* Волны, - помочь пятнистым и полосатым дельфинам. Дело в том, что эти дельфины часто попадают в сети, расставленные на желтоперого тунца. Косяки тунцов, как правило, стараются держаться под дельфинами, и рыбакам часто приходится освобождать дельфинов из своих сетей. Шаманы используют интуитивное общение, грокинг и изменение сновидений, чтобы научить дельфинов перепрыгивать или обходить сети или чтобы заставить их плыть отдельно от тунцов.

Члены *ii* также работают с китами и другими млекопитающими, с приливами и загрязнением океана. Если решение не столь очевидно, как в случае с дельфинами, когда достаточно разделить плывущих дельфинов и тунцов, шаманы концентрируются на конечном результате. Так, при разливах нефти, когда проблема очистки воды окончательно не решена, они концентрируются на образе исчезающих нефтяных пятен. Шаманы знают механизм воздействия сознания второго уровня и концентрируются на положительном результате. А это заряжает энергией возможный способ его достижения, или в умах, занятых этой проблемой, возникает новый вариант ее решения. Вы можете делать взносы в фонды понравившихся вам организаций или подпитывать их активность фокусировкой внимания. И то и другое приносит пользу. Второе, на мой взгляд, даже большую.

2. *Ui* Кристалла. Эта *ii* работает с землетрясениями, извержениями вулканов, решает проблемы обновления почвы, поиска и использования полезных ископаемых.

Как можно работать с землетрясениями, мы уже говорили. Обновление почвы - еще одно великолепное поле деятельности. У же получены некоторые результаты: шаманы сумели превратить истощенную сухую землю в жирный плодоносный слой. Шаманы, обученные фокусировке внимания, могли бы совершать это на всех континентах. Обнаружение новых месторождений: от угля до самоцветов, эффективное и рациональное использование уже открытых принесло бы пользу всему миру. Шаманы умеют это делать при помощи интуиции, грокинга и искусства сновидения. Существуют еще доузинг и радионика, но об этих приемах я напишу в следующей книге.

3. *Ui* Огня. Эта *ii* работает с огнем. С любым огнем, который несет беду людям или был ими вызван: лесные пожары, пожары на нефтяных скважинах и пожары в домах. Также они работают с аурой, и основное средство в этой работе - свет *la'a kea* (Свет Любви). Как и положено *ii* (сообществу), они работают не с отдельными людьми, а с сообществами. Если возникают социальные потрясения, члены *ii* настраиваются на ауру сообщества, гармонизируют ее или меняют ее полярность. Другим направлением их работы является стимуляция солнечного излучения, радиоактивного распада и другие подобные проекты.

4. *Ui* Радуги. Они работают с погодой. Ближайшей целью является помочь человеческим сообществам в предотвращении бедствий, которые несут с собой ураганы, торнадо, штормы и засухи. В перспективе они примут участие в метеорологических исследованиях и управлении погодой. Чтобы управлять погодой, не надо пытаться установить грубый контроль над ней. Для этого требуется лишь войти в тесный контакт с факторами, управляющими погодными условиями, и в состоянии раппорта сотрудничать с ними. Некоторые группы пытаются диктовать погоде свою волю. Но наши шаманы пытаются проводить только те изменения и осуществлять лишь те действия, которые симпатичны самим погодным условиям. Не исключено, что шаманы, члены *Ui* Радуги, рано или поздно откроют сами или помогут открыть другим способ накопления и использования энергии ветра и штормов.

5. *Ui* Листа. Программа деятельности этой *ii* весьма обширна, но основное внимание они уделяют охране, защите и воспроизведству растений, включая деревья. Они интересуются проблемами воспроизведения лесов, получения новых сортов растений и способами сбора и сохранения урожая. Также они изучают способы лечения растений и использования растительных средств в целительстве. Эти шаманы ищут пути взаимовыгодного сосуществования растений и человека, поэтому они изучают и используют в своей практике язык растений.

6. *Ui* Единорога. Шаманы этого *ii* работают с животными. Со всеми, живущими на земле и летающими по воздуху, включая птиц, насекомых и бактерий. Их основная цель - помочь выжить некоторым видам животных и улучшить взаимоотношения между животными и людьми и животными между собой.

В самых древних легендах большинства традиционных обществ рассказывается о тех временах, когда люди и животные свободно общались друг с другом. Если верить им, именно животные научили человека искусству общения с себе подобными и окружающим миром. Они открыли человеку многие тайны бытия. Но людей обуяла гордыня, и связь прервалась.

В какой-то мере ее восстанавливают ученые, проводящие наблюдения за животными в естественной среде их обитания. Но все связи перечеркиваются бессмысленными псевдонаучными экспериментами, которые проводят на беззащитных животных.

Общение с животными жизненно необходимо для нормального существования Земли, для выживания и духовного роста человека. И шаманизм может оказать в этом неоценимую услугу.

7. *Ui* Сердца. Шаманы этого *ii* отвечают за гуманные отношения между людьми. Они используют все шаманские знания и приемы для укрепления гармонии, мира и дружбы. Поэтому они изучают и применяют шаманистское целительство сознания и тела человека.

Согласен, что люди должны уметь любить и общаться с Природой. Но слишком многим еще требуется научиться искусству любви и общения с себе подобными. Человечество накопило достаточно знаний и технологий, чтобы создать Золотой век на Земле, но этого же хватит, чтобы полностью уничтожить все живое. Чем бы мы тут ни занимались, а Земля должна выжить. Возможно, она сможет быстрее восстановиться, если мы исчезнем с ее лица. Я видел, как прорастает папоротник там, где совсем недавно кипела лава и клубился ядовитый дым. Пусть это восстановление произойдет не сразу, но, если потребуется, Земля сможет ждать миллионы лет.

Либо мы сроднимся с ней, либо нас сметет с ее лица. А то, что сроднится с Землей, пребудет вовеки. Она столько дает нам, что сомневаться в ее любви к нам не приходится. Но не думаю, что она любит нас больше, чем других своих детей: дельфинов, муравьев и деревья. Я все еще думаю, что ее любовь к нам так безмерна, что она простит нам все, что бы мы ни творили с ней. Земля никогда не отвернется от нас. Опасность исходит от нас самих. И выход искать нам.

Заключение

Много лет назад во время медитации в моей голове вдруг родилась поэма. На мой взгляд, она очень подходит для завершения этого практического пособия для городских шаманов.

Ода лягушке

Лягушка-квакушка в зеленой траве,
Что думаешь ты о нас?

Не устаешь удивляться нашей суете, зависти и вечной войне?
Мы вечно спешим, но это спешка навстречу собственной смерти.
Не удивляешься ли ты нашей судьбе?

Мечтаем о любви, но чаще ненавидим, боимся и презираем тех,
Кто не похож на нас, где бы они ни жили - под боком или вдалеке.

Тебе смешно, мы вечно говорим о мире,
И вечно прячем за пазухой камень.

В любой момент готовы ударить им человека по голове
За то, что его кожа желтее или белее, чернее, краснее.
Кто-то кричит: "Бросим оружие! У нас нет больше врагов.

Они увидят, что нам нечем воевать,
И это отобьет у них охоту наступать".

А с той стороны слышно в ответ: "В атаку, вперед!
Мы докажем всем, что мы великий народ.
Что нам радиация и "ядерная зима"!

Великая нация, вперед, ура!"
Столько слов, и все ни о чем.

Что-то меняется, а что-то - нет.

Каждый старается пролезть вперед,
Но не видит дальше кончика носа.
Столько энергии уходит в слова,

Но все - лишь желание быть замеченным.

И чего мы достигли, истратив столько слов?
Они не оставляют следов, как крылья птиц.

Слова не накормят и не согреют зимой,
Дома не построить из слов,
Словами не сделать детей счастливыми.

Слово полезно, но дело важней.

Только поступок имеет значение.

Если желаем спастиесь, пора от слов переходить к делу.

Мир без вражды и войны пусть станет целью.

Пусть Права человека будут у всех - черных, белых, желтых, - у всех!
Если хотим жить без войны, забыть о страхе, болезнях и ужасах нищеты,

О смерти, нависшей над всеми, - за дело!
Действуй, если хочешь, чтоб дети были счастливы на этой Земле,
И мы были живы.
А если мы руки опустим и будем смотреть на бомбы, готовые
рухнуть на цель?
Как ты думаешь, это отсрочит конец?
Скажи мне, лягушка в зеленой траве,
Что сделаешь ты, если наша проклятая бомба взорвется
огненным грибом?
Ты промолчишь или вздохнешь с облегчением:
"Наконец-то покончено с племенем глупых двуногих!
Теперь на Земле тишина и покой!"
Люди, поймите, вы братья всему на Земле,
Она наша Мать, а небо и море - друзья.
Мы здесь лишь садовники,
Наша работа - с любовью заботиться обо всех и обо всем.
Лягушка в зеленой траве, научи нас покою,
Терпению и искусству быть самими собой