

Дмитрий ИЛЬИН



ШАМАНСКИЕ ЖЕЗЛЫ

*Уникальные практики
современного шамана*



УДК 159.9
ББК 88.3
И46

Ильин Д.
И46 Шаманские жезлы. Уникальные практики современного шамана. – СПб.: Издательство «Афина», 2010. – 192 с. – (Возвращение силы).
ISBN 978-5-91271-078-0

Орудия шаманов – предметы Силы – вместилища духов-помощников, энергетические каналы связи с иными мирами. Особое место среди них занимают шаманские жезлы. Чаще всего их применяют для камланий, молитв и обращений к духам, кроме того, используют для лечения, медитаций, массажа, предсказаний, сражений с духами и другими шаманами.

Жезлы шаманов – загадочные предметы, имеющие свои имена, свой характер и форму. Современный шаман Дмитрий Ильин продолжает открывать тайны этого древнего искусства. В своей книге он расскажет, как выбрать или сделать жезл, как соединить его с силой и использовать в ритуалах.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-91271-078-0

© Ильин Д., 2010
© Издательство «Афина», 2010

Посвящаю моим учителям и всем, кто делился со мной своей мудростью. Автор выражает сердечную признательность Многим-Идущим-Вперед за их наставления, духам – за поддержку, алфавиту – за любезно предоставленные буквы и компьютеру – за бескорыстную коррекцию орфографических ошибок. А также читателю – за его выбор данной книги из сотен других. Без всего этого не смогла бы появиться новая книга на свет.

Я не скажу тебе многого, кроме того, что поможет тебе понять землю, на которой ты живешь. Если человек хочет добиться удачи на охоте или тропе войны, им должны руководить не его наклонности, а понимание окружающего его мира, полученное путем внимательного наблюдения.

Шаман племени сиу Одинокий Человек

ВВЕДЕНИЕ

Во время камлания самое главное – это не ударить бубном в грязь.

Эвенкийский шаман Белый Волк

Пожалуй, в любой научной области существуют проблемные явления, которые в силу их сложности для понимания долгое время остаются на периферии рассматриваемых вопросов специалистами, так как не могут получить убедительного и однозначного разрешения. В этнологии такой проблемой можно считать шаманизм, который давно известен как практическое явление, но в качестве предмета исследования был описан только в конце XIX века. В первые же годы изучения шаманизм преподнес исследователям «подарок»: оказалось, что многие его феномены не укладываются в рамки научных представлений о мире, а, кроме того, информаторы зачастую давали ученым искаженную или даже ложную информацию. Положение усугубилось тем, что первые исследователи изучали шаманизм через призму своих религиозных догматов. В результате таких исследований на долгие годы к шаманам прикрепились «научная» метка «душевнобольных». Оценивая шаманов, С. А. Токарев писал: *«Шаман – это прежде всего нервный, истерический человек, склонный к припадкам, иногда эпилептик... Шаман, по нашему мнению, это невробольной человек».*

Известный этнограф В. Г. Богораз, внесший огромный вклад в изучение шаманских практик народов Северо-Востока Азии, признавал: *«Наши сведения о шаманстве до сих пор носят беспомощный характер. Они представляют собой неорга-*

низованную гряду материала различной достоверности. Впрочем, настоящего, фактического материала, в конце концов, не так много. Несмотря на значительное количество шаманских плащей, бубнов и других принадлежностей, хранящихся в музеях, подробное описание всех этих коллекций еще не сделано». С этим выводом соглашался ученый-религиовед А. Ф. Анисимов, а этнограф Д. К. Зеленин в 30-е годы прошлого столетия писал: «Сибирское шаманство изучено более всего со стороны внешних его проявлений».

Лишь в последние десятилетия наметился коренной перелом в изучении и понимании шаманизма. В настоящее время шаманизм широко обсуждается на специальных научных симпозиумах и конференциях, на страницах обширных монографических исследований. Более того, к техникам шаманизма стали проявлять интерес медики и психологи, не говоря уже о его широкой популярности в кругах эзотерической общественности.

Вместе с тем надо отметить тот факт, что как сто лет назад, так и в настоящее время цивилизованный человек имеет очень слабое представление о том, что такое шаманизм, да и это представление в основном базируется на стереотипах. Впитав в себя многотомные труды ученых-этнографов или, в худшем случае, начитавшись мистификаций современных популяризаторов шаманизма, человек представляет себе оргазмирующего у костра шамана, увешанного ленточками и колокольчиками и бьющего в огромной величины бубен.

Бубен — обязательно. Какой же шаман без бубна?..

А вот здесь-то как раз и мы и сталкиваемся с первым стереотипом. Дело в том, что бубен всегда был неотъемлемым атрибутом сильного шамана, да и не каждый шаман мог позволить себе иметь бубен — его надо было заслужить. И заслужить не у кого попало, а у самих духов. Сохранились письменные свидетельства того, что даже в начале XX века можно было часто встретить шаманов, ко-

торые до конца своих земных дней так и не смогли заслужить бубен.

Сейчас, конечно, все стало по-другому. Заходишь в любой эзотерический магазин и покупаешь бубен любого размера и на любой вкус. Приветливый продавец даже не спросит у вас справки о том, заслужили ли вы эту вещь. Он лишь пробьет чек и поинтересуется, не желаете ли вы вернуть покупку? В продаже уже появились бубны для настройки компьютеров и работы сисадминов, проводятся мастер-классы по изготовлению бубнов и обучению работе на нем... Что поделаться, идет век глобальной профанации и повальных игрищ – все для потехи скучающего социума. Ну, да оставим эту тему на совести тех, кто воспринимает шаманизм как всего лишь забавное времяпрепровождение, тем более что сейчас очень много людей, всерьез практикующих шаманизм, которые почувствовали в себе Шаманский Зов. Таким людям, собственно, и адресована эта книга.

Как я уже сказал выше, были и такие шаманы, которые обходились без бубна. Как же им это удавалось? Чаще всего они камлали с помощью шаманского зеркала (*кузунгу*), хомуса (*варгана*), использовали горловое пение и... жезлы (одно из распространенных в Сибири названий жезла – *даяк*). Хочу сразу заметить, что камлание для шамана является не самоцелью, а лишь одним из используемых средств для воплощения его намерений. Шаманские практики более разнообразны, чем принято считать у широкой общественности, и не ограничиваются одними лишь камланиями.

Возвращаясь к атрибутам шамана, обращаю особое внимание на упомянутые жезлы. О практике использования шаманами жезлов, к сожалению, на данный момент имеется очень мало доступной и достоверной информации, к тому же ограниченной внешними описаниями. Данной книгой я постараюсь восполнить этот пробел, но, прежде чем рассказывать о жезлах, хочется сказать пару слов о шаманских атрибутах вообще.

Шаманские орудия представляют собой нечто большее, чем просто вспомогательные инструменты: каждое из них является одновременно и выражением внутреннего потенциала шамана, и средством проявления этого потенциала. Орудия, которыми пользуются шаманы, представляют собой предметы Силы, связывающие осознание шамана с его глубинными уровнями творческого потенциала, а также с духовными силами, окружающими его. Они помогают шаману проявить его собственную духовную силу и одновременно являются продолжением его личности.

Шаманские предметы Силы тесно связаны с духами-помощниками и фактически являются вместилищем этих духов. Однако рассматривать предметы Силы как некую бутылку с сидящим в ней джином тоже не стоит, так как Сила, заключенная в шаманских орудиях, не находится в самих предметах. Шаманские артефакты можно сравнить с телефоном, когда голос, раздающийся из трубки, не принадлежит телефонному аппарату, хотя и звучит из него. Другими словами можно сказать, что шаманские предметы Силы представляют собой своеобразные энергетические каналы связи.

Все исследователи шаманизма отмечают, что к своим артефактам шаманы относились с особым пиететом, как к почетным гостям. Посторонние люди не должны были к ним прикасаться, разве что в особых случаях, например во время проведения ритуалов. Для их хранения в жилище выделялось особое, самое почетное место — напротив входа, сразу за очагом. Все предметы Силы освящались перед применением, а в процессе «эксплуатации» их периодически «кормили», например, смазывали жиром или окропляли водкой, сопровождая этот процесс молитвами или песнопениями.

Шаманские орудия не появлялись в одночасье, у многих народов шаманы «обрастали» атрибутами постепенно. У ненцев, например, начинающий шаман через год мог

заслужить маску, через три – шаманский плащ, а через семь – бубен. И только очень сильный шаман мог обладать полным шаманским облачением. Так как все предметы Силы были заслужены шаманом, то по ним можно было судить о его собственной Силе. Причем ни одному шаману никогда не приходило в голову незаслуженно приобрести «лишний» артефакт, потому что он знал: духов не обманешь, а вот их гнев на свою голову привлекать опасно. По этой же причине никто из обывателей не смел самовольно присвоить себе звание шамана.

Призвать человека на шаманство – это тоже прерогатива духов. В современном мире на шаманов часто смотрят как на носителей дара, а вот у «малых народов» шаманов называли «израненными целителями», потому что шаманами становились после тяжелых испытаний. Бывали случаи, когда человек, избранный духами, даже не хотел становиться шаманом и отказывался принимать «дар» духов. Ведь шаманство – это не способ зарабатывать себе на жизнь, а трудная, опасная и ответственная миссия. Далеко не каждый человек решался взвалить на себя такую ношу, хотя в традиционном обществе считается, что общение с духами доступно вообще всем живым существам, а у некоторых народов простейшие шаманские функции исполнялись в каждой семье. Вот только общаться с духами и постоянно работать с ними – это все же разные вещи.

Традиционно будущий шаман чаще всего посвящается в мир духов спонтанным образом при участии самих духов. Эта инициация случается во время шаманской болезни, когда человек, находясь в бессознательном состоянии для окружающих, переживает видение собственной смерти. В этом случае после посвящения шаман уже не нуждается в обучении, так как все необходимые знания ему передали духи. Они же показали ему все те артефакты, которые должны быть у новоиспеченного шамана. Неофиту остается лишь найти или изготовить их материальные аналоги.

Вспоминаю по этому случаю одну мою беседу с шаманом Тэкэйэ. Когда речь зашла о становлении шамана, я спросил: «*Кто был вашим учителем?*» Тэкэйэ долго молчал, глядя вдаль и пожевывая в уголке рта уже потухшую трубку, а потом как бы нехотя сказал: «*Шаманов тайга всему учит*».

Но в некоторых традициях молодому шаману требуется обучение у опытного шамана. При этом процесс учебы чаще всего сводится к тому, что наставник ставит ученика в ситуации, из которых тот сам должен почерпнуть необходимые знания. Шаман не передает готовых знаний ученику, потому что понимает: единственным настоящим Учителем является сама Вселенная, и каждый способен усвоить лишь те знания, которые готов принять. Впрочем, иногда происходит и передача готовых знаний, так принято, например, у североамериканских индейцев. Однако и здесь обучение происходит частично: шаман передает ученику лишь часть своих знаний, считая, что, передав их все, он сам полностью потеряет Силу. И ученику ничего больше не остается, как получать недостающие знания у другого наставника.

Распространенным мнением является то, что шаман — это посредник между миром духов и миром людей. Такое мнение отражает сильно ограниченное представление о функциях шамана. Шаманы являются не только посредниками между миром духов и миром людей, они живут в гармонии с миром и чутко улавливают его малейшие изменения, и именно их можно назвать лучшими знатоками окружающей природы. Шаман постоянно чувствует дыхание Отца-Неба, слышит пульс Матери-Земли и знает, что все вокруг живое и обладает целительными силами. Шаман не просто связан с миром, они представляют единое и неделимое целое. Один шаман говорил мне: «*С новой луной и я рождаюсь. Я сильнее, когда луна совсем круглая. Луна умирает, и вместе с ней умираю я. Меня-шамана нет больше в этом мире, пока луна не родится вновь*».

Все свои знания шаман черпает из своих путешествий и общений с духами. Причем информация, полученная в духовном мире шаманом, может часто выходить за пределы любых традиций или даже противоречить им. И такая информация принимается окружающими с должным уважением, потому что все признают, что шаман сам имеет прямую связь с мудростью мира духов, и если он говорит, то он знает, о чем говорит. Именно поэтому нельзя рассматривать шаманизм как систему знаний: его невозможно разложить «по полочкам», препарировать и рассматривать под микроскопом как подопытного кролика. Цивилизованные исследователи от науки впустую тратят время, занимаясь привычной для них работой, описывая жизнь шаманов у разных народов.

Чтобы понять шаманизм, надо быть шаманом. Только шаман знает, что в духовном мире не существует застывших учений и что Вселенная учит нас в соответствии с нашими нуждами и способностью к пониманию. И иногда она подталкивает нас к этому...

ЧАСТЬ I. РОЖДЕНИЕ ЖЕЗЛА

До сих пор лучшим противозачаточным средством считается таблетка анальгина... зажатая между колен.

Народная мудрость

Изучение шаманской культуры и по сегодняшний день не теряет своей актуальности. Несмотря на сравнительно большое число выпущенных монографий и научных публикаций и освещение в средствах массовой информации разных аспектов этой неисчерпаемой темы, до сих пор обнаруживаются «белые пятна» в, казалось бы, давно исследованных вопросах. К одному из таких «белых пятен» можно отнести слабую изученность такого шаманского инструмента, как жезлы. Специальные работы, посвященные этой теме, исчисляются единицами, да и те зачастую носят лишь ознакомительный характер и отличаются чрезвычайной краткостью приводимых сведений. Тем не менее жезлы еще каких-то сто лет тому назад были весьма широко распространены, о чем свидетельствуют дошедшие до нас документы того времени.

Чаще всего жезлы применяли для камланий, молитв и обращений к духам. Несколько реже жезлы использовали для лечения, медитаций, массажа, предсказаний, сражений с духами и другими шаманами. Жезлы были как одиночные, так и парные; их делали самых разных (порой очень даже причудливых) форм; для их изготовления использовался различный материал: кость, дерево, железо, камень, кожа, перья...

Шаманские жезлы у каждого народа носят свое имя. У нойдов (шаманов Лапландии) небольшой жезл с изогнутым концом, сделанный из рога северного оленя, называется *ветьер*. Украшенный перьями жезл, используемый американскими индейцами для молитв, носит имя *Prayer stick* («молитвенная палочка»), на Алтае жезл называют *даяк*, у якутских шаманов — *джалбдыыр*, а у айнов — *икуниси* или *инау*. У уйгуров и узбеков доньше известен доисламский жезл-погремушка — *сапай*, *сафайль*, аналогичный ему атрибут казахского шамана-баксы длиной от 40 до 100 см называется *асатаяк*, а киргизский длиной около 40 см жезл — *шалдырак*.

Вспоминая беседу с шаманом Игнатом Антиповым по поводу шаманских жезлов, который сказал: *«Каждому шаману раньше полагалось иметь свой жезл или посох, на котором было изображено шаманское дерево. Этот символ могущества и назывался „туру“ — власть. Если шаман обладал небольшой силой, то и жезл у него был небольших размеров и назывался „турукан“, то есть малая власть»*.

Обо всем этом и многом другом мы и поговорим в этой книге, но прежде всего необходимо рассмотреть, как вообще шаманский жезл появляется на свет. Ведь появление в этом мире любого шаманского артефакта — дело неординарное, событие, можно сказать, мирового уровня.

Жезл, как и любое другое орудие шамана, является живым существом. А живое существо от сквозняка на свет не появляется. Живому существу надо родиться. Процесс появления на свет живого существа растянут во времени: от зачатия до первого произнесенного звука проходят месяцы. Если современный человек привык считать временем своего рождения момент появления из утробы матери, то шаманы считают, что человек рождается задолго до этого, по крайней мере, с момента зачатия, а по большому счету — с того самого момента, когда между мужчиной и женщиной возникает любовь. Точно так обстоят дела и с

14 • ШАМАНСКИЕ ЖЕЗЛЫ

жезлом: он рождается в духовных мирах и ждет своего воплощения на земле.

Таким образом, чтобы родился жезл, шаман должен заслужить его (можно сравнить с процессом любовных ухаживаний), получить от духов его образ (зачатие), вырезать заготовку и обработать ее (вынашивание), а затем произвести обряды освящения и оживления (роды и имянаречение). На весь этот период могло уйти от нескольких месяцев до нескольких лет.

СИМВОЛИКА ЖЕЗЛА

Веревочка на жезле гайшника символизирует глубокую внутреннюю связь с орудием труда.

Народная мудрость

Каждый шаман имеет строго определенное количество шаманских атрибутов, соответствующих его положению и уровню подготовки, без которых не обходится ни одно камлание. Наиболее распространенными (и широко известными) из атрибутов являются ритуальная одежда, головной убор, бубен и колотушка. Но, помимо перечисленного, шаманы также использовали гадательные камешки, посох, жезлы, колокольчики, копье, лук, варган (хомус), кости, перья, трубки, венички...

Если с ритуальной одеждой и с бубном вопросов у людей, интересующихся шаманизмом, не возникает, то с жезлом вопросы есть. Многим не понятно: зачем шаману нужен жезл, как им пользоваться и чем он вообще может быть полезен шаману? Шаман ведь не маг Гарри Поттер, который без волшебной палочки ничего сделать не может, шаману надо достичь измененного состояния сознания, а как этого достигнешь с жезлом? Да и были ли вообще когда-нибудь у шаманов жезлы?

Такие вопросы закономерны, учитывая крайне скудную информацию о шаманских жезлах и то, что в настоящее время редко какой шаман прибегает к помощи жезлов, основывая свои камлания лишь на ритмичных ударах бубна. Во времена, когда шаманизм переживает свой упадок, шаманские жезлы оказались невостребованными и незаслуженно забытыми. Но исторические сведения о том, что жезлами шаманы все же пользовались, имеются.

Некоторые антропологи полагают, что жезлы были одним из первых артефактов, которыми стали пользоваться шаманы, а изображенные в пещерах каменного века люди с палками суть не кто иные, как шаманы, держащие в руках жезлы и демонстрирующие таким образом свою силу. Скорее всего, именно древесина была самым первым материалом, который человек научился использовать в магических целях, потому что это доступный и легкообрабатываемый материал.

И подтверждения этому уже есть. Так, в настоящее время были найдены хорошо сохранившиеся в холодных почвах древние деревянные поделки. В Поронайском краеведческом музее хранятся единственные на Дальнем Востоке уникальные шаманские жезлы. Они обнаружены поронайскими краеведами в ходе археологических раскопок. Самый древний из найденных жезлов датируется VIII–X веками до нашей эры. А на центральной площади города Шэньяна в Китае стоит золотая композиция — модель многократно увеличенного в размерах шаманского жезла «Птица-солнце». Такой деревянный жезл выкопали археологи на северной окраине города и посчитали, что ему около пяти тысяч лет.

Но и по сей день остались еще шаманы, которые используют шаманский жезл *даяк* при камлании и видят в нем силу, заменяющую бубен. Так, например, жезл *даяк* (рис. 1) обязательно входит в комплекс шаманской атрибутики у эвенов, эвенков, кетов, ненцев, удэгейцев, тувин-

цев, юкагиров и некоторых других народов Сибири. Как отметил С. И. Вайнштейн в середине XX века, для шаманов Тоджинского района Тувы характерно использование березового жезла *даяк*. Камлание с жезлом *даяк* даже имеет собственное название — *даяктыг хамнаары*.



Рис. 1. Жезл даяк

У ненцев к помощи жезла шаманы прибегают только при камлании во время проводов души умершего в Нижний мир. У энцев жезл служит шаманам высшей категории и для лечения больных. Сильные шаманы прибегают к помощи жезла Боло-Нирха, а у нанайцев шаманы пользуются жезлом на поминках, когда требуется дополнительная сила для камлания в Нижний мир. А вот у лопарей для нойды (шамана), использующего жезлы, даже было отдельное название — *Йорьбито*, что можно перевести как «имеющий палки».

* * *

Ответы на большинство вопросов, поставленных в начале этой главы, можно получить, зная символику жезла,

которая многообразна и корнями уходит в глубокую древность. Проследив историю жезлов, понимаешь, что к ним прикасалась рука человека из любого уголка земного шара, а символика жезла во многом универсальна. В первую очередь жезл символизирует власть, причем власть не универсальную, а определенную.

Так, все индоевропейские народы изображали своих богов с соответствующими символами власти в руках. Зевс держал молнию (власть небесной кары), Посейдон – трезубец (власть над водами), Тор – молот (символ активной деятельности). Гермес держал в руках обвитый двумя змеями магический жезл (Кадуцей – символ согласия и безопасности). Жезл Диониса изображался в виде палки, увитой листьями винограда и увенчанной сосновой шишкой (власть над силами Природы).

В античной римской армии для секретных донесений использовались «информационные жезлы», похожие на рукоять кнута. По скифской традиции они назывались *скипталы*. Сообщения на такие жезлы записывали, плотно обвивая вокруг рукояти ремень. Сам текст при этом писали так, чтобы одна половина букв была на одном витке ремня, а другая – на другом витке, а затем ремень разматывали и держали для непосвященных в таком состоянии. Со временем жезл стал символом верховной власти короля (скипетр) и командующего войсками (булава). И до сих пор жезл остается одним из главных ритуальных символов власти.

Жезл как символ теократической власти широко распространен по всему миру. Символом теократической власти египетского фараона был жезл с загнутым навершием, похожим на знак вопроса. У католического епископа имеется пасторал, а жезл православных епископов увенчивается крестом. В синодальной ризнице сохранился архиерейский жезл патриарха Никона, называемый змеиным. У него верхняя часть имеет в виде украшения

змеиные головы. Этот жезл вызвал в свое время порицания раскольников как неправославный, однако подобные посохи употреблялись в Византии еще в XIII веке, равно как и у нас до патриарха Никона.

Стилизованный под булаву жезл широко применяется в ритуалах тибетского ламаизма. Жезл в виде посоха входит в неприменную атрибутику даосских и дзен-буддистских учителей. Можно также вспомнить жезл Моисея, которым он высекал из скалы воду.

Жезлы были неизменными атрибутами скандинавских шаманок. Известно, что жезл северной шаманки был снабжен мощным набалдашником и напоминал скорее булаву, чем волшебную палочку Гарри Поттера. В более поздние времена (XVIII–XIX века) легенды и предания о жезлах дали жизнь распространенному в литературных сказках образу «волшебной палочки», без которой не обходились ни одна фея или волшебник.

Согласно оккультной трактовке, жезл — один из четырех обязательных предметов магического ритуала. С точки зрения выдающегося оккультиста XX века Алистера Кроули, «формула жезла» служит основой ритуальной магии, она прямое воззвание к избранному божеству, в результате которого Бог произносит желание мага как свое собственное, что служит залогом его исполнения.

Кроме символа власти жезл включает в себе и другие послания Миру. Он символизирует мужское начало, ствол Мирового Дерева, боевую палицу (Силу) и воплощает своеобразный канал для нисхождения в физический мир духовных сил. В системе карт Таро жезл является одной из четырех младших мастей, соответствует стихии огня и символизирует Деятельность.

* * *

Как видим, путь жезла прослеживается на протяжении всей истории человечества и у всех народов. Но так как

шаманизм был предтечей всех религий, то и жезл, как символ Силы и Власти, пошел от него. Шаманы во все времена считались повелителями таинственных сил природы, и вполне естественно, что у них должны быть соответствующие жезлы, которые отличаются от жезлов других властителей тем, что сами по себе имеют Силу, которая не исчезает даже тогда, когда такой жезл находится в руках человека непосвященного.

Символика всех шаманских атрибутов является отражением особого мировосприятия шамана. Хотя жезл с глубокой древности символизирует высокое служение, лидерство и авторитет, в шаманическом понимании он обозначает в первую очередь ось между зимним и летним солнцестояниями — властью Солнца и властью Земли. В связи с этим космическим символизмом вспоминается интересный факт, что на прибайкальской земле около 25 000 лет назад шаманы использовали костяные жезлы с обилием символических знаков. Эти знаки на обнаруженных жезлах ученые долго безуспешно пытались расшифровать. В итоге сложных исследований они все же выяснили, что знаки отражают высокий уровень астрономических и числовых представлений наших далеких пращуров. Эти представления позволяли им предсказывать солнечные и лунные затмения, знать число дней в году и распределения их по месяцам, предвидеть изменения звездного неба на многие десятилетия вперед. Примечательно, что часть информации «знаковых компьютеров палеолита» пока так и не поддается расшифровке.

Исходя из символики жезлов вытекает и их применение. Так как жезл ассоциируется со стихией огня, то он используется для выведения энергии духа огня в мир физических явлений. Кроме этого, шаманский жезл применяют в ритуальных целях во время камланий, его используют и при церемониях исцелений. Вместе с бубном, колотушкой, плащом и головным убором жезл помогает перевоплотиться

нию шамана. С его помощью осуществляется «космическая связь» и переход в духовные миры.

Помимо общепотребительной символики каждый шаман дополнительно наносит на жезлы и собственные символы, так как стремится к проявлению индивидуальных черт своего жезла. Например, символы шаманских духов-помощников. Духи-помощники рисуются или вырезаются в том виде, в котором они предстали перед шаманом. Так делают дукуны (яванские шаманы)* и сибирские шаманы.

Так как шаманский жезл в первую очередь олицетворяет собой Мировое Дерево (Ось Мира), которое соединяет собой три шаманских мира (Верхний, Средний и Нижний миры), то чаще всего на жезл наносят символы этих миров и символы духов-помощников шамана. Символы миров могут быть представлены различно. Наиболее распространена змеиная символика, например, из переплетенных между собой разноцветных Змей (белой, красной и черной). Белая Змея олицетворяет Верхний мир, Красная Змея – Средний мир, а Черная Змея – Нижний мир. В шаманских атрибутах айнов Змея олицетворяет силу и способность перехода в сакральное пространство, что в общем-то не противоречит вышесказанному. Эти Змеи могут быть как вырезаны, так и нарисованы на жезле.

Иногда на жезл наносят зарубки (от 5 до 9), символизирующие перекладины лестницы. По этой лестнице шаман поднимается или опускается в миры, являющиеся целью шаманского путешествия. Количество «перекладин» на жезле у некоторых народов, например у кетов, также свидетельствует о силе и могуществе шамана. По представлениям кетов, именно на «перекладины» садятся скликаемые шаманом духи-помощники во время камла-

* Дукунский жезл представляет собой деревянный брусок с вырезанными на нем изображениями духов.

ния. Вот почему жезлы у кетов могут заменять шаманские бубны.

По сути, жезл любого шамана представляет собой модель Мирового Дерева, эту главную скрепляющую и соединяющую миры вертикаль. В этом случае пять, семь или девять поперечных зарубок на нем символизировали Ветки Мирового Дерева или шаманские миры. Поэтому жезл как модель Мирового Дерева дает шаману возможность соединить духовные миры с миром обыденным. У индейских племен, населявших нынешнюю Калифорнию, представление о Мировом Дереве заменял Мировой Стебель. И они носили жезлы с изогнутым набалдашником, похожим на Мировой Стебель.

У эвенов, селькупов, бурят, тувинцев и энцев жезл на нижнем конце заканчивается оленьим или лосиным копытом, а на верхнем — головой лося или коня (рис. 2). Если у жезла с лосиным копытом имеется навершие в виде антропоморфной фигурки или человеческой головы, значит, он изображает духа — предка шамана, его проводника по Вселенной. Такой жезл несет двойную семантическую нагрузку: он является и средством передвижения шамана, и одновременно его видящим глазом, проводником по мирам. Он воплощение духа-предка, а следовательно, и воплощение его сакральной космической силы, которая придает шаману силу для общения с духами Вселенной.



Рис. 2. Жезл в виде головы лося

«Молитвенные палочки» айнов (*икуниси*), как правило, украшаются символическим орнаментом и мифологическими сюжетами (рис. 3). Наиболее часто на них изображаются персонажи основного айнского мифа, согласно которому два божественных первопредка спустились с небес в виде двух огненных змей; от них родился сын — в образе земного огня, а его сын в образе медведя стал предком людей.

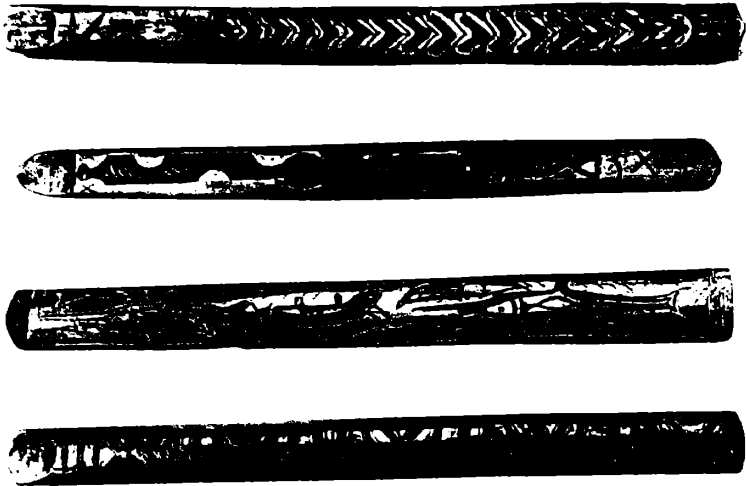


Рис. 3. Икуниси

У нанайцев на верхушке жезла часто вырезается изображение сына Аями-Гирки с двумя лицами. Это означает всевидение. А тувинцы-тоджинцы в верхней части жезла вырезают два, три, пять или девять зубьев, которые часто оформляются в виде антропоморфной личины и называются *баш* (голова).

Навершие кетского ритуального жезла, как правило, имеет вид трезубца — символа оружия борьбы шамана с ду-

хами. Трезубцы и прочие предметы вооружения для борьбы со злыми духами есть и в арсенале эвенкийских шаманов. Трезубец на конце шаманского жезла также говорит о том, что шаман черпает свою мощь из трех миров.

Главная из подвесок эвенского жезла делается в виде человека, составленного из кусочков меха нерпы и окрашенного в красный цвет. Так изображают духа — предка шамана, того самого, что приходит к нему в момент шаманского становления и ведет всю его жизнь, давая силу и помогая в общении с духами миров. Другая подвеска жезла — цепочка с семью нашитыми охранителями — изображает духов-предков. Они шьются из красных тряпочек и символизируют линии родовых предков и их реинкарнации в потомках.

Если шаман оставляет на жезле листву, то она символизирует броню или щит и защищает шамана от действий злых духов. Прикрепленные к жезлу перья символизируют связь с Верхним миром. Жезл часто украшается ленточками, колокольчиками, бубенцами, резьбой, амулетами или кристаллом, на нем также может быть вырезано имя шамана или духа-помощника.

Перья также широко применяются в качестве подвесок на жезлы. Перья, подвешенные к жезлу, символизируют собой легкое вознесение в духовные миры заклинаний и намерений шамана. Так выглядят, например, оперенные жезлы североамериканских индейцев, которые используются в ритуалах вызова дождя в дни солнцестояния. А в тольтекской культуре оперенные молитвенные палочки (короткие жезлы) олицетворяют концентрацию и созерцание.

* * *

Но все эти украшения и символы присутствуют не всегда. Только что обретенный жезл, особенно у молодого шамана, должен быть девственно чист. Символика и украшения на жезле появляются позже и отражают тот опыт,

24 • ШАМАНСКИЕ ЖЕЗЛЫ

который был приобретен шаманом в процессе работы с жезлом. Точно так же поступали летчики-истребители времен Второй мировой войны, нанося краской на борта своих самолетов звездочки по количеству сбитых ими самолетов.

Количество имеющихся жезлов у шаманов различается и зависит от силы и квалификации самого шамана. У слабого шамана может быть от одного до трех жезлов, у шамана средней Силы – от двух до пяти, а у сильного шамана их число может доходить и до девяти. Комплект жезлов сильного шамана включает в себя:

- один жезл Власти, его обычно и украшают резьбой и прочими символами;
- одну пару лечебных жезлов;
- одну пару жезлов для выбивания ритма при камлании;
- одну пару укороченных жезлов;
- одну пару боевых жезлов.

Порядок перечисленных здесь шаманских жезлов никак не соотносится с их ценностью в работе шамана: каждый жезл имеет свое важное значение. Ничего удивительного нет и в том, что в шаманский комплект входят боевые жезлы. Сейчас боевые жезлы используют немногие шаманы, но прежде они были необходимы для того, чтобы научиться выживать в суровых условиях. Шаманы умели постоять за себя, как и христианские или буддистские монахи. Кроме этого, боевые жезлы использовались для различных энергетических практик, многие из которых впоследствии были забыты или заимствованы теми же буддистскими монахами и известны ныне под романтическим названием «боевых искусств Шао-Линя». Не стоит забывать, что предтечей буддизма на территории Китая был все тот же шаманизм. Кстати, на территории Тибета буддизм слился с тамошней разновидностью шаманизма – бон-по, – и родилась новая религия, которая известна ныне как ламаизм.

НАЗНАЧЕНИЕ И КОНСТРУКЦИЯ ЖЕЗЛОВ

Каждый маршал норовит вставить свой жезл в колесо истории.

Народная примета

Шаманский жезл имеет у разных народов самое различное назначение. Чаще всего назначение жезла — помогать в ритуалах, вступать в контакт с духами природы и другими духовными силами. У американских индейцев деревянная молитвенная палочка или дощечка (*Prayer stick*), украшенная узором и перьями, используется как обрядовое подношение во время обращения с молитвой или просьбой к духам.

Отдельного разговора заслуживает культ священных предметов айнов. Их заструженные палочки (*инау*) представляют собой уникальное явление традиционной культуры (рис. 4). Уникальное не только по необычности формы палочек, а еще и потому, что этот культ пронизывает все сферы жизни айнов, начиная от промысловой деятельности и заканчивая семейно-бытовым укладом. Большинство *инау* служат посредниками между духами и людьми, передают просьбы людей духам (*камуям*) с помощью «языка» стружек. Значительная часть *инау* служит своеобразным жилищем для душ предков, которые охраняют людей. Такие *инау*, как амулеты, носят взрослые люди, также их можно увидеть прикрепленными к детским люлькам. Кроме этого, айны изготавливают специальные *инау* для противодей-

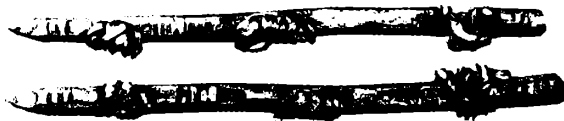


Рис. 4. Инау

ствия вредоносной магии, для лечебных целей и для придания сакральной силы предмету. Последние представляли собой связки стружек священного дерева.

Вообще надо заметить, что жезлы полифункциональны и самодостаточны. Шаман может в ритуале использовать жезлы вместо бубна, задавая ими ритм камлания, или ударять в бубен жезлом вместо колотушки (подробнее об этом речь пойдет в главе «Жезлы вместо бубна»). Для извлечения ритма используют либо парные жезлы и стучат одним по другому, либо на одиночный жезл подвешивают металлические пластины, колокольчики, бубенчики и используют его аналогично погремушке (рис. 5). В ряде шаманских ритуалов требуется, чтобы жезл символизировал Мировое Дерево, сакрализирующее пространство вокруг себя. Для осуществления этих целей жезл укрепляется прямо в земле, в самом центре ритуального круга.

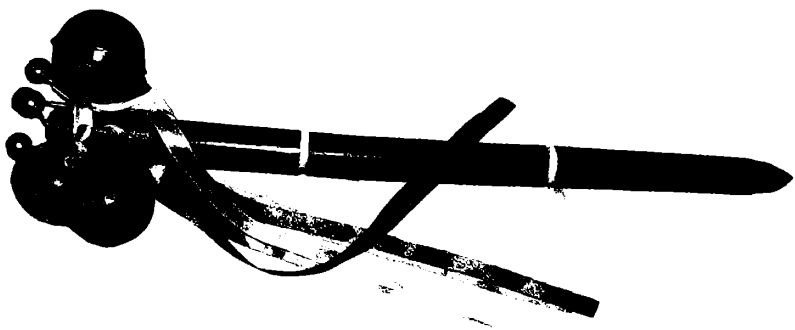


Рис. 5. Жезл для камланий

Жезлы применяются для лечения, основные приемы которого будут рассмотрены подробнее в последующих главах. С ними можно заниматься психоэнергетическими упражнениями для собственного развития и накопления

Силы. Жезлы применяют для самооздоровления, с ними проводят массаж и самомассаж, занимаются предсказаниями. В метафизическом аспекте жезл служит орудием реализации воли шамана и является символом выражения его нестигаемого намерения.

Обычно шаманы пользуются деревянными жезлами, так как дерево доступно в большинстве регионов мира и его легко обрабатывать. Деревянный жезл вырезают из специально отобранного дерева (об этом разговор пойдет ниже), украшают резьбой, ярко раскрашивают красками и прикрепляют к нему подвески. Реже встречаются жезлы, сделанные из других материалов: металла, конского волоса, кожи, травы, кости или даже камня.

Так, энцы отливают жезл из железа и украшают его конусами, кольцами и колокольчиками. Навершие жезла энецкого шамана напоминает человеческое лицо — это лицо духа-хозяина, — а нижний конец венчает закрепленное оленье копыто. Эвены вырезают шаманский жезл из округлой палки. Его цилиндрическое навершие вставляется в другой цилиндр, инкрустированный оловом в виде пяти зигзагообразных поясков. К верхушке жезла прикрепляют подвески. Такой жезл символизирует Мировое шаманское Дерево как центр Вселенной, пользуясь которым можно проникнуть в духовные миры. Удэгейский шаманский ритуальный жезл часто имеет навершие в форме птицы — духа-помощника, проводника шамана.

Сорт древесины для жезла имеет большое значение, так как в зависимости от нее жезлы значительно различаются по своим магическим (шаманским) свойствам. Считается, что береза и кедр являются проводниками энергии Верхнего мира, лиственница и орешник — проводниками энергии Среднего мира, а ива и рябина проводят энергии Нижнего мира. Чтобы универсально взаимодействовать со всеми мирами, шаманы часто составляют пару жезлов из различных пород дерева. Например, пару жезлов можно

составить из орешника и рябины или из березы и ивы. Используют такие пары при потребности присутствия в ритуале различных энергетических потоков или духов-представителей разных шаманских миров.

В среде современных оккультистов разного толка довольно распространено мнение, что лучшие по энергетическим характеристикам жезлы сделаны из орешника. Однако это больше похоже на стереотипное заблуждение, так как в природе нет ничего универсального. Всякая древесина имеет свои достоинства и свои недостатки, которые и отражаются на характеристиках жезлов. Вообще энергетическая проводимость жезлов во многом зависит от свойств самой древесины и ее взаимодействия с руками шамана. Поэтому каждый шаман подбирал себе для изготовления жезлов те сорта древесины, с которыми у него получалось наилучшее взаимодействие.

Украшать жезлы или нет, а также чем именно украшать – это решается каждым шаманом индивидуально. Известный исследователь шаманских практик Тед Эндрюс полагает, что жезлы хорошо украшать перьями птиц, так как они особенно удачно позволяют работать с тотемами и духами-помощниками в образе птиц, а вот у меня с перьями на жезлах взаимодействия не получилось, может, потому, что у меня нет птичьих помощников...

РИТУАЛ ОБРЕТЕНИЯ ЖЕЗЛА

То, что приобретается большим трудом, больше любят.

Аристотель

Во всех религиозных учениях издревле применялась и до сих пор применяется техника ритуалов. Ритуал играет особую роль для человека, принимающего в нем участие:

он укрепляет физическое тело, придает духовные силы и способствует изменению сознания. Ритуальные действия до сих пор обладают большой силой в нашем мире — большая часть человеческой жизни посвящена ритуалам, причем не только религиозным, но и повседневным. Ритуалами обставлены все значимые вехи жизни современного человека: рождение, бракосочетание, проводы в армию, окончание школы, выход на пенсию... Даже похоронные конторы называются величественно «ритуальными услугами», я уж не говорю о мелких бытовых ритуалах приветствия или чистки зубов. Таким образом, человек ритуален по своей природе. Почему же не наступает глобальной духовности? Потому, что мы выполняем ритуалы автоматически, не осознавая.

Вообще ритуалами отмечают любое начало или завершение какого-либо процесса. У них могут быть разные предназначения, но любой ритуал прежде всего должен быть эффективным. Эффективность ритуала определяется степенью изменения внутреннего состояния участников. Эффективный ритуал изменяет настроение, взгляды и эмоциональный фон, обостряет чувства, оставляет яркие впечатления и вселяет надежду. Вообще целью ритуальных действий является направление сознания участников в определенное русло. В данном контексте шаманский ритуал помогает соединить физические возможности и энергию участников с их духовными устремлениями и помогает поддерживать контакт с духовными силами.

Обретение любого артефакта — это подтверждение определенного статуса шамана, то есть новый период в его становлении, и поэтому он всегда сопровождается ритуалом. Даже выбор материала для будущих ритуальных предметов представляет собой зачастую испытание шамана и его сил.

Конструкцию и украшения (если они есть) жезла, а также дерево, из которого его следует изготовить, шаман дол-

жен увидеть своим шаманским видением или в особом сне-видении. Магические деревья, чаще всего используемые для жезлов, — это можжевельник, рябина обыкновенная (красная рябина), лещина (орешник), береза, ива, сосна, кедр, лиственница, дуб и яблоня. Жезлы из можжевельника, хотя и используются часто, тем не менее обладают особым характером, и далеко не каждый шаман может с ними совладать. Жезлы из плодовых деревьев хорошо распределяют энергию по энергетическим центрам, поэтому такую древесину обычно используют для изготовления лечебных жезлов. Это такие деревья, как яблоня, груша, слива, красная рябина, орешник и кедр.

Жезлы для шаманских путешествий хорошо изготавливать из можжевельника, кедра, орешника, сосны, ивы или рябины. Для боевых жезлов используют березу, бук, орешник, дуб, кедр и сосну. Камлать лучше всего на жезлах из сосны, лиственницы, яблони, орешника и рябины.

Получив знания о будущем жезле, шаман начинает готовиться к его обретению. Для этого он соблюдает немясной пост, в течение нескольких дней воздерживается от сексуальных контактов, а непосредственно перед обретением и началом работы по изготовлению жезла ему надо хорошо вымыться и надеть чистую одежду. Одежда не обязательно должна быть ритуальной или новой, главное — чистой. Не следует пользоваться дезодорантами и парфюмом: духи растительного мира не любят грязного тела и резких запахов от одежды.

Как уже было сказано, сначала шаман должен увидеть дерево, которое надо использовать для обретения жезла. Для этого шаман предпринимает путешествие в Нижний мир, где и получает все необходимые знания, требующиеся к предстоящему мероприятию. Описывать путешествие не входит в рамки данной книги, так как она адресована уже состоявшимся шаманам, которые знают, каким образом происходит шаманское путешествие.

Для изготовления жезла можно воспользоваться и своим шаманским деревом, которое есть у каждого уважающего себя шамана. Шаманское дерево символизирует Мировое Дерево, и вырезанный из него жезл получает в этом случае не только прямую связь с Мировым Деревом, но и сам является им во время ритуалов.

Для ритуала обретения жезла вам понадобятся:

- *бубен (помощник с бубном);*
- *шаманский алтарь;*
- *коврик или другая подстилка на землю;*
- *благовония, спички;*
- *чай, травяной настой или утренняя роса;*
- *чистая х/б или льняная ткань красного цвета;*
- *острый нож.*

После обретения знания о будущем жезле и том дереве, которое для него требуется, шаман отправляется в лес, находит именно то дерево, которое видел в своем путешествии (или в сновидении), и начинает с ним общаться. Во время поисков своего дерева не принимайте никакой пищи целый день, только спокойно прогуливайтесь и иногда присаживайтесь отдохнуть, внимательно осматривая окружающую вас местность. Если вы не обладаете точными знаниями, где именно растет ваше дерево, то не выбирайте заранее никакого маршрута: просто идите, куда ноги несут, положитесь на волю духов.

Найдя свое дерево, обойдите его со всех сторон и внимательно осмотрите его. Между вами должна возникнуть обоюдная симпатия: дерево должно вам понравиться, и наоборот. Нельзя работать с «обиженным», то есть с таким деревом, которое было повреждено человеком. Деревья обладают очень хорошей памятью, поэтому с «обиженными» деревьями работать очень сложно, так как они будут стремиться отомстить людям за себя. Также нельзя работать с больными деревьями — вместе с силой они дадут вам и информацию о своей болезни.

Непосредственно перед самой работой с деревом окурите себя благовониями. Зажгите спичками сухую ветку можжевельника и, дождавшись, когда она разгорится, задушите огонь. От тлеющих веточек будет исходить дым. Окурите им тремя кругами по ходу солнца макушку головы, затем аналогично – грудь, а после этого – ступни ног. Если вы принесли купленное благовоние, то можно точно так же окутить себя им. Окуривая себя благовониями, почувствуйте свое духовное очищение.

Работая с деревом, не торопитесь и будьте с ним искренним. Почтительно подойдите к выбранному дереву, поклонитесь ему до земли и поздоровайтесь. Мягко положите свои ладони на шершавую кору и осторожно погладьте ствол. Закройте глаза и обнимите дерево за ствол, прижмитесь к нему лбом. Погрузитесь в мир его чувств. Слейтесь с деревом, станьте с ним одним целым. Почувствуйте, как ветер качает его ветки, как его корни берут силу земли и поднимают ее вверх, насыщая ею каждый листочек. Почувствуйте ветки, подпирающие небо. Осознайте жизнь вокруг дерева.

Поговорите с деревом. Объясните цель своего прихода, спросите разрешения срезать у него ветку, попросите прощение за то, что причините дереву боль, попросите передать будущему жезлу свою силу и помощь в предстоящем мероприятии. Объясняя дереву цель своего прихода, не спешите. Дерево живет совершенно в другом временном ритме, его биологические часы тикают медленнее человеческих, поэтому оно не любит суеты. Вы должны быть убеждены в том, что дерево понимает вас и поможет вам. Скажите дереву, что, вырезав жезл, вы будете неуклонно следовать Тропой Шамана и применять данный артефакт на благо Земли и живых существ. Если вы не собираетесь этого делать, то и вырезать жезл не имеет смысла.

Мне часто задают вопрос: обязательно ли употреблять во время шаманских практик магические вещества Силы?

Скажу так: этот вопрос решается каждым шаманом самостоятельно. Еще сто лет назад употребление различных магических веществ шаманом во время ритуала было обычной практикой. Но следует учитывать, что сто лет назад под «магическими веществами Силы» понимали совсем не то, что понимают сейчас. Шаман понимал, что Сила существует везде и во всем, но одни вещества легко делятся своей Силой, тогда как другие не хотят отдавать ее просто так. Те вещества, которые согласны поделиться с шаманом своей Силой, и назывались «веществами Силы». Раньше веществом Силы был и глоток алкогольного напитка, и настой самых обычных полевых трав, и курение шаманской трубки... В Сибири широко использовали сушеные и даже свежие мухоморы. Сейчас шаманство переживает упадок, и мухоморы, как и все прочие вещества Силы, используются реже. За годы гонений утрачена шаманская традиция общения с веществами Силы. Но и настоящего экстатического состояния сознания, от демонстрации которого царские ссыльные теряли дар речи, шаманы уже давно не достигают.

Конечно, достижение экстатического состояния является основной целью многих практик шаманизма, но для этого совершенно не обязательно использовать сильные галлюциногенные вещества. Кстати, и сами шаманы к галлюциногенам прибегали не так часто, как принято считать. Если бы они каждый день ходили в наркотическом экстазе, то просто-напросто не смогли оказывать эффективную помощь людям. В арсенале у шаманов есть очень много способов достижения измененного состояния сознания. Например, можно использовать можжевельник или шалфей, являющиеся растениями Силы и помогающие достичь измененного состояния сознания при вдыхании их дыма. Большинство же шаманов прибегают к проверенным временем практикам: ритмичные удары в бубен, дыхательные техники, сенсорное голодание, танец, кружение на месте.

Также используется и практика уединения, сила воздействия которого очень велика, не зря к этому средству во все времена прибегали люди, стремящиеся постичь Непостижимое. Правда, чтобы практика уединения принесла ощутимый эффект, ее следует применять длительное время.

Во время ритуала приобретения жезла вполне достаточно для достижения измененного состояния сознания использовать бубен. Причем бубен во время ритуала может использовать как сам шаман, так и его помощник (если у него такой имеется). Ритм бубна подбирается индивидуально шаманом (о самих ритмах поговорим чуть позже).

Пообщавшись с деревом и заручившись его поддержкой, приготовьте у корней дерева алтарь. Напомню, что шаманский алтарь очень прост и представляет собой тканое полотно с вышитыми на нем шаманскими символами и узорами. Для алтаря можно использовать циновку, чистую (неиспользованную) мешковину или шкуру животного. Шаманы располагают алтарь на земле и садятся перед ним, скрестив ноги. На этот алтарь шаман помещает все необходимые для ритуала принадлежности. Если вы не хотите сидеть на голой земле, то дополнительно принесите с собой коврик или другую подстилку.

Окурите по ходу солнца выбранное вами дерево дымом можжевельника или принесенного с собой благовония со всех сторон света, начиная с южной. Затем поднимите руку с благовонием вверх и символически окурите крону дерева, после чего наклонитесь вниз и окурите благовонием корни дерева.

Теперь окропите со всех сторон света ствол дерева и его корни чаем, травяным настоем или собранной вами росой. Призовите своих духов-помощников и исполните свою песню Силы. Можно исполнить шаманский танец, а еще лучше, если вы у дерева проведете ночь в медитации и срежете нужную ветку при первых лучах солнца. Ночная медитация у корней дерева может быть очень полезна, так

как во время нее шаман может получить дополнительные знания. Только не стоит ни во время ритуала, ни во время ночного бдения разжигать костер у дерева, ведь с этой стихией у дерева особые отношения.

Перед тем как предпринять «хирургическую операцию» по срезанию ветки, шаман не только просит разрешения у дерева, но и ждет указания, в каком месте можно сделать надрез. После отделения ветки от ствола шаман удостоверяется, что дух дерева не ушел из ветки и она остается живой, даже будучи отделенной от ствола.

Так как весь мир у шамана живой, то его артефакты тем более должны быть живыми, иначе у них не будет связи с окружающим миром. Шаман достигает гармонии со всеми вещами мира через приучение себя рассматривать каждый аспект жизни в свете взаимной зависимости и взаимной поддержки. Несмотря на давление, оказанное на шаманство со стороны советской власти, многие народы Сибири, по сообщениям исследователей шаманства, еще в конце 1920-х годов верили, что даже рукоятка бубна должна быть живой, и поэтому ее вырезали только из растущего дерева.

Удостовериться, что ветка живая, можно разными способами. Например, одновременно плотно прижать центры ладоней к обоим срезам ветки: если через короткое время вы почувствуете в центрах ладоней пульсацию, значит, ветка живая.

После того как вы срезали заготовки на будущие жезлы, можно завершать ритуал обретения. Для этого поблагодарите дерево за сотрудничество и помощь. Поблагодарите и отпустите тех духов, которые вы призывали. Можете исполнить благодарственный танец или свою Песню Силы. Соберите ритуальные принадлежности и бережно заверните заготовки жезла в приготовленную чистую ткань красного цвета. Покидая место обретения жезла, не забудьте прибрать за собой мусор.

О РАЗМЕРАХ ЖЕЗЛА

— Скажи, почему у тебя такие длинные пальцы? Ты играешь на пианино?

— Нет, пробирки мою...

Житейская история

Шаманский жезл представляет собой деревянную прямую палочку, длина которой приблизительно 6–7 кулаков (или расстояние от локтя до кончика среднего пальца одной руки). Толщина жезла должна быть такой, чтобы пальцы, обхватывающие жезл, удобно замыкались в кулак. Это общие рекомендации для размеров жезлов. Помимо указанных жезлов существуют еще и короткие жезлы, в некоторых традициях называемые молитвенными палочками (у американских индейцев или у народов Дальнего Востока — айнов). Короткий жезл примерно равен длине раскрытой ладони, толщина его может варьироваться от 1 до 3 см. И короткие жезлы, и длинные бывают как с декором, так и без него.

Сейчас неумолимые практики экспериментируют с жезлами различной длины и находят свои «закономерности». Так, например, по мнению Сержа Кихали Кинга, изучавшего большей частью практики гавайских шаманов, лучше всего работают жезлы в 12,7 и в 63,5 см. К таким выводам он пришел, экспериментируя с различными видами жезла, как по размерам, так и по материалам изготовления. Но надо признать, что эти выводы чисто субъективные, так как получены им, исходя из тех ощущений, которые он улавливал внутри своего тела. А ощущения, полученные одним человеком, могут сильно отличаться от тех ощущений, которые переживает другой.

Можно, конечно, попробовать и указанные Кингом пропорции, но я считаю, что лучшие пропорции для жезла те, которые соотносятся с физическим телом обладате-

ля. Во всяком случае, с древних времен считается, что во внешних размерах артефактов надо опираться на пропорции частей тела владельца артефакта, потому что в этом случае связь между ним и предметом Силы будет крепче.

Исходя из указанных величин следует вырезать ветку примерно одинаковой толщины по всей длине, желательна без сильной кривизны (хотя в некоторых случаях сильная кривизна даже лучше), чтобы из этой ветки получилось два одинаковых жезла. Срезать ветку следует только острым ножом, не используя ни топоров, ни пил. Срез делается по окружности ветки так, чтобы она не обломалась, при срезе не допускайте сколов и трещин.

В природе не бывает настоящих симметрий, поэтому не стремитесь обрести жезлов-близнецов. Жезлы обычно вырезаются из одной ветки, но ветка имеет более тонкую верхину и толстый комель, а поэтому жезлы, как ни старайся, все равно получаются разной толщины. Это не недостаток, так как каждый жезл предназначен для своей руки, которая проводит соответствующую ей энергию — женскую или мужскую. Другими словами, более тонкий жезл будет предназначен для проведения женской энергии, тогда как жезл потолще — для мужской. Единственное, чего при этом надо придерживаться, — это того, чтобы жезлы не имели сильную разницу в толщине (более 1 см в диаметре).

ЗАВЕРШЕНИЕ ФОРМЫ ЖЕЗЛА

Врач, завершая осмотр пациента, задумчиво говорит:

— Не могу понять только одного — как вам удалось до меня добраться?..

Житейская история

Срезанная ветка бережно подготавливается для дальнейшей обработки, во время которой следует соблюдать

немясной пост (пища без мяса). Работая с заготовками, исключите чувства торжества, торопливости или предвкушения. Вся обработка может занять довольно значительное время (от нескольких месяцев до года, а то и больше). Чем дольше идет обработка жезлов, тем прочнее их связь с обладателем. Но и искусственно затягивать процесс обработки не следует, все должно происходить естественно.

Принеся заготовку домой, аккуратно снимите с ветки кору, не повреждая при этом древесину. Затем отмерьте необходимую длину с небольшим запасом (он удаляется по окончании всей обработки) и разрежьте ветку на два жезла острым ножом. Желательно, чтобы на заготовках не было сучков и изъянов. Теперь заготовки необходимо высушить. Для этого жезлы помещают в теплое помещение с низкой влажностью. Постарайтесь обеспечить равномерное просушивание, чтобы жезлы не скривились и не потрескались.

Высушенные жезлы можно подвергать дальнейшей обработке. Оба конца жезла аккуратно скругляются. Для лечебных жезлов этого достаточно для завершения формы. С прочими жезлами обработку надо продолжить в соответствии с теми знаниями, которые вы получили в своих видениях. Только не надо добиваться от жезлов европейской аккуратности (глянцево-фальшивых «евростандартов»): будет даже лучше, если они в своей завершенной форме будут иметь некую ссылку на исходную форму заготовок.

Желательно, чтобы вся обработка производилась в медитативном состоянии. Обрабатывать жезлы необходимо ровно столько, насколько хватает желания и терпения работать с ними. Всякий раз, когда появляется желание поработать с жезлами, следует это сделать, даже если работа будет заключаться всего в двух движениях ножа.

Древко некоторых жезлов украшено резным изображением змеи или просто спирали, указывающей на спиральное движение мировой энергии. При работе с такими жез-

лами надо учитывать, что от них исходит более жесткая энергия, а это не всегда бывает желательно, особенно при лечении. То же самое касается и тех жезлов, торец которых украшается природным кристаллом горного хрусталя. Кристалл помогает удерживать и направлять Силу в соответствии с волей шамана, и такими жезлами хорошо работать в ритуальной практике. Иногда вместо кристалла один конец жезла украшается вырезанным прямо на дереве шаром. В принципе, шар на жезле играет ту же роль, что и кристалл кварца.

Некоторые жезлы украшаются перьями, разноцветными ленточками, подвесками и небольшими колокольчиками, издающими при встряхивании мягкий, успокаивающий звук. Эти символы подчеркивают гармонизирующие и уравновешивающие качества жезла. Прочие символы, имеющие большое значение для конкретного шамана, вырезаются или наносятся краской на древко и торец посоха.

Для удобства работы с ритуальными жезлами на одном конце можно прикрепить кожаную или веревочную петлю, в которую продевают запястье руки во время работы с жезлом (рис. 6). К жезлам, применяющимся для камланий, часто прикрепляют бубенчики или металлические пластинки, и звук от них может быть даже резким. Пластинки для таких



Рис. 6. Жезл для камланий

жезлов просверливают в середине и через получившееся отверстие пропускают металлический стержень, который закрепляется обоими концами на одной из сторон жезла.

Не расстраивайтесь, если в ваших видениях жезлы были без каких-либо символов: значит, так и должно быть. Наносить в этом случае символы не стоит, даже если очень хочется. Возможно, вашим жезлам этого не требуется, или нужные символы вы получите позже, по результатам своей работы с ними.

Все отходы обработки собираются и после окончания работы приносятся в жертву лесным духам. Для этого их можно закопать под дерн в лесу с чувством благодарности. Будет лучше, если жертва закопана на том же месте, где были обретенны жезлы, но если по каким-то причинам это сделать затруднительно, то можно закопать жертву в любом доступном месте.

С этого момента жезлы следует постоянно держать при себе или, по крайней мере, в зоне своего внимания. Это необходимо, чтобы познакомить жезлы с собой, со своей жизнью, привычками, мыслями, чувствами и эмоциями. Мне известны шаманы, которые ночью держали жезлы у себя под подушкой, а днем привязывали к поясу, чтобы все время быть рядом с ними. Кстати, если ночью держать жезлы рядом со своим ложем, то сны получаются более яркими и лучше запоминаются.

ОСВЯЩЕНИЕ И ОЖИВЛЕНИЕ ЖЕЗЛА

Прекрати ожидать чудо – возьми в руки шаманский жезл и учуди хоть что-нибудь!

Из наставлений шамана ученику

Любой предмет, используемый в шаманской работе, должен быть освящен и оживлен, то есть пробужден и за-

ряжен силой. Все шаманские предметы Силы тесно связаны с духами-помощниками шамана и фактически являются их вместилищем (*онгоном*). Освящая и оживляя артефакт, шаман обеспечивает его шаманическое существование в других мирах. Благодаря этому артефакты шамана могут сопровождать его в путешествиях по различным уровням реальности, так как они обладают своим духовным двойником.

Освящение преследует три цели. Во-первых, оно очищает обретаемый артефакт в физическом и духовном аспекте. Во-вторых, оно делает его *особенным*, выделяя в мире повседневных вещей и связывая его с миром духовным. В-третьих, оно посвящает артефакт конкретной цели шамана.

Процесс освящения жезла — это ритуал, а любой ритуал для шамана представляет таинство, которое вызывает внутренний священный трепет и исполняется с глубоким чувством. Без внутреннего трепета и истинного чувства ритуал становится бесполезным театральным представлением, так как в нем изначально отсутствует Сила.

К ритуалу освящения (как, впрочем, и к любому другому ритуалу) шаман готовится заранее. Не меньше чем за сутки необходимо настроиться на ритуал, внутренне подготовиться к нему, чтобы сам ритуал провести с чувством и полным осознанием. Любые совершаемые во время ритуала действия и произносимые слова должны идти от сердца, а не от головы. Не заучивайте никаких движений и никаких слов, все должно зародиться внутри вас во время ритуала. От вас лишь требуется расслабить тело и вверить себя в руки духов. Не существует единых руководств по проведению шаманского ритуала. У каждого шамана всегда были свои тексты заклинаний, призывов и обращений, свои методы и приемы проведения ритуалов. Лишь у некоторых народов (например, у североамериканских индейцев или алтайских народов) выра-

ботались установленные правила относительно ритуалов. Таким образом, приведенные в книге ритуалы и приемы лишь дают общее представление и позволяют избежать некоторых ошибок. Они нужны для того, чтобы у вас появились собственные идеи.

Освящение жезлов происходит с помощью сил стихий, которые шаманы еще называют *духами жизненного уклада*. Силу земли представляет табак, силу воды — молоко, силу ветра — дым благовоний. Только сила огня представлена самим огнем, а сила дерева заключена в самом жезле. Основная действующая сила жезла имеет огненную природу, но так как жезл многофункционален и в том числе представляет Мировую Ось, скрепляющую весь миропорядок, он должен содержать в себе все силы, лежащие в основе Творения. Именно поэтому освящение проводится всеми силами стихий, как и при освящении главного шаманского инструмента — бубна.

Освящение жезлов лучше всего проводить на месте ваших постоянных ритуалов либо на вашем личном месте Силы, но можно и в обычных домашних условиях. В продолжение всего ритуала вас никто и ничто не должно беспокоить. Отключите телефон. Для проведения ритуала вам потребуется:

- шаманский алтарь (аналогично тому, что был описан при обретении жезла);
- спички, свеча с подсвечником (если вы проводите ритуал в домашних условиях) или костер (если на месте Силы);
- пучок ароматических трав или благовония с курильницей;
- маленькая метелочка или перьевой веер (для направления дыма);
- небольшая емкость с молоком;
- кашница из табака (для ее приготовления развести табак небольшим количеством воды и дать ему некоторое время разбухнуть);

– жезлы, развернутые и лежащие на красной ткани (в которую они были завернуты после изготовления).

РИТУАЛ ОСВЯЩЕНИЯ ЖЕЗЛОВ

Чем, извините, удобряли, то и выросло.

Народная примета

Расстелите алтарь на полу (если ритуал проводится в домашней обстановке) или на ровной поверхности земли, разложите на нем все приготовленные предметы для ритуала, в том числе и сами жезлы, и встаньте перед алтарем лицом на юг. Если вы проводите ритуал в домашних условиях, то свечу в подсвечнике поставьте в центре алтаря, а сами встаньте лицом к алтарю и спиной — к северу. Если вы используете костер (на природе), то алтарь должен быть расположен с северной стороны костра, то есть вы, стоя лицом на юг, должны видеть и свой алтарь, и костер. Табак расположите слева от себя на алтаре. Емкость с молоком поставьте на алтарь перед подсвечником (дома) или просто на алтаре перед собой (на природе). Благовония и курильницу разместите справа от себя на алтаре. Жезлы, подвергаемые ритуалу освящения, должны быть расположены на алтаре, перед емкостью с молоком, ближе к вам.

Центром всего ритуала, как и во всех прочих шаманских ритуалах, выступает огонь, и это, как мы увидим ниже, не случайно. Чтобы ритуал был эффективен, он должен быть наполнен Силой. Истинный Источник Силы расположен в центре всего сущего и представляет собой средоточие всего бытия. Обычно воплощением такого Источника служит Мировая Ось в образе Мирового Дерева или Мировой Реки. Но в большинстве традиционных верований Мировой

Осью может служить и образ огня. Огонь вообще очень интересное явление. Огонь костра тянется к небу, тогда как порождающее его дерево лежит на земле. Огонь притягивает к себе взор и приглашает к размышлениям. Он очищает и освобождает. А обратили ли вы внимание, что, какая бы ни была большая компания, люди у костра всегда располагаются по кругу?

Огонь образует круг света, и это освещенное пространство, где может протекать жизнь, создает магический круг. Огонь не только центр горизонтального круга, это еще и символ вертикальной оси, протянувшейся вверх, к небу, и вниз, под землю, и соединяющей их. В этом месте встречаются Небо и Земля, и здесь же пребывает огонь, рождая спасительное тепло. Интересно, что место очага в традиционных жилищах алтайских народов носит название «*гал голомт*» — «середина, место огня». Таким образом, огонь символизирует сердцевину бытия, и шаманы используют огонь в своих обрядах как образное воплощение центра Мира.

Люди во всех шаманских традициях с великим почтением относятся к огню, а его зажигание представляет собой великое таинство. Зажигая огонь костра или свечи в своем ритуале, представьте себе, что огонь загорается от Великого Источника всего сущего. Призовите своих духов-помощников и исполните свою Песню Силы. Может возникнуть внутренняя потребность исполнить танец — тогда не стоит подавлять это желание. Исполняя танец, расслабьте тело и очистите разум. Позвольте телу делать то, что оно хочет.

Затем очистите себя и ритуальное пространство путем окуривания дымом тлеющих трав или горящих благовоний. Для этого подожгите спичками пучок трав или благовоние, а затем затушите огонь энергичными движениями веничка (перьевого веера), чтобы благовоние начало тлеть. Разгоняя дым веничком в разные стороны, пройди-

тесь по всему ритуальному пространству. Затем очистите дымом пространство вокруг себя, проведя благовониями снизу вверх перед собой по спиральной траектории. Трижды сделайте круг благовониями в области ног, груди и над головой (всего получится 9 кругов). Теперь возьмите в руки освящаемые жезлы и окурите их, пронеся над дымом трижды по три круга (всего 9 кругов над дымом) по часовой стрелке. Окуривание дымом насыщает жезлы силой ветра.

Теперь насытите жезлы силой огня. Для этого возьмите сложенные вместе жезлы за концы двумя руками и пронесите над огнем трижды по три круга (также получается всего 9 кругов) по ходу солнца. После этого бережно положите жезлы на красную ткань, в которую они были завернуты до ритуала.

Для насыщения жезлов силой воды используем молоко. Возьмите в руки емкость с молоком, сделайте глоток, но не проглатывайте его, а через плотно сжатые губы трижды с силой выдуйте, распыляя молоко над жезлами. Повторите такое распыление еще два раза, то есть трижды выдуйте на жезлы три глотка молока (всего 9 раз).

Затем нанесите на жезлы в девяти различных местах кашницу табака. Табак позволяет насытить жезлы силами земли. Кашница табака наносится пальцами руки, сложенными щепотью, быстрыми мазками. Не стремитесь к тому, чтобы весь табак остался на жезлах. Во-первых, это совершенно не обязательно, тем более что, высохнув, табак все равно отвалится. Во-вторых, насыщение силами стихии происходит в момент соприкосновения.

Скорее всего, вы обратили внимание на часто встречающееся в ритуале число 9. Это число в шаманском понимании священо и символизирует гармонию и миропорядок. Оно часто используется как в ритуалах, так и в обычной жизни традиционного общества многих народов.

После проведения всех вышеуказанных действий жезлы считаются освященными. Бережно приложите оба жезла к своей груди на несколько секунд, а затем, через небольшую паузу, приложите их ко лбу. Мысленно скажите своим жезлам: *«Я хочу, чтобы вы помогли мне в осуществлении желаемых мной перемен»*. И прислушайтесь к ощущениям внутри своего тела. Вполне возможно, что вы услышите даже их ответ.

Теперь можно сразу переходить к ритуалу оживления жезлов.

ОЖИВЛЕНИЕ ЖЕЗЛОВ

А сейчас надо обязательно дунуть. Если не дунуть — никакого чуда не произойдет!

А. Акопян

Держа жезлы в двух руках, мысленно выразите свое намерение: вы создали жезлы, по сути своей являющиеся *онгоном* (жилищем) для духа, и хотите, чтобы дух наделил его своим естеством. Чтобы это произошло, необходимо призвать духа, который бы захотел стать вашим помощником. Но сначала надо представить миру свои жезлы.

Для каждой из четырех сторон света есть свой дух. У тюркских народов они именуются *тоголжиньы*. Сначала жезлы предъявляются им. Встаньте лицом на юг и поднимите жезлы перед собой. С поклоном в сторону юга протяните жезлы в ту же сторону и задержитесь в этом положении на некоторое время. Выпрямитесь, развернитесь лицом на запад и повторите те же действия. Аналогичные действия совершите в стороны севера и востока.

После этого жезлы предъявляются Отцу-Небу и Матери-Земле. Встаньте снова лицом на юг и поднимите жезлы над головой. Задержитесь в этом положении на некоторое

время, почувствуйте благословение Неба, которое при хорошей чувствительности ощущается как легкое дуновение. Затем наклонитесь и протяните жезлы Земле, касаясь при этом ее ладонями. Дождитесь благословения, которое чаще всего ощущается в виде легкого толчка от земли в кисти рук.

После этого исполните танец — призыв духа. Держа в руках жезлы, расслабьте свое тело, позвольте ему двигаться так, как тому захочется. Выразите через свой танец намерение призвать духа. Движения могут быть самыми разными и делаться с различной скоростью. Во время танца вы можете почувствовать, как жезлы внезапно стали тяжелее, а движения ваши замедлились, словно тело хочет остановиться. Это как раз тот момент, когда жезлы обрели своего духа.

Остановите свой танец, прижмите жезлы двумя руками к груди и поклонитесь, выражая миру свою благодарность. Теперь можно завершать ритуальные действия.

Ритуальный костер не стоит тушить, пусть прогорит сам до углей. Пока костер догорает, вы можете посидеть рядом с ним и понаблюдать игру огня. Если вы проводили ритуал в домашних условиях, то затушите свечку, сжав фитилек пальцами. Дуть на огонь, чтобы затушить свечку, считается оскорблением духа огня. По этой же причине огонь костра не заливают водой.

Поблагодарите всех пришедших на ваш ритуал духов и отпустите их, придерживаясь порядка, обратного вызову. Затем приберите ритуальное место и аккуратно заверните жезлы в красную ткань. Позже можно сделать для своих жезлов чехол из кожи или плотной ткани.

С этих пор жезлы становятся физическим выражением духа. Почувствуйте жезлы своим продолжением, найдите для них удобное положение в руках, полюбите и привяжитесь к ним. Помните, что шаманские предметы Силы — де-

48 • ШАМАНСКИЕ ЖЕЗЛЫ

ло личное. Не стоит говорить о них и тем более хвастаться ими, потому что вы рискуете лишиться их Силы.

Относитесь к жезлам бережно и с почтением, словно перед вами сам дух, а не деревянные палочки, что и есть на самом деле. Не позволяйте трогать жезлы людям, не являющимся шаманами, за исключением тех моментов, когда того требует шаманское обрядовое действие, но даже в этом случае надо быть уверенным, что к жезлам отнесутся с подобающим уважением.

ЧАСТЬ II. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЖЕЗЛОВ

Чудеса — там, где в них верят, и чем больше верят, тем чаще они случаются.

Д. Дидро

Шаман играет большую роль в жизни традиционного общества, где люди убеждены, что человек не властелин Вселенной, а является лишь ее составной частью. Силы, окружающие человека, могут влиять на события, и до тех пор пока все пребывает в гармонии, ему не о чем беспокоиться. От рождения и до самой смерти человеку требуется сверхъестественная помощь для поддержания этой гармонии, и поэтому шаман в этом процессе, как посредник между миром духов и миром людей, становится незаменим. Помощь шамана требуется для лечения болезней и травм, предсказания погоды и будущего (и изменения их), воздействия на врагов, поиска потерявшихся людей, вещей, скота...

Долгие годы цивилизованные люди западной культуры относились к шаманским практикам как к диким суевериям, скептически отзываясь как о возможностях целительства, так и о шаманских необъяснимых способностях, называя их «фокусами». Но насколько правомочно ставить под сомнение эффективность шаманских практик, если люди веками обращались (и обращаются) к шаманам за помощью? Ведь если шаман за свою долгую деятельность не сможет никому оказать эффективную помощь, то лю-

ди просто перестанут обращаться к нему, а в прежние времена шаман за плохо оказанную помощь вообще мог поплатиться головой. Став избранником духов, шаман всей своей дальнейшей жизнью подтверждал это право: разочарованные в его шаманских способностях соплеменники могли перестать считать его «сильным шаманом», а «разжалованный» шаман покидал свое племя подобно свергнутому вожаку волчьей стаи, и судьба его была столь же трагична.

Тем не менее в сохранившихся экспедиционных дневниках даже самых закоренелых скептиков можно найти факты, сообщающие о «странных» случаях излечения шаманами тяжелобольных, от лечения которых отказывались «образованные» медики. Во многих случаях шаманы успешно лечили не только своих соплеменников, но и переселенцев вплоть до XX века.

В связи со скепсисом «образованных» людей Запада по отношению к шаманским методам лечения вспоминается то, как в свое время медицинские «светила» предавали всяческой анафеме методы китайской медицины, которые уже к тому времени веками успешно применялись для лечения людей в Китае. Только к концу XX века некоторые из этих методов были признаны эффективными (цигун, иглоукалывание), несмотря на то что научная медицина до сих пор не может объяснить принципы их воздействия на организм.

Факты, когда шаманы прибегали к разного рода трюкам, чтобы произвести более сильное впечатление на свою аудиторию, действительно известны. Между тем существует ряд явлений, которые убедительно указывают на владение шаманами рядом специфических приемов воздействия на человека, которые кажутся непостижимыми для культур «столь низкого уровня общего развития». Прежде всего это лечебное действие камланий, которое приносило положительный результат для людей с реальными

признаками различных заболеваний. Заслуживают также внимания многочисленные данные о способностях шаманов переносить большие физические нагрузки и экстремальные ситуации разного рода.

Шаманские практики очень разнообразны, и далеко не все из них хорошо изучены. Шаманы проводят не только ритуалы, которые несут в себе очевидный психотерапевтический эффект для их участников. Шаман лечит болезни тела и духа с помощью лекарственных растений и различных процедур. В современное время люди продолжают обращаться за помощью к шаманам, и не приходится сомневаться в том, что в случае негативного результата люди давно перестали бы пользоваться шаманскими услугами. Очень надеюсь, что шаманские практики в скором времени заслужат достойного внимания и уважения в среде ученых сообществ.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ШАМАНСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

Не всякий целитель, имеющий жезлы, является шаманом, но шаман, имеющий жезлы, может быть целителем.

Из наставлений шамана ученику

Одной из важнейших функций, возложенных на шамана, является лечение. Само собой разумеется, что и шаманские жезлы нашли в этой области свое основное применение. Прежде чем поговорить о целительской практике применения жезлов, хотелось бы немного остановиться для более подробного рассмотрения шаманских взглядов на причину человеческих недугов.

Традиционно считается, что для шамана существует лишь две возможные причины недомогания:

1. В человеческом организме находится нечто, чему там не место. Это называется вторжением злого духа и устраняется с помощью процесса извлечения его из тела больного.

2. В организме отсутствует нечто, что должно там находиться. Это называется потерей части души и лечится с помощью процесса ее нахождения и последующего возвращения.

Таким образом, ключ возникновения болезни может находиться в двух уровнях бытия — духовном или человеческом. В первом случае болезнь начинается по воле духов и с попустительства заболевшего человека. В случае же человеческого фактора болезнь обычно возникает вследствие козней черного шамана (который вселил в больного злого духа или выкрал его душу). Лечебный подход в описанных случаях также традиционен. В случае потери души шаман отправляется в шаманское путешествие на ее поиски или сражается с другим шаманом, укравшим душу. Вселение злого духа требует от шамана мероприятий по извлечению и изгнанию этого духа (эти мероприятия еще называют «извлечением причины болезни»).

Высасывание из тела причины болезни является классической шаманской техникой, распространенной во всех уголках Земли. Эдвин Дениг описал такую лечебную процедуру следующим образом:

Шаман медленно подходит к больному, прикладывает свой рот к его обнаженной груди или животу и высасывает оттуда червя или жука, волчью шерсть или даже маленьких змей, сопровождая это действие ужасными жестикуляциями, звуками и гримасами. Изъятый предмет он показывает собравшимся, заявляя, что вытащил из тела причину болезни. Эта процедура повторяется несколько раз с подобным результатом, после чего он и сопровождающая его группа музыкантов съедают приготовленные для них яства и уходят. Все представление, с музыкой,

заклинаниями, приготовлениями и пиришеством включительно, занимает два-три часа, а порой продолжается всю ночь – если участникам представления хорошо заплачено.

Однако такой подход, как я уже подчеркнул, является традиционным. О нем существует достаточно много литературы, и вряд ли тут можно еще что-то добавить. С подробностями можно ознакомиться, прочитав книги по данной тематике. Не упуская из вида этих воззрений на причины заболеваний, я хочу познакомить читателей с еще одним очень важным моментом в шаманском целительстве – с концепцией Силы, которая является центральным понятием в шаманском мировоззрении и которой не уделено столь большого внимания со стороны исследователей.

* * *

Сын верховного вождя племени омаха Фрэнсис Лафлеш говорил: *«Нельзя хорошо узнать настоящий характер людей, пока вы не ознакомитесь с их религиозными воззрениями и их концепцией невидимой Силы, которая вдохнула жизнь во все живое».* Но человеку западноевропейской цивилизации постичь концепцию Силы весьма непросто. Может, именно поэтому им так трудно понять «настоящий характер» людей с шаманским мировоззрением. Когда этнографы спрашивали шаманов о Силе, то могли получить довольно понятные им ответы о том, что делает Сила и какие объекты обладают ею, но что такое Сила вообще, оставалось вне объяснений. Как сказал один шаман на заданный ему вопрос о Силе: *«Нельзя говорить о Силе, как о других вещах. Это нельзя объяснить словами. Так что не пытайся больше этого делать».*

О Силе словами не расскажешь, это все равно как пытаться насытить желудок чтением кулинарных рецептов. В мире не все можно выразить через слова, и тем более это относится к Силе, которую познают через слияние с

ней. Сила в понимании шаманов выглядит не как мощь, а, скорее, как род особой энергии. Силой в той или иной мере обладает каждый человек от рождения, и ее можно как накапливать, так и бездумно транжирить в течение жизни. Сила не является неотъемлемой принадлежностью человека, хотя и принадлежит ему. Сила — это не душа человека, но она является ее частью.

Шаманы считают, что Сила — живая, что она способна себя демонстрировать, вести разговор и являться человеку по своему желанию. Сила может быть опасна, если пытаться применить ее, не зная как, или получить незаслуженно. Силой обладают и люди, и шаманы, только их Силы качественно и количественно различаются.

Сила шамана определяется по количеству и качеству его духов-помощников. Духи-помощники обладают такими же индивидуальными чертами, как и люди, поэтому существует определенная иерархия духов. Один дух сильнее, другой слабее, один может передать знания ритуалов шаману, другой — знания трав, третий — наделить физической силой или неуязвимостью... То есть, помимо того что каждый дух наделяет шамана Силой, он с этой Силой передает и знания соответствующих качеств. Американский исследователь шаманизма Гай Купер писал об этом: *«Обычно это была сущность духа и связанная с ним сила, что отличала шамана от других людей».*

Шаман, желая обрести Силу, погружается в измененное состояние сознания и совершает путешествие в поисках духа-помощника. В этом путешествии, обретя духа-помощника, он одновременно получает сокровенные знания. Духи-помощники передают свою Силу шаману, и тот может использовать ее для решения стоящих перед ним проблем. Получая Силу, шаман соглашается следовать определенным правилам, нарушение которых со стороны шамана может лишить его как самой Силы, так и жизни. Это побуждает шамана быть *ответственным*.

За свою жизнь шаман может приобрести от одного до нескольких духов-помощников. И чем сильнее становится шаман, тем больше он имеет духов-помощников и тем больше методов лечения может использовать в своей практике для достижения положительного результата. Как писал Серж Кахили Кинг, *«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»*.

Сильные шаманы имеют в своем арсенале воздействий и массаж, и траволечение, и диеты, и гипнотические техники. Некоторые шаманы применяют кровопускание и методы, аналогичные китайской акупунктуре. Но так как все шаманы являются в первую очередь анимистами, то и их взгляды на причины болезней в основном базируются на анимистических представлениях. Если, с точки зрения шамана, все сущее содержит в себе дух или душу, то это же справедливо и в случае болезни: и заболевший орган, и сама болезнь должны обладать своим духом, с которыми и взаимодействует шаман.

Шаманы считают, что каждый человек приходит в этот мир для того, чтобы выполнить предназначенную ему свыше миссию, и для этого ему изначально дается Сила. Эту Силу человек может тратить в своей жизни, но если он не выполняет свое предназначение, а, наоборот, удаляется от него, то Сила начинает проявлять себя так, чтобы человек задумался о своем месте в мире и о своем предназначении. Обычно это происходит через болезнь и жизненные неурядицы.

Когда шаман говорит о Силе, которой обладает человек, то он говорит не о силе, дающей возможность властвовать над другими, — это возможность в первую очередь властвовать над собой. Чем больше в человеке такой Силы, тем полнее протекает его жизнь, тем меньше он бо-

леет, тем труднее вывести его из равновесия и манипулировать им и тем меньше он нуждается в *силе* и поддержке других людей.

Сила позволяет человеку почувствовать себя свободным в полном смысле этого слова. Человек, полный Силы, не испытывает потребности прибегать к обману или лицемерию, потому что не видит в этом необходимости, зато с легкостью распознает любую ложь. Большой запас личной Силы позволяет ее обладателю ясно думать, быстро принимать решения и находить верный выход из любой ситуации. Эта особая энергия воодушевляет человека на героические подвиги и дает шаманам возможность продемонстрировать свои необычные способности.

Концепция Силы не противоречит анимистическим представлениям, потому что Сила шаманами воспринимается как особый дух, с которым можно налаживать личные отношения и который занимает определенное место не только в жизни человека, но и в его организме. Личная Сила человека, которая у алтайских шаманов называется *хии* («ветер») или *хиимофи* («конь ветра»), располагается в центре груди. Количество Силы зависит от того, сколько человеку этой Силы было дано от рождения и каким образом у него с ней складываются отношения.

Не зря эту Силу сравнивают с конем: конь — первый помощник в кочевой жизни многих народов. Чтобы он лучше служил, его хорошо кормят, холят и лелеют. Когда конь сытый и ухоженный, он и с работой справляется с легкостью. Так же обстоит дело и с личной Силой человека. Силу можно потерять и пополнить, передать и принять, с ее помощью можно как воспарить, так и низко пасть. Во Вселенной существует неисчерпаемое количество различной Силы, и человек может получить лишь малую ее толику. Если же человек проявляет неуважение к полученной Силе, то она может покинуть его и даже причинить массу неприятностей.

Каким же образом можно не только сохранить, но и пополнить личную Силу? Человеку необходимо открыться миру, внимательно наблюдать за ним, чтобы научиться понимать растения, животных и людей. Только так можно стать частью окружающего мира, где каждое существо и явление обладают духовной субстанцией, способной войти с человеком в контакт и даровать через это единение Силу. Шаман может получить Силу от Земли, Солнца, Луны, деревьев, растений, гор, камней, ветра, тумана и животных. Все обладает Силой, надо лишь уметь ее видеть и принимать.

Кроме этого, надо помнить – что Силе нравится, то ее и пополняет. Силе нравятся чистое физическое тело, чистые мысли и отзывчивая душа. Также она любит, когда с ней самой налаживаются личные отношения. Поэтому пополнять эту энергию можно, соблюдая чистоту тела и души – действиями, направленными на бескорыстную помощь ближним и на восстановление баланса Природы, нарушенной человеком, и религиозной практикой. По поводу религиозной практики один тувинский шаман мне говорил: *«Если я хочу стать сильнее, то иду в тайгу поститься и петь песни духам».*

Получивший Силу человек должен внимательно следить за тем, чтобы не нарушить установленных между ним и Силой правил взаимодействия. Какие это правила? О них говорит сама Сила при установлении с ней личных отношений. Шаман разговаривает с Силой, и та рассказывает ему о том, что ей нравится, а что – нет и что может ее обидеть. Ко всему, что говорит Сила, шаман относится чрезвычайно внимательно.

Особые отношения устанавливаются между шаманом и Силой уже после их воссоединения. Некоторые шаманы после приобретения Силы очень хотят, чтобы об этом узнали все. Другие предпочитают скрывать этот факт, и только по их новым амулетам люди могут догадаться о

произошедшем. Сама Сила может сказать человеку подождать с ее использованием некоторое время, например до получения определенного знамения. В этом случае даже близкие люди могут не узнать о получении шаманом Силы, пока такой момент не наступит.

Наиболее надежный способ поддерживать со своей Силой добрые отношения — вести себя с ней как с хорошим другом. Обращаясь к Силе за помощью, надо говорить с ней вежливо, тихо, не спеша, не допускать при разговоре с ней начальственный тон. Получив от Силы помощь, необходимо отблагодарить ее, причем шаманы делают это с помощью песни Силы.

Полученная Сила олицетворяет характерные черты своего источника, тогда как мощь ее проявления зависит уже не от источника, а от взаимоотношений между Силой и шаманом. То есть Сила из одного и того же источника у двух шаманов может оказаться разной. В результате многообразия источников Силы и различной степени взаимодействия между Силой и шаманом не существует двух совершенно одинаковых шаманских церемоний и методов работы.

ПОТЕРЯ СИЛЫ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Внимательно прочитав «Кама-Сутру», дворник Семеныч трижды послал коллегу на нефритовый жезл и дважды — в пещеру лотоса.

Житейская история

Обладание Силой очень привлекательно даже для современных людей. Сила способна принести материальные блага, повысить самооценку, продолжительность жизни и уровень выживаемости. Человек, наделенный Силой, привлекает к себе людей и способен ими эффективно управ-

лять. Существует взаимосвязь между эффективностью Силы и физическими способностями ее владельца. Сила наиболее ярко проявляет себя, когда человек достигает расцвета своих сил, а после прекращения сексуальной активности способность человека управлять Силой постепенно слабеет. Процесс этот медленный, и поэтому многие люди сохраняют Силу до конца жизни.

Концепция Силы не противоречит традиционному шаманскому лечению, а, скорее, является его существенным дополнением, так как потеря человеком Силы – это одно из главных обстоятельств, при котором может развиваться болезнь. Как уже говорилось выше, Сила – это не душа, но ее составная часть. С этой точки зрения потерю Силы можно рассматривать как потерю части души. Однако Силу не вернуть обычным традиционным путешествием шамана в духовные миры. Возвращая потерянную Силу, шаманы используют комплексный подход, состоящий из своеобразной психотерапевтической работы, энергетического лечения и, если требуется, ритуальных методов воздействия. Прежде чем разбирать работу шамана по возвращению Силы, предлагаю рассмотреть, каким образом человек теряет свою Силу.

Шаман знает, что все вещи взаимосвязаны и потому в той или иной степени влияют друг на друга, так же как все мы подвержены влиянию своей семьи, друзей и знакомых, книг, средств массовой информации, погоды, Земли, Луны и т. д. У этой взаимосвязи, как и у всех прочих явлений и объектов, тоже есть свой дух. Шаманы называют его *духом отношений*. У гармонично развитого человека хорошо налажена связь с духом отношений.

Личная Сила влияет на взаимоотношения между человеком и духом отношений. При полной Силе между ними налаживается хорошая связь, хотя человек этого может и не осознавать. О таком человеке сейчас принято говорить, что он обладает хорошей харизмой. Когда личной Силы

недостаточно, то дух отношений вступает в своеобразную конфронтацию с ней, создавая ситуации, в которых человеку предоставляется шанс изменить себя и которые сам человек воспринимает как неразрешимые проблемы.

Дух отношений проявляет себя не только в связях с окружающим миром, но и в отношении человека к самому себе. Ущербные отношения приводят к потере личной Силы. Человек, у которого трудно складываются отношения с людьми, часто замыкается в себе, становится агрессивным, с недоверием смотрит на окружающий мир. Отделение человека от своего окружения, от тех, кого он любит, и, в особенности, от самого себя, как в прямом, так и в переносном смысле, можно также считать потерей части души.

Например, можно услышать, как говорят: *«У меня такая ужасная работа: она не приносит никакого удовлетворения и отнимает все мои силы»*. В данном случае работа воспринимается человеком как что-то чуждое, инородное и враждебное. Но ведь работа-то *моя*, то есть является частью *меня самого!* В самой формулировке проблемы читается завуалированное признание, что работа обладает большей силой, чем сам человек. Признавая это, человек добровольно передает свою Силу работе, даже не осознавая этого. При таком отношении к работе нет ничего удивительного в том, что человеку становится плохо при одной мысли, что завтра ему надо туда идти. В данной ситуации он обреченно принимает поражение, и нет сомнений, что ему в скором времени придется искать новую работу, где, скорее всего, все в точности повторится. Смена работы — это не решение проблемы, а уход от нее.

Отделение от самого себя происходит тогда, когда человек отвергает свою внешность, голос, черты характера или поступки. Один не доволен своей фигурой или частями тела, другой совершает поступки, от которых впоследствии отказывается, третий ругает себя за свою безотказность

или доверчивость... Все это и есть отделение от самого себя. Но то, что отвергается, не удаляется подобно тому, как хирург удаляет инородное тело скальпелем. Отвергаемое человек старается скрывать внутри себя и подавлять своей собственной Силой, чтобы то, что ему не нравится, не было замечено окружающими. И снова отделяемому от себя неосознанно передается Сила, в которой так нуждается сам человек.

Таким образом, отделяя себя как от мира, так и от самого себя, человек теряет свою Силу. Посторонние вторжения могут происходить только как следствие потери человеком личной Силы, аналогично тому, как воздух стремится заполнить пустоту. Человек чувствует себя полным сил (вдумайтесь, что значит «*быть полным сил*!»), только когда его внутренние факторы гармонично взаимодействуют друг с другом и находятся в хорошем контакте с окружающим миром. В этом случае человек наполнен Силой, так что для болезни просто не остается места.

Шаманы полагают, что переживаемое человеком чувство одиночества и собственной ненужности тоже может быть причиной болезни. В таких случаях шаман пытается вернуть человеку чувство собственного достоинства и востребованности в обществе. Для этого в племенных общинах исцеление происходило под руководством шамана и при активном участии членов семьи, друзей и даже всего племени и больше напоминало пролонгированный сеанс психотерапии, чем ритуальное действие.

Современное общество в развитии отношений недалеко ушло от первобытного общества (как Булгаков сказал устами Воланда, что «человек не изменился, его просто испортил квартирный вопрос»), поэтому взгляды и методы шаманства могут быть прекрасно приспособлены к человеку нашего времени и его потребностям.

Здесь же хочется еще сказать пару слов о «краже души», которая перекликается с потерей Силы. В обычной жизни мы часто, сами того не осознавая, забираем и удерживаем частицы энергии других людей. Экстрасенсы называют это «энергетическим вампиризмом», а шаманы считают это кражей души или личной Силы. Большинство современных людей очень боятся того, что называется вампиризмом, хотя следует признать, что вампиризм, или кража личной Силы, — дело весьма распространенное и в большинстве случаев происходит произвольно. Для многих людей кража части души у окружающих, особенно у членов своей семьи и других близких людей, — это привычка, которой они не осознают. Поэтому не следует огульно осуждать такие поступки. Перечислю действия, приводящие к краже личной Силы:

- зависть к положению или силе человека;
- желание обладать качествами, присущими другому человеку: *«Я бы хотел быть таким, как он!»*;
- преклонение перед другим человеком и его идеализирование;
- осуждение другого человека;
- чрезмерная забота о другом человеке, из-за которой он становится слишком зависим и может потерять желание и силу поддерживать себя самостоятельно (часто встречается в семейных отношениях).

Чаще всего человек добровольно отдает кому-то часть своей Силы. Это происходит, например, при тщетных усилиях поддерживать связь с другим человеком. Так поступают женщины, когда из семьи собирается уйти муж. Потеря личной Силы также может происходить в результате какой-либо травмы или ситуации, сильно воздействующей на психику. Часто в языке таким ситуациям соответствуют стандартные, но довольно точно передающие их суть фразы. Например, о стрессовых ситуациях иногда гово-

рят: *«Когда мой муж умер, я почувствовала, что вместе с ним ушла часть меня самой, и сейчас во мне нет сил дальше жить»*; *«Чтобы он стал человеком, я вложил в него все свои силы»*; *«Она украла мою душу»*; *«Когда она ушла от меня, в моей груди образовалась пустота»*.

Когда в своей жизни человек достигает точки, в которой он понимает, что не все идет правильно, и решает что-то изменить, ему часто невозможно понять, с чего начать. Возможно, поэтому сейчас так много людей ударилось в духовные поиски. Если спросить такого человека, что он ищет, в ответ можно услышать: *«Себя»*...

* * *

При обращении человека за помощью, прежде чем что-либо предпринять, шаман проводит своеобразную диагностику. Со стороны она напоминает беседу, во время которой шаман выявляет возможные причины потери личной Силы человеком. Для шамана главными симптомами потери личной Силы являются недостаток веры и воли, отсутствие жизненных целей. На это же указывает наличие чувства страха, тревожности, волнения, суеты. Также потеря силы может проявить себя ощущением, что *«все идет неправильно»*.

Если указанные симптомы держатся короткий период (день, другой...), то состояние человека шаман воспринимает как предупреждение, которое не требует срочных вмешательств. Если такая ситуация продолжается длительное время и сопровождается чувством депрессии и недомогания, то она ясно указывает шаману на потерю Силы. В этом случае шаман проводит действия по возвращению утраченной Силы (например, огненный ритуал возвращения частиц души), но чаще всего шаман может поделиться с человеком своей собственной Силой. По сути, шаманская передача Силы больному человеку напо-

минает действия экстрасенса, проводящего биоэнерголечение.

Возможно, это удивит внимательного читателя, ведь выше подробно рассказывалось о том, что передача Силы приводит к плачевным результатам для того, кто ее отдает. Однако есть большая разница между тем, *как* отдают свою Силу обычные люди, и тем, как это делают шаманы. Эта разница заключается в отношении к Силе. Люди свою Силу не осознают, тогда как шаман ее холит, лелеет и накапливает. У шамана выстроены особые отношения с Силой, и ее передачу он осуществляет бескорыстно, исходя из внутренней потребности оказать помощь. Отношения же между людьми выстраиваются на сплошной корысти. Отдавая свою Силу даже близкому (например, супругу), человек сознательно или подсознательно надеется, что его усилия будут замечены и оценены, что такими действиями он сможет заслужить себе определенные блага в будущем.

Бескорыстие шамана означает, что он, осуществляя свои действия, не ожидает от них выгоды в будущем. И это совсем не означает, что его труд не требует благодарности. Сейчас существует очень расхожая поговорка: «За все надо платить», но это искажение более древней поговорки: «Всякое действие влечет за собой последствия». Эта поговорка призывает человека быть *ответственным*, то есть принимать ответственность за последствия своих действий. За любую помощь у всех народов мира принято благодарить. Помощь шамана не была исключением. Шамана всегда благодарили за его труд, но он не принуждал к этой благодарности, потому что люди понимали: их благодарность в первую очередь нужна шаманским духам-помощникам. Тувинский шаман Балган Кужугет Ленчаевич привел такую жалобу на малый *асты* (*асты* — тувинское слово, означающее плату за камлание;

кроме него применялись и другие тувинские понятия — *берилге* или *барылга*):

*Дух, ты уж очень рассердился и пожаловался.
 Дух, ты обиделся, получая малое берилге.
 Дух, ты не хочешь более сюда приходить,
 Дух, ты капризничаешь, получая малое барылга!
 Конечно же, получив доплату в отдачу,
 Мы с тобой, дух, вежливо вернемся к больному.
 Конечно, будет увеличен размер вознаграждения,
 Мы с тобой, дух, дойдем до больного обязательно!*

Таким образом, асты понималось не просто как материальное вознаграждение труда шамана, а как справедливое отношение к шаманской Силе. Только духи-помощники могли определить, достаточно ли весома благодарность за труд шамана. Если благодарности было недостаточно, то духи могли и покарать за неучтивость. Именно поэтому люди тщательно продумывали, в каком количестве и в какой форме отблагодарить шамана, ведь благодарность может быть выражена в любой форме и не обязательно в денежном эквиваленте. Шаманы даже сто лет назад получали в благодарность за свою помощь оленей, лошадей или иные дары. А у некоторых народов было принято благодарить даже за обучение шаманству. Например, у индейцев арапахо человек приносил шаману дары за каждое обучение ритуалам (в настоящее время за обучение шаманским ритуалам у североамериканских индейцев принято платить деньги). Интересно то, что у тех народов, которые наследовали шаманскую Силу от отца к сыну (то есть без шаманской болезни), передача Силы тоже часто осуществлялась в обмен на поднесенные дары.

Современное общество, вознеся на свой флаг гуманистические ценности, по сути своей, дальше развития «института по правам человека» не продвинулось ни на шаг

по пути развития человеческих отношений. Повсеместно отмечается рост уровня агрессивности, преступности и упадок духовности. Даже одна из самых гуманных по своей сути областей человеческого общества — медицинская помощь — блещет «гуманностью» только через призму хрустящих купюр, без которых ни один врач палец о палец не ударит: «Не заплатил денег — и спи упокойно...» Уже давно назрела необходимость коренных изменений в человеческих отношениях. И ждать у моря погоды не следует, начинайте с себя — изменяйте отношения к самому себе и к окружающим уже сегодня, прямо сейчас. Научитесь ценить жизнь, уважайте себя и окружающих людей. Таким образом, вы начнете развивать свои связи с духом отношений. Это нелегко сделать, но другого пути все равно не существует, потому что иной путь ведет к утере связей с духом отношений и к полной деградации человека. Да, нелегко идти по этому пути, потому что люди привыкли носить маски: маски любви, маски уважения, маски благости... Они лишь придают вес значимости хозяину маски и отравляют своими миазмами возникающие вокруг масок *отношения*. Ничего удивительного нет в том, что дух отношений отворачивается от вас. Избавляйтесь от масок — этих суррогатов отношений! Учитесь искренности. Если каждый начнет изменять себя, то жить в мире станет намного легче. Так считают шаманы.

Убрав маски, мы сделаем великий шаг на пути обретения целостности. Только будучи целостными, мы можем стать здоровыми в самом глубоком смысле этого слова. Мы должны стать целостными, чтобы быть в состоянии распорядиться своей жизнью, чтобы знать, кто мы есть на самом деле. Научитесь превращать свои болезни и неприятности в священные дрова, на которых будет ярко разгораться костер вашей личной Силы! В этом заключается вся суть шаманской картины мира, которая ничего не отрицает и помогает превращать слабость в Силу.

ШАМАНСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ (ПЕРЕДАЧА СИЛЫ) С ПОМОЩЬЮ ЖЕЗЛА

Муж садится в кресло перед телевизором:

– Жена! Смени пепельницу, достань пиво из холодильника. – И, немного поразмыслив, добавляет: – И принеси мне скипетр и державу!

Житейская история

Шаман при передаче другому человеку Силы не уменьшает количества собственного запаса Силы. Шаманы считают, что при правильном отношении к Силе чем больше даешь, тем больше и получаешь взамен истраченной. Обычно для передачи Силы шаманами применяются ритуалы или определенные церемонии, которые современным языком можно назвать «сеансами». Чтобы передать Силу, шаман сначала вступает с ней в контакт и испрашивает разрешения на проведение такой церемонии. Если Сила дает разрешение, шаман проводит лечебный сеанс.

После проведения ритуала передачи Сила обычно сразу же начинает проявлять себя в жизни нового обладателя. Но бывает и так, что после ритуала Сила никак не проявляет себя: это означает, что она либо не желает помогать данному человеку, либо ей требуется время, чтобы убедиться в достоинности кандидата. В последнем случае могут пройти месяцы, а то и годы, прежде чем Сила окажет такому человеку какую-то помощь.

Шаманские целительские ритуалы раньше были весьма сложными и длительными по времени. Многие из них требовали от шамана больших психических и физических напряжений. Порой нагрузка была столь велика, что ритуал завершался обмороком шамана. Иногда шаман занимался лечением 1,5–2 часа без перерыва, но если болезнь была тяжелая, то лечение продолжалось до рассвета. Длитель-

ность лечения больного зависела от тяжести заболевания и занимала 2–3 недели. Сначала шаман исполнял ритуалы каждый вечер (ночь), а по мере выздоровления приходил реже.

О том, что шаманские целительские ритуалы были делом весьма сложным и тяжелым, сообщали еще первые исследователи шаманства. Сейчас, конечно, шаманская целительская практика стала куда как более облегченной, но тем не менее основные моменты сохраняются до сих пор. Любая шаманская лечебная церемония представляет собой сложный комплекс, который можно условно разделить на несколько этапов.

Подготовительный этап. Шаман настраивает себя на предстоящую работу, выкладывает на алтарь все свои инструменты. Затем шаман очищает и окуривает дымом сухих трав помещение, себя и больного. На этом же этапе происходит пробуждение бубна (если он используется в ритуале) и жезлов, путем кругового пронесения их девять раз по ходу солнца над огнем.

Призывающий этап. Исполнение песни Силы, призыв духов-помощников и привлечение к себе внимания духовных сил. Приношение различных жертв (например, обряд кормления духа огня). Этот этап часто сопровождается необычными для наблюдателей визуальными, слуховыми и тактильными эффектами.

Лечебный этап. Оказание шаманом непосредственного лечебного воздействия на больного. Существует несколько основных способов шаманского целительства с помощью шаманских жезлов:

- *бесконтактное целительство;*
- *целительство посредством шаманского танца по стихиям;*
- *целительство посредством трансового шаманского танца;*
- *массаж жезлами;*
- *шаманский ритуал передачи Силы.*

Способ, которым шаман будет оказывать воздействие на пациента, выбирается самим шаманом. У каждого способа есть свои достоинства и свои недостатки. Ниже мы рассмотрим подробнее все перечисленные способы, за исключением ритуала передачи Силы, потому что проведению такого ритуала шамана обучают непосредственно духи-помощники и у каждого шамана он имеет свой индивидуальный рисунок.

Завершающий этап. Очень важный этап, как точка в конце предложения. Шаман приносит благодарственные жертвы духам и благодарит их за оказанную помощь. Если требуется, то снова проводятся обряды очищения и окуривания. На этом этапе шаман может возложить на больного определенные ограничения, чтобы его переход от общения с духовными силами к обычной жизни проходил постепенно. Ограничения могут быть самыми разными, начиная с еды и заканчивая отношениями с окружающими, и на различный срок — от нескольких часов до нескольких дней, а то и месяцев. Выбор ограничений зависит от многих факторов, но прежде всего — от воли духов.

* * *

Берясь за лечение, шаман может сразу сказать, будет ли эффективна его помощь больному. Шаманы считают, что если браться за лечение, не будучи уверенным в результате, то обязательно потерпишь неудачу. Шаманы также никогда не берутся лечить тех людей, к которым они испытывают неприязнь. Неприязнь истолковывается как отрицательное послание от духов-помощников, которые не хотят помогать заболевшему человеку. Пренебрежение этим посланием может быть чревато различными последствиями, в том числе и для самого шамана.

Шаман никогда и никому не предлагает своих услуг и тем более не оказывает своих услуг насильно, желая «осчастливить» людей. В прежние времена шамана всегда

приглашали родственники заболевшего, присылая за ним «транспортное средство» (собачью или оленью упряжку, лошадь). Шаман мог и отказаться от поездки — впрочем, такое происходило редко. За свои услуги шаманы обычно сразу получали небольшую плату, а по истечении некоторого времени, когда достигался положительный результат шаманских воздействий, его усилия оплачивались сполна.

Надо заметить, что в отличие от современных экстрасенсов шаманы не требовали от своих пациентов безусловной веры в действенность их методов лечения. Как сказал один шаман: *«Если больной не верит мне, я ничего не говорю об этом. Я просто вылечиваю его».*

БЕСКОНТАКТНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО ЖЕЗЛАМИ

Побочный эффект бесконтактного взаимодействия — непорочное зачатие.

Из дневника Зевса

При бесконтактном целительстве шаман передает заболевшему человеку Силу и устраняет некоторые причины заболеваний. Бесконтактное целительство жезлами напоминает работу обычного экстрасенса: при этом способе шаманского воздействия работа с жезлами заменяет работу раскрытыми ладонями. В указанном нюансе заключается вся разница: если при обычном бесконтактном энергетическом воздействии экстрасенс использует возникающие ощущения в своих ладонях для диагностики и последующей коррекции биополя, то шаман делает то же самое, держа в каждой руке жезлы за середину стержня.

При данном способе используются лечебные жезлы (рис. 7). Руки, с зажатыми в них жезлами, медленно пере-

мещаются с двух сторон от тела, вдоль границы биополя человека, проводя сначала диагностику (для определения плотности поля и фиксирования различных ощущений), а затем — коррекцию поля.



Рис. 7. Лечебные жезлы

Начинается диагностика со стороны спины стоящего пациента. Шаман поднимает оба жезла над макушкой пациента (рис. 8) и медленно ведет их с двух сторон от человека, по границе ауры, сверху вниз до уровня колен. Затем аналогично диагностика проводится с левого бока пациента, далее — спереди и затем — со стороны правого бока.

Выявленные отклонения подвергаются коррекции, после чего снова проводится диагностика состояния ауры. В остальном вся техника аналогична приемам энергетического воздействия экстрасенсов, поэтому подробно останавливаться на ней не вижу смысла: руководств по бесконтактному воздействию в настоящее время с избытком. Все, что вам потребуется, — научиться ловить ощущения и передавать энергию вместо раскрытых ладоней — жезлами.

Ощущения от биополя ловятся шаманом внутри его кулаков и по предплечьям. Встречаются шаманы, которые ловят ощущения всем своим телом или в его отдельных частях, например в голове, животе или груди, но это все индивидуально.

На первых порах, пока нарабатывается некоторый опыт, шаман может чувствовать внутреннюю неуверенность, которая, впрочем, быстро проходит, так как он ви-



Рис. 8

дит более высокий целительский эффект, произведенный работой жезлов, чем при обычном бесконтактном воздействии. Неуверенность также пропадает, когда достигается состояние «общения с жезлом», то есть жезлы надо чувствовать настолько, что при работе с ними возникает чувство беседы, разговора с ними. Некоторые шаманы научились даже ловить ощущения при диагностике не в теле, а

в самих жезлах, но это уже особый уровень развития отношений шамана с жезлами.

Учитесь слушать жезлы, они действительно разговаривают!

ШАМАНСКИЙ ТАНЕЦ ПО СТИХИЯМ

Прикосновение горящих углей к телу вызывает острое желание потанцевать.

Из личного опыта факира

Шаманский танец взаимодействия со стихиями представляет следующий этап шаманской целительской практики с жезлами. При этом методе работы шаман не передает Силу напрямую, а задействует тот природный компонент, который заложен в человеке и в мире от Творения. Чтобы освоить эту практику, надо в первую очередь понять те силы, с которыми взаимодействует шаман во время танца.

Основу любой шаманской практики составляет представление о мире. Символика шаманских ритуалов, соответственно, базируется на представлении об устройстве мира и силах, управляющих им. Весь мир пронизывает Дух, мир одухотворен, или, говоря современным языком, все есть энергия. А энергия, как мы знаем, способна оказывать воздействие и производить работу, приводящую к неким изменениям внутри объекта, с которым взаимодействует. Например, нагревая лед, мы можем изменить форму его существования — он станет водой. Если приток тепловой энергии продолжается, то вода превратится в пар. На этом примере мы видим, как энергия огня взаимодействует с энергией воды, порождая энергию воздуха. Молекулы воды, придя в соприкосновение с источником тепла, стали колебаться с повышенной частотой, что и стало причиной превращения воды в воздух (пар).

Описанную мной историю многие знают из школьного курса физики, но мало кто после этого стал смотреть на мир глазами шаманов, которые видят, что человека окружают энергетические формы, находящиеся в постоянном взаимодействии друг с другом. Человек живет в одном из трех шаманских миров — среднем мире. Но, кроме людей, в этом мире проживают невидимые человеческому глазу сущности, которые довольно сильно влияют на жизнь человека, его здоровье, счастье и благополучие. Прежде всего к ним относятся многочисленные *иччи* — духи — хозяева стихий. По воззрениям шаманов, со всеми *иччи* человек должен жить в гармонии, тогда и у него все будет хорошо в жизни.

Шаманы верят, что силы стихий заложены в основе мирового порядка, поэтому они еще называются *духами жизненного уклада*. Эти силы заложены не только в основе мироустройства, но и в самом человеке, причем их можно активизировать соответствующими движениями физического тела, потому что каждое движение или жест приводят к энергетическим изменениям как в теле, так и в сознании.

Каждый жест и движение несут в себе энергетический посыл миру, и чем больший смысл человек вкладывает в движение, тем большее количество энергии высвобождается. Разные движения стимулируют разные уровни сознания, активизируют различные виды энергии и обеспечивают наиболее полное взаимодействие человеческого тела с окружающим миром. Движения тела создают энергетические вихри в пространстве, а слияние мыслеформ и движений образует особую форму энергии. На этом принципе построены все ритуальные танцы народов мира. При этом следует учитывать, что движение не порождает энергию, а лишь активизирует ее. Рассмотрим проекции этих сил на физическое тело человека и движения, позволяющие их активизировать.

Сила земли аккумулируется в ногах и паху человека. Ее качество – сила как таковая. Энергия, протекающая в этой зоне, плотная, жизненная, мощная и соответствует основным аспектам человеческого выживания. Выживание представляет собой инстинкт, впечатанный в генетический код и являющийся корнем нашего сознания. Сила земли – стабильная и прочная, необходимая для создания всего нового. Главное свойство силы земли – это способность прочно и основательно удерживать форму, четкую структуру. Эта сила очищает, питает и дает стабильность каждой клеточке и каждому органу.

Движение, пробуждающее силу земли. Стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки свободно свиса-



Рис. 9

ют вдоль тела и держат жезлы за середину стержня. Центр тяжести тела равномерно распределен между стоп. Взгляд рассеян по горизонту перед собой.

На вдохе руки слегка подаются вперед, и между жезлов формируется энергетический шар, при этом локти не касаются тела (рис. 9).

Внимание: чувство шара не терять на протяжении всего движения!

Одновременно с переносом центра тяжести на правую ногу, перемещаем шар по дуге в вертикальной плоскости перед собой снизу-вверх-вправо. В крайней точке траектории правый кулак с жезлом находится на уровне плеча, а левым жезлом поддерживаем шар снизу у правого паха (рис. 10), раскрытие правой руки в локте примерно составляет 110° .



Рис. 10

Плавно возвращаемся в исходное положение, затем аналогично переносим шар в левую сторону. Повторять движения следует не меньше 7 раз или кратно этому числу. Движения выполняются непрерывно и медленно («тело течет»). Взгляд во время движений скользит по горизонту, ни на чем не фиксируясь, дыхание произвольное. Внимание следует сосредоточить на ощущениях в руках и течениях энергии в теле.

Эффект от движения. Оказывается воздействие на толстый и тонкий кишечник, кровообращение и сосуды, развивается первичная сила, омолаживается тело (так как обновляется состав крови и улучшается перистальтика кишечника).

Сила воды заполняет низ живота. Это зона сексуальной энергии и регенерации. Ее качество — воля. Энергетическое соединение силы земли и силы воды позволяет укрепить силу воли. Сила воды оказывает воздействие на мочевой пузырь, почечные лоханки и половые органы.

Движение, активизирующее силу воды. Стоя, левая нога выдвинута вперед и опирается на пятку (носок поднять вверх), колено правой ноги слегка согнуто, центр тяжести находится на правой ноге. Руки с зажатыми жезлами расположены у пояса, ладонями вверх. Взгляд рассеян по горизонту (рис. 11).

Одновременно с перемещением центра тяжести тела вперед, на левую ногу (во время перемещения вперед носок левой ступни постепенно опускается, и в крайней точке вся ступня полностью опирается на землю), руки поднимаются по дуге вперед, снизу вверх до положения жезлов над головой (рис. 12). Из верхнего положения опускаем руки через стороны по дуге вниз, одновременно с этим центр тяжести возвращается на правую ногу, а носок ступни левой ноги вновь отрывается от земли (рис. 13).

Повторять движения следует не меньше 7 раз или кратно этому числу. Сделав необходимое количество повторе-



Рис. 11



Рис. 12

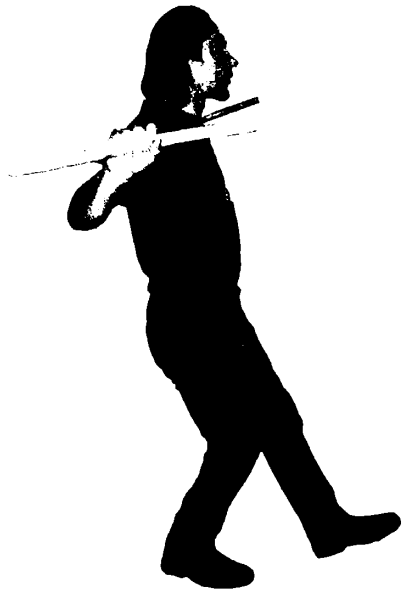


Рис. 13

ний движения на одну сторону, следует поменять ногу и аналогично сделать движения в другую сторону. Движения выполняются непрерывно и медленно, дыхание произвольное. Внимание следует сосредоточить на ощущениях в руках и течении энергии в теле.

Эффект от движения. Улучшается работа мочевого пузыря, почек и половых органов. Происходит укрепление волевых качеств.

Сила дерева заполняет верхнюю часть живота. Качество этой силы — жажда власти. Это зона индивидуального «Я». Сила дерева представляет собой силу жизни, роста, развития и является необходимым компонентом условия роста сознания. Сила дерева порождает тягу к самоутверждению, личному самоопределению и проявлению индивидуальности, подготавливая человека к принятию вызова мира, связанного с занятием личного места в этом мире. Она оказывает воздействие на печень, желчный пузырь, желудок, поджелудочную железу и селезенку.

Движение, активизирующее силу дерева. Стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки согнуты в локтях и на уровне солнечного сплетения между жезлов держат энергетический шар (рис. 14).

Внимание: чувство шара не терять на протяжении всего движения!

Центр тяжести тела перемещаем на левую ногу и, скручиваясь влево-назад, «передаем» шар назад, в этом положении правая рука находится внизу, на уровне пояса, и поддерживает шар снизу, а левая — на уровне левого плеча и держит шар сверху (рис. 15).

Затем плавно возвращаемся в исходное положение и аналогично делаем в другую сторону. Повторить движения в каждую сторону не меньше 7 раз иликратно этому числу. Движения выполняются плавно и медленно. Взгляд во время движений скользит по горизонту, ни на чем не фиксируясь, дыхание произвольное. Внимание следует со-



Рис. 14



Рис. 15

средоточить на ощущениях в руках и течении энергии в теле.

Эффект от движения. Улучшается работа печени, желчного пузыря, желудка и поджелудочной железы. Расширяется сфера жизненных интересов.

Сила огня заполняет грудь и руки. Качество этой силы — любовь. Именно в этой зоне человеческое сознание выходит за пределы сосредоточенности на себе и достигает расширенного сознания, связанного с остальным миром. Энергия, которая протекает через эту зону, направлена за пределы личного выживания к учету и уважению потребностей других. Сила огня соединяет земное с небес-

ным и приобщает человека к миру Высшего, без чего немислимо его существование. Она оказывает воздействие на сердце и легкие.

Движение, активизирующее силу огня. Стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки с жезлами на уровне груди держат энергетический шар (рис. 16).



Рис. 16

Внимание: чувство шара не терять на протяжении всего движения!

Из исходного положения переносим центр тяжести на правую ногу и одновременно перемещаем шар строго по горизонтали вправо, вдоль груди. Кисть правой руки во

время перемещения плавно развернуть пальцами вниз, а левой – вверх (рис. 17), насколько позволяют это сделать зажатые в руках жезлы. Угол в локте вытянутой руки примерно составляет $110-120^\circ$.



Рис. 17

Затем вернуться в исходное положение и аналогично сделать движение в другую сторону. Движение рук выполняется в строго горизонтальной плоскости вдоль груди. Повторять движения в каждую сторону следует не меньше 7 раз или кратно этому числу. Все движения плавные и безостановочные, дыхание произвольное, взгляд скользит по горизонту, ни на чем не фиксируясь. Все внимание следует

сосредоточить на ощущениях в руках и течении энергии в теле.

Эффект от движения. Улучшается работа сердца и легких, происходит расширение сознания, создаются предпосылки для духовного роста.

Сила ветра заполняет шею и голову. Качество этой силы — творчество. При достаточном ее количестве мысль человека холодна, тверда и чиста. Через эту зону протекают энергии, обеспечивающие высшие функции коммуникации, творчества и самовыражения. Ее сила наиболее ярко проявляется в речевой и мыслительной активности. Когда зона хорошо развита, человек говорит с большим напором и убедительностью, поражая окружающих своим интеллектом. Сила зоны воздействует на трахею, носоглотку и щитовидную железу.

Движение, активизирующее силу ветра. Это движение сложное. Стоя, руки с жезлами на уровне низа живота держат шар (рис. 18). Переносим центр тяжести на левую ногу и, скручиваясь вправо-назад, переносим шар по дуге, снизу-назад-вверх (рис. 19). Когда руки подняли шар наверх (на уровень головы), разворачиваем корпус тела вокруг вертикальной оси в исходное положение (рис. 20), а затем опускаем руки с жезлами перед собой по дуге вниз, по проекции центральной линии туловища. Во время опускания рук вниз кисть левой руки с зажатым жезлом находится у правого локтя. Руки постепенно сближаются во время опускания вниз и в районе груди кисти выравниваются друг против друга, но не касаются друг друга (рис. 21). В таком положении руки опускаются до низа живота, где расходятся в стороны и снова «ловят» шар. Сразу же начинается следующее движение — аналогично в другую сторону.

Повторять движения следует на каждую сторону не меньше 7 раз или кратно этому числу. Все движения плавные и медленные, дыхание произвольное. Взгляд скользит



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

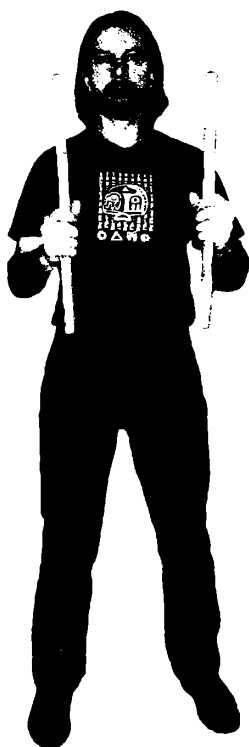


Рис. 21

по горизонту, ни на чем не задерживаясь. Внимание следует сосредоточить на ощущениях в руках и течении энергии в теле.

Эффект от движения. Улучшается работа верхних дыхательных путей и щитовидной железы, проясняется мысль, уходят сомнения, взгляд обретает силу и выразительность.

* * *

Так как все в мире взаимосвязано и взаимодействует друг с другом, то и силы стихий тоже взаимодействуют ме-

жду собой. В человеческом организме энергия перетекает по замкнутому циклу из одной зоны в другую, насыщаясь качествами силы зоны. Только при гармоничном взаимодействии стихийных сил человек ощущает себя целеустремленным, уверенным и полным энергии.

Однако проблема состоит в том, что на сегодняшний день человек отошел от Природы, оторвался от своих энергоинформационных корней и не осознает необходимости постоянного общения с Природой. Не осознает, что его плотное материальное тело строят те же самые силы, что и Матушку-Землю, и что через общение с Природой происходит гармонизация сил, циркулирующих в человеке. Поэтому в современном обществе так мало гармонично развитых, уверенных в себе людей. Зато много самоуверенных и эгоцентричных личностей, потому что при отсутствии гармонии человек склонен впасть в крайности.

Каждый человек уникален, и черты, определяющие его индивидуальность, уникальны. Даже у близнецов можно обнаружить характерные отличия. Эту уникальность физического тела, сознания и духа определяют активные взаимодействия энергии стихийных начал. Энергия, циркулируя в человеке, перетекает из одной стихийной зоны в другую и обогащается их качествами. При этом человек неосознанно использует те или иные качества силы в зависимости от внешних обстоятельств, когда эти качества могут ему помочь для выживания и приспособления.

Частое использование в одних и тех же условиях одной и той же силы приводит к формированию привычек. При частом использовании одних и тех же качеств энергия вступает во взаимодействие с остальными зонами и, изменяя их, изменяет общую энергетическую картину. То есть при избытке силы одной стихии наблюдается недостаток другой. Внешне это отражается на характере и поступках человека. Эту особенность подметили шаманы и раздели-

ли людей на пять основных типов в зависимости от основной проявленной ими силы.

«**Человек земли**» самодостаточен и ни от кого не зависит. Он медленно и трудно сходится с людьми, не очень охотно идет на новые контакты. Его внутренняя жизнь богата и интенсивна, что далеко не каждый может понять и ощутить. Он любит все делать основательно и доводить начатые дела до конца, его действия точны и уверенны, а речь нетороплива, он всегда пунктуален. Он пользуется теми ресурсами, что у него есть, и успешно зарабатывает их. Обращается за помощью в самых крайних случаях, зато сам постоянно готов оказать такую помощь другим, но при условии что это не сильно мешает ему заниматься своими делами. «Человек земли» меняет свои мнения только под напором неопровержимых доказательств и редко изменяет своим привычкам. Высокая выносливость и невероятное терпение помогают ему переносить любые трудности и лишения. Это человек слова и дела, он постоянен в своих привязанностях и чувствах. Его основные ценности — надежность и постоянство. «Человека земли» отличает прямота и честность, он привык называть вещи своими именами и того же требует от других. Такие люди часто привязываются к людям воды и дерева, а отчасти — к людям ветра. Одеваются они просто, без изысков, к условиям жизни не привередливы.

«**Человек огня**» — нетерпеливый потребитель, стремящийся захватить в свое распоряжение как можно больше, прожить жизнь как можно активнее. Он импульсивен, может заниматься несколькими делами одновременно, и его интересует не столько результат, сколько сам процесс. Это приводит к тому, что он не доводит многие дела до конца, и ему легче что-то сломать, чем сделать «как надо». О таком человеке говорят, что «*в его руках все горит*». По характеру он вспыльчив, но быстро отходчив. Он не любит опаздывать, но так как дел на себя взваливает без ограничений, то

всегда торопится и не везде успевает. Стремится получить, подчинить себе как можно больше и очень сильно зависит от того, что имеет. Часто ставит богатство и власть выше всех других ценностей; может реализоваться и в славе, и в известности, поэтому у многих успешных спортсменов и бизнесменов можно различить эту стихию. Одеваться такие люди любят ярко, демонстративно, модно. «Человек огня» привязывается к людям дерева и ветра, при этом разрушая их, он подвластен людям воды и земли.

«Человек воды» разнообразен. Он стремится к покою, но в этом стремлении может постоянно двигаться. Предпочитает покой и безмятежность, но готов ради этого напряженно и настойчиво, даже фанатично трудиться. Легко переносит невзгоды, может приспособиться к любой обстановке. Обычно он спокоен и невозмутим, его трудно вывести из равновесия, но когда это все же происходит, то он *«закипает»* и противостоять ему очень сложно. Вода хорошо сохраняет информацию, поэтому «человек воды» обладает хорошей памятью и помнит всех своих обидчиков. Движения его тела пластичные, неторопливые, речь спокойная. Он никогда не испытывает проблем со временем и никогда не опаздывает. Ему свойственно находить свое место в любом окружении. Одежду предпочитает удобную, практичную и целесообразную. Тянется к людям земли и ветра, отчасти подвластен огню и дереву.

«Человек ветра» может находиться как в движении, так и в покое, но покой этот непостоянен и крайне редок, а направление активности часто зависит от среды и от сложившейся ситуации. Обычно он суетлив, много говорит, но не все понимают, о чем идет речь. Может заниматься несколькими делами одновременно, которые часто не доводит до конца. Очень легко относится к жизни, о таком человеке говорят: *«У него ветер в голове»*. «Человек ветра» непостоянен, летает там и тут, может быть как приятен, так и неуместен, как интересен, так и отвра-

тителен. Он легко меняет все в своей жизни, от жилья и семьи до работы и внешности, потому что всегда устремлен к новизне. Ничего не накапливает и дает больше, чем получает, поэтому часто ходит в долгах. В жизни ценит свободу и непринужденность, часто даже не обращающая внимания на мнение окружающих. Больше всего не любит возникающих перед ним препятствий, зависит от них, но, набрав силу, эти препятствия сносит. «Человек ветра» легко вступает в контакты, является передатчиком идей и мыслей, поскольку именно в нем сосредоточено нечто, что связывает отдельных людей в единое сообщество. Предпочитает одеваться в легкую и свободную одежду светлых тонов. Тянется к людям воды и дерева, подвластен людям огня.

«Человек дерева» — творческая личность, домосед, не любит переездов и любых изменений обстоятельств, которые могут *надломить* его психику или даже *сломать* ему жизнь. Его ценности — саморазвитие и самореализация, зачастую в виде альтруизма. Дорожит семьей, о которой он заботится и в которой реализуется. Все остальное в его жизни подчинено этим целям. Он очень привередлив к своему окружению, к выбору профессии и места работы. Не любит и не умеет конфликтовать, но поворчать (*поскрипеть*) может по любому поводу, от политики до плохой погоды. Ценит дружбу. Гостеприимен и щедр. «Человек дерева» немногословен, речь его тиха и нетороплива. Любит уединение и спокойное существование. Одеваться любит в одежду спокойных цветов, без изысков, которая может быть в некотором беспорядке (например, помятая). Тянется к людям земли и воды, подвластен огню и ветру.

* * *

Надо отметить, что чистые типы встречаются крайне редко. В каждом человеке перемешаны все (или почти все) стихии в разных пропорциях, хотя многим из нас прихо-

дилось встречать людей, подходящих под приведенные описания. Поскольку состояние и настроение человека обычно меняются, одна или другая стихия может в разное время быть доминирующей.

Преобладание одной из стихий говорит о том, что человек негармоничен. Такое состояние вызвано его привычной реакцией на внешние воздействия. Часто это происходит в результате неправильного воспитания в детстве. Человек привыкает использовать силы одной из стихий (реже — двух или трех), приспособляясь к созданным внешним условиям. При этом у него возникает иллюзия решения проблемы, тогда как чаще всего это не решение проблемы, а приспособление к ней.

Человека с выраженными свойствами одной из пяти сил шаманы называют *«хромающими на одну ногу»*. Возникает естественный вопрос: чем грозит такая дисгармония? Она приводит к тому, что одна из энергетических зон максимально перегружается силой и органы этой зоны тоже подвергаются перегрузке, работают «на износ». Например, у «людей огня» страдает сердечнососудистая система, а у «людей воды» — мочеполовая сфера. Одновременно с этим возникают проблемы и со стороны органов в тех зонах, в которых наблюдается нехватка энергии.

Конечно, все эти проблемы возникают не в одночасье, а с течением времени. Человек однажды начинает подмечать, что его организм уже не тот, что был 10–20 лет назад. Врачи лишь разводят руками: *«Ну, мил-человек, что же вы хотите?.. В вашем-то возрасте...»* Хотя если подумать, то при чем здесь возраст? В истории полно примеров, когда люди и более старших возрастов были куда как крепче нынешних молодых людей. И это при нынешнем уровне развития науки и медицины! Объяснение здесь простое: раньше люди были намного ближе к Природе, чем современный человек, закатавший землю в асфальт и наблюдающий небо из окна автомобиля.

Отношения, сложившиеся в настоящее время между человеком и Природой, практически тупиковые. Человек планомерно пилит сук, на котором сидит, и даже не смотрит в ту бездну, в которую неминуемо свалится.

Но, как известно, было бы желание, а выход из тупика можно всегда найти. Необходимо срочно прекратить уничтожать Природу и заняться тем, к чему человека веками призывают духовные лидеры: гармонизацией себя и построением гармоничных отношений с миром. И в этом деле существенную помощь может оказать работа с зонами стихийных сил.

Воздействие на зоны осуществляется в определенном порядке, позволяющем последовательно соединить энергетические зоны. Этот порядок движений и называется «шаманским танцем по стихиям». Эффективность танца очень высока. После нескольких курсов такого воздействия у человека меняется даже сложившийся поведенческий механизм, и он преобразуется буквально на глазах.

* * *

В шаманском танце по стихиям целительное воздействие оказывается одновременно и на пациента, и на шамана, так как в результате танца происходит объединение энергетических полей шамана и пациента, активизация стихийных сил и общая гармонизация полей. В результате танца увеличивается и уплотняется слой эфирного поля пациента, а также гармонизируются все энергопотоки тела.

Как уже говорилось выше, в организме течение энергии происходит по замкнутому циклу между пятью зонами, связанными с силами пяти стихий. Шаманы считают, что всего в энергетической системе человека протекают пять замкнутых циклов: один основной цикл (цикл огня) и четыре вспомогательных (циклы земли, ветра, воды и дерева). Отсчет основного цикла начинают от зоны силы огня,

а вспомогательные циклы начинаются с соответствующей зоны (цикл земли начинается с зоны земли и т. п.). С какой зоны движения начинается, той же зоной цикл и завершается, причем максимальное воздействие цикла оказывается на зону начала цикла.

Взаимодействие сил стихий может быть либо разрушающим, либо поддерживающим. Вода тушит огонь — это наглядный пример разрушающего взаимодействия стихий, а огонь порождает пепел (землю) — пример поддерживающего взаимодействия. Для оказания целительного воздействия нам необходимо пустить энергию по поддерживающему циклу. Рассмотрим этапы замкнутого поддерживающего цикла.

Энергия из зоны силы огня (О) поступает в зону силы земли (З), оттуда — в зону силы ветра (Ве), затем — в зону силы воды (Во) и дальше — в зону силы дерева (Д), откуда энергия должна вернуться в зону силы огня (О).

Это преобразование энергии повторяет цикл Творения. Если в этом круге нарушается течение энергии, то приходит болезнь. Семь циклов неправильной циркуляции энергии приводят к смерти. Чтобы оказать целительное влияние на весь цикл, шаман активизирует поэтапно каждую зону в указанной последовательности посредством танца (движения, активизирующие силы стихий, приведены выше, в этой же главе):

О — З — Ве — Во — Д — О

На каждую зону делается по 7 движений, то есть весь цикл будет выглядеть следующим образом.

Движение, активизирующее силу зоны огня, — 7 повторений, потом без паузы плавно переходим на активизацию силы зоны земли — тоже 7 повторений, затем без остановки активизируем силу ветра — 7 повторений; после нее сразу активизируем силу воды — 7 повторений; и в конце концов силу дерева — 7 повторений. После этого снова выполняем движение силы огня (все те же 7 повторений).

Выполнение этих движений усиливает цикл течения энергии, оказывает воздействие на сердце, желудок, почки, легкие, кишечник, состав крови, восприятие запаха и ритм физического тела. Благодаря им происходит омоложение организма на клеточном уровне.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ШАМАНСКОГО ТАНЦА ПО СТИХИЯМ

Работа в танце по основному циклу

Посадить пациента лицом на юг в центре хорошо проветренного помещения на коврике или стуле: так, чтобы его руки и ноги не соединялись между собой. Расчистить пространство вокруг него, чтобы было достаточно места для выполнения движений. Встать с жезлами за спиной пациента и настроиться на предстоящую работу.

Работа в танце по стихиям проводится одновременно с танцем шамана по кругу вокруг больного по часовой стрелке. Жезлы играют роль энергетических проводников, которые работают в режиме стихий, по 7 движений на каждую стихию.

Перед началом работы коснуться концами жезлов макушки пациента*, развернуться к нему правым боком (то есть повернуться налево) и, выполняя движения силы огня, медленно начать перемещаться вокруг него. Выполнив все движения цикла, не останавливая перемещения вокруг пациента, начать новый цикл по той же самой схеме. Всего следует выполнить семь циклов. Вот как будет выглядеть схема танца:

* У шаманов многих народов лечебное воздействие начинается и завершается через касание макушки заболевшего человека. Например, у селькупов вернувшийся из путешествия по поиску пропавшей души шаман внедряет свою «находку» в виде икринки обратно в тело человека взмахами шаманского жезла над его головой.

О — З — Ве — Во — Д — О — З — Ве — Во —
 Д — О — З — Ве — Во — Д — О — З — Ве — Во —
 Д — О — З — Ве — Во — Д — О — З — Ве — Во —
 Д — О — З — Ве — Во — Д — О

Как видно из схемы, между циклами движения силы огня выполняются единожды (по 7 движений, как и на любую другую стихию). Движения танца выполняются в одном темпе, плавно и с чувством. Полный цикл работы по времени занимает от 40 минут до 1,5 часа, в зависимости от выбранного темпа движений.

Завершение танца

По окончании танца снова встать за спиной пациента и коснуться одним жезлом области его копчика, а другим — макушки. Затем прижать оба жезла к груди и с чувством поблагодарить Силы за оказанную помощь.

Желательно, чтобы пациент сразу по окончании танца не делал резких движений. Ему полезно будет немного посидеть или спокойно полежать. Не давайте ему говорить, пусть осознает и привыкнет к новому состоянию тела. В принципе, при хорошо проведенной работе сразу после танца люди сами не имеют особого желания говорить. Пациенту не следует в течение дня после танца принимать водные процедуры, солнечные и воздушные ванны, ходить босиком по земле, работать с деревом (резать, стругать и т. п.) и сидеть у костра.

После выполнения танца необходимо сделать перерыв от 1 до 3 дней, чтобы тело привыкло к изменениям, затем повторить танец. Всего за курс провести от 7 до 12 танцев.

Работа в танце на энергетическую зону

Если требуется провести основное воздействие на другую зону, то движения цикла начинаются с движения нужной зоны. Например, требуется оказать воздействие на зону воды. В этом случае схема движений будет следующая:

Во — Д — О — З — Ве — Во — Д — О — З — Ве —
 Во — Д — О — З — Ве — Во — Д — О — З — Ве —
 Во — Д — О — З — Ве — Во — Д — О — З — Ве —
 Во — Д — О — З — Ве — Во

Перед началом движений по конкретной энергетической зоне шаман встает лицом к лицу с пациентом (пациент при этом стоит). Шаман проводит касание правым жезлом центра зоны, а левым жезлом одновременно касается земли. После этого начинается сам танец на энергетическую зону. Завершать танец следует полным танцем по основному циклу (зона огня).

Работа в танце на больной орган

Можно работать отдельно и с больным органом. Для прямой работы с органом надо предварительно произвести касание кончиками обоих жезлов проекции больного органа. Далее следует танец, начиная с движения соответствующей зоны больного органа и далее по циклу. По окончании танца нужно снова прикоснуться кончиками жезлов к проекции больного органа.

Установление защиты

Если пациенту требуется защита от магического воздействия, то после завершения танца шаман ставит свои жезлы вертикально на землю по бокам больного человека на несколько секунд. Этого достаточно для подачи сигнала духам-помощникам, что данному человеку требуется их опека. Чем сильнее ваши духи-помощники, тем более мощная защита будет установлена пациенту.

Использование танца для работы с собой

Работа шамана с самим собой может выполняться в двух вариантах. В первом варианте шаман строит то, что называется у экстрасенсов «фантомом» самого себя, и в этом случае работа выполняется точно так же, как и с пациентом. Разница заключается лишь в том, что по окончании танца шаман вбирает фантом внутрь себя. Во втором случае шаман не перемещается по кругу, а стоит на месте и выполняет движения в указанном порядке. По оконча-

нии танца надо прижать жезлы к середине груди и с чувством поблагодарить Силы за оказанную помощь.

ШАМАНСКИЙ ТРАНСОВЫЙ ТАНЕЦ С ЖЕЗЛАМИ

Чтобы быстро вызвать у себя трансовое состояние, пошлите СМС на номер любимой жены с текстом: «Дорогая, я все знаю! Как ты могла!».

Методичка школы экстрасенсов

В проблеме шаманизма существует обширное поле деятельности, которое не укладывается в рамки этнографии или этнологии. Речь идет о тех психических состояниях, в которые входит шаман во время своего камлания, а затем под влиянием шамана в них погружаются и другие участники этого действия. Именно поэтому шаманизм представляет интерес не только для этнологов, но и также для медиков и психологов.

Надо отметить, что среди шаманов мира существуют различия в методах вхождения в транс и способах камлания. Методы шаманов Сибири, например, сильно отличаются от методов, применяемых *бахши** в Средней Азии. Даже внутри довольно небольшого региона, где одновременно проживают различные народности, можно заметить эту разницу. Сейчас мы рассмотрим один из способов трансового шаманского танца с жезлами.

Эта техника оказывает воздействие более высокого уровня, чем уже рассмотренные выше. Для начинающих она представляет обычно трудность при освоении. Трудность эта связана с тем, что современный человек слишком привык контролировать все происходящие вокруг

* Бахши — название среднеазиатского шамана.

него события и свое тело, тогда как для транса главным условием является освобождение тела от тотального контроля сознания. Только полностью расслабив тело и дав ему полную свободу для движений, можно достичь шаманского состояния сознания. Но полностью отпустить свое тело можно лишь тогда, когда человек прекращает свою рабскую зависимость от беспричинных страхов и начинает доверять как своему телу, так и окружающему миру.

В работе желателен участие двоих — шамана и ведущего с бубном. Ведущий с бубном помогает шаману достичь трансового состояния и задает необходимый ритм, который обговаривается с шаманом перед танцем. Если нет помощника, то можно обойтись и без него: для опытного шамана это не представляет особых проблем.

Пациент во время танца может стоять или сидеть, но предпочтительнее все же, чтобы он сидел (на стуле или на полу), потому что во время танца он может, как и шаман, достичь трансового состояния и не удержаться на ногах, упасть. В случае если такое происходит, шаман не должен прерывать свой танец. При наличии у шамана помощника тот может подойти к пациенту и осторожно осмотреть его. Если человек находится в измененном состоянии сознания, его не следует тревожить и каким-то образом изменять положение его тела. По окончании танца он самостоятельно придет в себя.

Посадите пациента лицом на юг. Его ноги и руки не должны пересекаться (чтобы не образовывались замкнутые контуры), глаза могут быть как открыты, так и закрыты — это не имеет кардинального значения, так как по достижении им измененного состояния сознания глаза обычно закрываются сами собой.

Порядок выполнения трансового танца

В начале танца шаман встает за спиной пациента, настраивается на предстоящую работу, призывает своих ду-

хов-помощников, а затем касается жезлами макушки пациента и начинает выполнять движения цикла *соединения по силе воды** (Во — О — Ве — Д — З, где каждое движение повторяется 7 раз), одновременно обходя пациента по часовой стрелке. Надо сделать 1 цикл, закончив его движением силы земли. Этот цикл расслабляет пациента и соединяет энергетические токи пациента и шамана.

После выполнения цикла соединения шаман, не останавливая движений, начинает выполнять основной цикл силы огня: О — З — Ве — Во — Д (каждое движение повторить по 7 раз и весь цикл тоже повторить 7 раз). Причем цикл не закрывается, движение силы огня не повторяется по завершении цикла, иначе можно замкнуть энергию пациента на шамана, что абсолютно не желательно.

Весь лечебный цикл в этом случае будет следующим (приводится вместе с циклом соединения по силе воды):

Во — О — Ве — Д — З — О — З — Ве — Во — Д —
 О — З — Ве — Во — Д — О — З — Ве — Во — Д —
 О — З — Ве — Во — Д — О — З — Ве — Во — Д —
 О — З — Ве — Во — Д — О — З — Ве — Во — Д

Для перехода в трансовое состояние шаманом самостоятельно выбирается момент, когда он во время танца основного цикла начинает изменять свое состояние сознания. Порядок при этом соблюдается следующий: танец начинается с цикла соединения, который выполняется полностью, далее начинается основной цикл, во время выполнения которого шаман отпускает свое сознание и тело. Контроль движений не сохранять, тело должно двигаться так, как само пойдет, даже если эти движения не будут похожи на движения стихийных сил. Скорость движений

* Не стоит путать цикл «соединения по силе воды» с «движением силы воды», это разные движения. «Движение силы воды» применяется для воздействия на энергетическую зону воды, тогда как «соединение по силе воды» применяется для воздействия на внешние объекты с целью энергетического присоединения.

тоже не контролируется, тело само выбирает как движения, так и их ритм.

Многие культуры имеют традиции использования движения для достижения глубоких медитативных состояний. Ключ к данной технике заключается в том, чтобы сознательно удерживать внимание на ощущениях, которые порождает движение, само по себе, внутри физического тела. Эти ощущения следует уловить и максимально усилить, поэтому и не имеет особого значения, какой именно ритм выберет ваше тело, если только вы правильно сосредоточились и хорошо чувствуете как энергетические потоки, так и собственное тело.

В результате трансового танца может получиться «*эффект цепочки*» — эффект умножения шамана в пространстве для восприятия окружающих. Могут возникать и другие эффекты: тактильные, слуховые, вкусовые. Эти эффекты зависят от силы шамана и степени его погруженности в транс.

Завершение танца

По окончании танца надо выйти из транса (это бывает нелегко сделать), осознать себя в этом мире, почувствовать свое тело. После этого снова встать за спиной пациента, коснуться одним жезлом области его копчика, а другим — макушки. Поблагодарить и отпустить своих духов-помощников. После танца сделать перерыв от 2 до 7 дней, а на следующем сеансе повторить тот же танец. Всего за курс провести 7 танцев. Время исполнения трансового танца может сильно варьироваться. Минимальное время — полчаса, максимальное — зависит от многих факторов и ограничивается лишь физическими возможностями шамана.

При работе на онкологию движения выбираются по тому циклу, который требуется по энергетической зоне (в зависимости от локализации процесса), при этом танец совершается вокруг пациента против часовой стрелки. Для начинающего шамана будет лучше, если он не станет браться за онкологические заболевания, пока не наберет достаточного опыта.

Другой вариант курса

На первом сеансе после движения цикла соединения по силе воды выполнить движения основного цикла по силе огня (О — З — Ве — Во — Д) — 7 циклов, а далее, на каждом сеансе после движения цикла соединения, в танце крутим все циклы по порядку:

— на втором сеансе по силе земли (З — Ве — Во — Д — О);

— на третьем сеансе по силе воды (Во — Д — О — З — Ве);

— на четвертом сеансе по силе дерева (Д — О — З — Ве — Во);

— на пятом сеансе по силе огня (О — З — Ве — Во — Д);

— на шестом сеансе по силе ветра (Ве — Во — Д — О — З).

То есть на каждом сеансе выполнять соответствующий цикл силы стихии, а всего выполнить 6 сеансов в курсе. Точно так же, как и в первом варианте танца, после выполнения цикла соединения по силе воды шаман выбирает момент танца и погружается в трансное состояние.

Работа шамана с собой

При работе с самим собой шаман стоит на месте, а не перемещается по кругу. Только тогда, когда шаман впадает в измененное состояние сознания и его тело отпускается, движения могут быть абсолютно любыми, в том числе и перемещение по кругу, и даже кружение на месте. Энергетический цикл закрывается только при работе с самим собой, а при работе с пациентом цикл надо оставлять открытым: если закрыть цикл движения энергии при работе с пациентом, то можно энергетически замкнуть на себя и больного, а тогда на шамана замкнутся и все проблемы. Движение соединения по силе воды делается либо на первом сеансе, в начале курса, либо перед каждым сеансом (для начинающего лучше делать его на каждом сеансе).

МАССАЖ — ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ШАМАНСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

— Куме, а шо то вы своему кабану массаж делаете?

— Та ни, то не массаж, це я солью натираю, шоб сало вкуснее було!

Народная байка

С самых древних времен массаж являлся неотъемлемой частью врачебного искусства. Имеются сведения о применении массажа народами, обитавшими на островах Тихого океана, а это свидетельствует о том, что массаж был знаком первобытным племенам. Судя по сохранившимся преданиям, люди в далекие от нас времена, стремясь облегчить боли, производили поглаживание, растирание и поколачивание места возникновения боли или травмы.

Приемы массажа первыми описали индийцы и китайцы. В древнекитайском медицинском трактате, написанном около пяти тысяч лет назад, рекомендуется «мять» тело, «чтобы защититься от простуды, держать органы подвижными и предупредить незначительные недуги». Делая массаж, китайцы растирали руками все тело, мягко сдавливая мышцы и производя особые подергивания в суставных сочленениях. При подергивании был слышен характерный треск, что считалось добрым знаком.

Интересно, что как в Индии, так и в Китае массаж выполнялся священнослужителями. Это можно воспринимать как косвенное подтверждение того, что предтечами данного целительского воздействия были как раз шаманы, так как шаманизм является прародителем всех религиозных систем.

Не только люди, но и животные используют прикосновение как способ воздействия и взаимодействия. Шаманы заметили, что в зависимости от характера прикосновения можно успокоить, расслабить или ободрить человека, придать ему сил, улучшить его самочувствие или же напугать, обидеть его, причинить ему боль. Поэтому наблюдательным целителям нетрудно было превратить естественное свойство воздействия прикосновения в искусство врачевания. Шаманы применяли массаж в тех случаях, когда требовалось справиться с усталостью, травмами, полученными в быту или на охоте, боевыми увечьями, а также при различных болезнях.

Шаман якутов смешивал порошок из лекарственных трав с оленьим жиром и втирал эту смесь в ладони. Затем он держал ладони над огнем, пока они не нагрелись. Хорошо прогретые ладони шаман накладывал на больное место. Причем если боль была в теле, то обе ладони накладывались на больное место, а если боль была в голове, то одна ладонь прижималась к голове, а другая накладывалась на нее сверху. Обычно боль уходила довольно быстро.

При болях в животе эвенки массировали живот с помощью «массажного жезла» длиной около полуметра и с утолщением округлой формы на одном конце. Массаж осуществлялся этим утолщением спиральными движениями вокруг пупка. При массаже живота никогда нельзя было сильно давить на пупок.

В одном из самых первых научных описаний ламутов, сделанном в 1744 году в Охотском остроге, участник Великой Северной экспедиции Я. И. Линденау зафиксировал очень любопытный способ лечения шаманом перелома: *«Если сломана кость на ноге, то лечат следующим образом: отрезают кусочек от берцовой кости оленя, очень тонко ее обтачивают, зашивают в бересту и кладут напротив пострадавшего. Затем шаман начинает бить в бубен и призывать к*

*себе дьяволов**, которые тот час и являются. Шаман сообщает им о случившемся и требует, чтобы больному была оказана помощь. Дьявол обещает помочь или без всяких условий, или требует от больного жертвы. Шаман же, после того как долго бил в бубен, приказывает другому человеку посмотреть, находится ли еще кость в бересте. Если ее там нет, то шаман подходит к больному и трет рукой поврежденную ногу, дует и плюет на нее несколько раз, потом уходит от больного и кончает свое действие некоторыми напевами, восхваляющими дьяволов. Больной выздоравливает на 4–5-й день. Лечить перелом костей умеют не все шаманы, а имеется очень мало, которые могут определить сразу место и степень перелома». После такого шаманского лечения перелома, когда человек выздоравливает на 4–5-й день, знаменитые филиппинские хилеры и современная медицина могут отдыхать.

В рамках данной книги я предлагаю рассмотреть методы контактного воздействия шаманскими жезлами на спину больного человека. Сразу скажу, что массаж не ограничивается только указанными воздействиями и только спиной, но для того чтобы освоить полный массаж, целителю необходимы определенные навыки.

Жезлами хорошо оказывать воздействие на биологически активные точки организма. Очень эффективно жезлы помогают при массаже тазобедренных и плечевых суставов при остехондрозах, артритах и артрозах.

Критерием правильно выполненного массажа является необыкновенная легкость во всем теле сразу после сеанса. Напряжение отступает, и пациенты говорят, что «с плеч как будто сняли тяжелый груз».

* Линденау не пытался разобраться в пантеоне шаманских духов и божеств, а, как истинный христианин, относил всех шаманских духов одним махом в «дьяволы».

МАССАЖ СПИНЫ ЖЕЗЛАМИ

Женщины от природы владеют приемами душевного массажа. Сначала они душу мужчины нежно трогают, затем за нее основательно берутся, а уже потом вытряхивают.

Народная мудрость

Жезлы для массажа представляют собой ровные деревянные цилиндры, без резьбы и инкрустаций. Массаж в основном выполняется одним из жезлов (кроме приема постукивания, который выполняется двумя жезлами сразу). Перед началом массажа требуется подготовка жезла, для чего следует тщательно растереть его между ладоней, чтобы они чувствовали исходящее от него легкое тепло.

Прокатывание жезла

Массируемый лежит на животе, на ровной поверхности, его руки могут лежать как под головой, так и вдоль тела. Положите жезл поперек спины в районе крестца. Ладони рук положите сверху на оба конца жезла, наподобие хозяйки, раскатывающей скалкой тесто. Прокатывайте жезлом мышцы спины снизу вверх, от крестца к плечам, начиная вдоль позвоночника, а затем — по бокам. Время обработки спины 5—10 минут.

Внимание! Прокатывая боковые мышцы, не оказывайте сильного давления на нижние ребра и поясничный отдел позвоночника. Особое внимание уделите прямым мышцам спины (они самые мощные, идут параллельно позвоночнику с двух сторон от него).

Разминание торцом жезла

Положение массируемого прежнее. Тщательно разомните мышцы вокруг остистых отростков позвоночника торцевым концом жезла по спиральной траектории (жезл при этом удерживается в вертикальном положении, перпендикулярно поверхности тела), начиная от нижнего по-

звонка поясничного отдела до первого позвонка грудного отдела позвоночника. Пройдя разминание с одной стороны позвоночника, аналогичные движения делают с другой стороны. Обработка повторяется от 1 до 3 раз с каждой стороны позвоночника.

Внимание! Разминание надо выполнять с усилием, не отрывая жезла от поверхности тела. Для удобства работы держите жезл за нижнюю треть стержня.

Постукивание

Положение массируемого прежнее. Постукивание выполняется двумя жезлами. Легко постукивайте жезлами по грудному отделу позвоночника, начиная от поясничного отдела к шейному. Жезлы параллельны друг другу, расстояние между ними 5—10 см. Постукивания выполняются в течение 1—3 минут.

Внимание! Нельзя наносить постукивания по области почек и шеи.

Окончание массажа

Завершить массаж следует мягкими прокатываниями жезла вдоль всей поверхности спины в направлении снизу вверх (от крестца к шейному отделу позвоночника). В отличие от первого движения не следует оказывать сильное давление на кожу. Легкие прокатывания позволяют снять остаточные напряжения в мышцах и нормализовать взаимодействия энергии с физическим телом. Время обработки от 1 до 5 минут.

Общее время воздействия. Вся обработка спины занимает 10—15 минут.

Показания для массажа. Массаж показан здоровым людям для профилактики различных заболеваний и поддержания жизненного тонуса; при мышечных болях в спине; при остеохондрозах; при радикулитах; для преодоления последствия ушибов, растяжений мышц, сухожилий и связок; при невралгии и невритах вне стадии обострения; при параличах, как спастических, так и вялых; бронхитах

и пневмонии в период выздоровления и в хронической форме.

Противопоказания для массажа. Инфекционные заболевания; злокачественные новообразования; активные формы туберкулеза; гипертоническая болезнь, начиная со II стадии; сердечнососудистая недостаточность II—III степени; стенокардия с частыми приступами; выраженные неврозы; выраженные дисфункции эндокринной системы; тромбозы; кровотечения и склонность к ним; гнойные процессы любой локализации; любые острые воспаления кровеносных и лимфатических сосудов; аллергические заболевания с кожными высыпаниями; хронический остеомиелит; психические заболевания с чрезмерным психомоторным возбуждением.

Временные противопоказания. Обострения основного или сопутствующего заболевания, острые респираторные заболевания и гипертермия (повышение температуры тела выше 37,5 °С), жалобы на общую слабость или переутомление.

ВОЛШЕБСТВО КАСАНИЙ

Помни! Даже легкое касание руки понравившего тебе человека в будущем может обернуться тяжёлым ударом судьбы!

Кредо убежденного холостяка

Касания могут производить воистину волшебное воздействие на все сферы человеческого «Я». Так, возлюбленные могут через касания выразить всю глубину своих трепетных чувств, мать посредством касания может успокоить плачущего ребенка, прикосновение рук опытного врача может прекратить страдание больного. Прикосновения могут быть обидными, покровительственными, заботливыми, успокаивающими, изучающими, болезненными, осторожными, подбадривающими...

В данной главе речь пойдет об удивительной технике воздействий, применяющейся в шаманской практике, — о целительных касаниях жезлами. Этот очень простой и одновременно эффективный прием касаний человеческого тела жезлами называется *кустук*. Слово *кустук* заимствовано из якутского языка и в переводе имеет два значения:

- 1) *стрела с наконечником, боевая стрела;*
- 2) *радуга.*

И один и другой перевод изумительно подходит для практики касаний жезлами. Первый перевод, без сомнений, указывает на жезл, который очень похож внешне на стрелу и может служить боевым оружием. Второй перевод относится к тем внутренним изменениям, происходящим в человеке под влиянием касаний. Хотя я бы ввел дополнительное значение слова *кустук* конкретно для данной практики: перевод «радуга» я бы заменил словами «красота, гармония», потому что радуга на небе появляется после разгулявшейся непогоды, символизируя собой тишину и восстановление гармонии в природе.

Прием этот действительно очень прост в исполнении. Во время него шаману не надо ни о чем думать, не надо произносить непонятных заклинаний или глубоко дышать. Ничего не надо делать, кроме легких касаний.

Данным приемом можно пользоваться, когда вы хотите помочь человеку справиться со стрессовой ситуацией, при нервном истощении или упадке сил либо чтобы просто улучшить его самочувствие. В основе приема лежит чувство взаимной дружбы, любви, уважения и стремления помочь. При хорошей эмоциональной основе человек, которому делают *кустук*, может хорошо расслабиться и даже уснуть.

Обычно *кустук* выполняется для кого-то другого, но можно применить его и для самого себя. Причем интересный эффект получается, когда с одним человеком техникой касаний работает одновременно группа людей (от 2 до 5 человек). Работа группой несколько отличается от парной работы и подробно рассматривается в книге не будет.

Техника касаний состоит из серии легких прикосновений концами лечебных или укороченных жезлов (рис. 22). Парой укороченных жезлов работать намного легче и приятнее, тогда как работа лечебными жезлами может показаться несколько затруднительной, особенно новичкам. Все же рассматривать эту технику мы будем именно на лечебных жезлах, потому что тот, кто будет пользоваться укороченными жезлами, легко к ней адаптируется. Подробнее о том, что собой представляют укороченные жезлы, пойдет речь в главе «Применение короткого жезла», в III части книги.



Рис. 22. Короткий жезл

Техника исполнения

При использовании приема *кустук* лечебные жезлы зажимаются кулаками у нижних концов, торцами которых и наносятся прикосновения. Укороченные жезлы берутся в руку так, как удобно.

Человек, которому проводят этот прием, может стоять, сидеть или даже лежать на спине, вытянув руки вдоль тела. Положение тела выбирается из личных предпочтений и степени доверия к шаману. Мне больше нравилось проводить этот прием, когда человек лежит на спине, так как в этом случае он больше расслабляется и эффект получается выше.

При правильном отношении со стороны выполняющего прием и реципиента *кустук* становится источником невероятно приятных ощущений. Перед началом проведения сеанса шаман настраивается на то, чтобы отдавать, а реципиенту необходимо настроиться на то, чтобы безоговорочно принимать. Тот, кому проводят прием, должен максимально расслабиться, довериться шаману и сосредоточиться на ощущениях, возникающих в его теле от ка-

саний. Желательно полностью разгрузить голову от мыслей и закрыть глаза.

Касания выполняются короткие, длительностью на два удара своего сердца. Шаман встает напротив партнера и, чередуя руки с интервалом в два удара сердца, легко касается одним из жезлов сначала его макушки, затем (другим жезлом) лба, а далее — подбородка, основания горла (яремной ямки между ключицами), середины груди, солнечного сплетения и пупка. От пупка касания поднимаем вверх в обратном порядке: солнечное сплетение, середина груди, яремная ямка, подбородок, середина лба и макушка.

Затем обоими жезлами одновременно с двух сторон коснитесь его висков, скульных закруглений нижней челюсти, ключиц, плечевых суставов, локтей, запястий, середины бедер (с боков), боковых сторон коленей, лодыжек и середины ступней. После этого производим касания в обратном порядке, постепенно поднимаясь к голове.

В заключение снова касаемся макушки головы, внешней стороны левой кисти, левой ступни, правой ступни, внешней стороны правой кисти и снова макушки.

Повторять все эти касания не требуется. После выполнения касаний человек не должен тут же начинать двигаться. Лучше всего ему будет спокойно полежать некоторое время, чтобы осознать полученный опыт.

ЖЕЗЛЫ ВМЕСТО БУБНА

...Тает, тает снег.
И шаманские жезлы
Жгут непривычные руки.
Это призраки ночи
Вышли продолжить игру.

Ю. Д. Коновалов

Далеко разносится по просторам звонкий завораживающий звук шаманских жезлов, поет дерево в руках ша-

мана. В этой песне слышится голос сердца самого шамана, сотворившего звучащее чудо... Человечество издревле знакомо с чарующим действием шаманской музыки, однако среди исследователей нет единства в понимании истинной сущности шаманских звуков.

Научными исследованиями было установлено, что повторяющийся ритм с определенной частотой ударов может вызвать гипнотическое состояние, аналогичное шаманскому трансу. Звук влияет на человека, причем он способен воздействовать не только на его психоэмоциональное состояние, но и на физическое. Вибрация ритма заставляет вибрировать клетки организма, и в результате человек испытывает на себе своеобразный клеточный массаж. Правильно подобранный ритм способен оздоравливать тело и укреплять иммунитет.

В последние годы одновременно с возникновением рэйв-культуры начало набирать силу новое направление, которое называется техношаманизм. Его движущим средством являются синтезированные с помощью компьютерных технологий ритмы, воздействующие на подсознание и помогающие погрузению в состояние экстаза.

Самым эффективным способом входа в состояние шаманского транса являются ритмичные удары в шаманский бубен. Но, как уже говорилось выше, бубен всегда являлся атрибутом сильных шаманов и в истории известны шаманы, у которых не имелось бубнов и которые всю жизнь камлали либо при помощи варгана (хомуса), либо при помощи деревянных жезлов. Для этого одним жезлом били по другому с определенным ритмом. Были также шаманы, которые предпочитали бить жезлом в бубен, вместо колотушки.

Еще раз подчеркну, что жезл, как и бубен, — это не просто музыкальный инструмент в руках шамана. Жезлы обладают сакрально-магическим статусом. Происхождение шаманских инструментов обязательно связано с потусторон-

ним миром: их изготовление сопровождается определенными ритуалами, а кроме того, по завершении изготовления инструмент начинает жить самостоятельной жизнью, являясь в традиционном понимании живым существом. Поэтому тем, кто использует шаманские инструменты в своей практике, следует помнить, что на них не желательно играть просто так. Они не должны носить функцию обычного музыкального инструмента.

У военных есть примета: если саблю вынуть из ножен, то необходимо дать ей напиться крови. Это связано с древним поверьем, что в оружии живет дух и вынимание из ножен сабли пробуждает его. Если после обнажения оружия не накормить дух кровью, то в следующий раз он подведет воина в бою или даже обернет оружие против него самого. Поэтому, если клинок обнажался, но битва по каким-то причинам не случалась, воин наносил порез самому себе, чтобы утолить жажду пробудившегося духа. Такое же отношение должно быть и у шамана со своими инструментами: достал бубен из чехла или взял в руки жезлы — проводи ритуал. Другого не дано.

* * *

О том, как шаманы обрели первые звучащие жезлы (рис. 23), мне рассказал старый якутский шаман на берегу реки Индигирки. Привожу эту древнюю легенду настолько

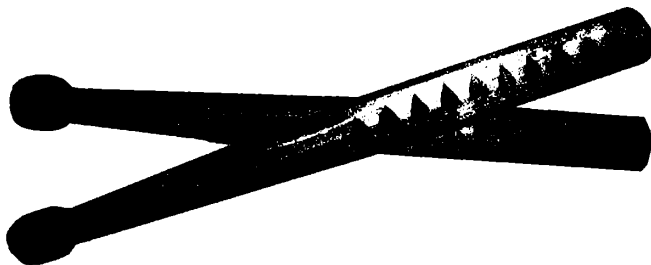


Рис. 23. Жезл для камланий

дословно, насколько мне она запомнилась, ибо услышал я ее много лет назад.

Пошел старый человек в тайгу. Бродя по тайге, присел на поваленное дерево. Под тяжестью его тела отломился сук от дерева. Человек поднял отломившийся сук и покрутил его в руках. Потом в глубокой задумчивости стукнул сломанной веткой по стволу, и тот ответил ему глухим звуком. Тогда человек стукнул по стоящему рядом дереву, и дерево звонко откликнулось на это действие. Подумав еще немного, человек отломил от упавшего дерева другой сук и начал мерно стучать одним суком по другому. Звук, рождаемый двумя сухими деревяшками, сильно различался в зависимости от силы удара и места его нанесения. И это понравилось старику. Человек увлекся игрой с деревом, как вдруг в стуке ему почудились различные голоса и звуки: он услышал плач рождающейся человеческой жизни, но не такой; веселый шум летнего дождя, но не такой. Он почувствовал дыхание самой Земли-Матушки и заботу Отца-Неба. Подхватили эти звуки человека под руки и понесли над землей: все выше, выше и выше – до самого Светлого-Властелина-Двигающего-Солнце-и-Луну. Свет, исходящий от Властелина, был таким нестерпимым, что человеку пришлось закрыть глаза рукой... и тут же прервались волшебные звуки, рождаемые деревяшками. И услышал человек голос Светлого Господина, обращающегося к нему: «Мне понравились звуки, порожденные твоими палочками. Дам тебе я этот дар, чтобы ты мог обращаться к Детям Земли с любовью, голосом, как эхо в горах, и к Матери-Земле с любовью, и чтобы голос этот вел тебя к свету и чистоте. Отныне, если тебе будет нужна моя помощь, ты знаешь, как ко мне достучаться!» С этим вернулся старый человек в свой родной улус и научил всех.

* * *

Как видно из легенды, использовать жезлы в качестве бубна довольно просто. Для этого жезлы следует взять в руки за одни концы и бить друг о друга противоположны-

ми концами (рис. 24). Погрузитесь своим сознанием в порождаемый вами звук, и вы получите незабываемые впечатления.

Чтобы усилить производимый эффект, на жезлы можно прикрепить бубенцы, колокольчики или просто металлические подвески. В этом случае при камлании можно обой-



Рис. 24

114 • ШАМАНСКИЕ ЖЕЗЛЫ

тись и одним жезлом, просто ритмично встряхивая его. Но не все шаманы любят сочетать железное бречание с глуховатым стуком дерева, поэтому поэкспериментируйте со звуком и поймите, подходят вам железные подвески на жезлы или нет.

Иногда встречаются складные жезлы для камланий, которые соединяются между собой одним из концов (рис. 25). Работают складными жезлами точно так же, как и не соединенными между собой.

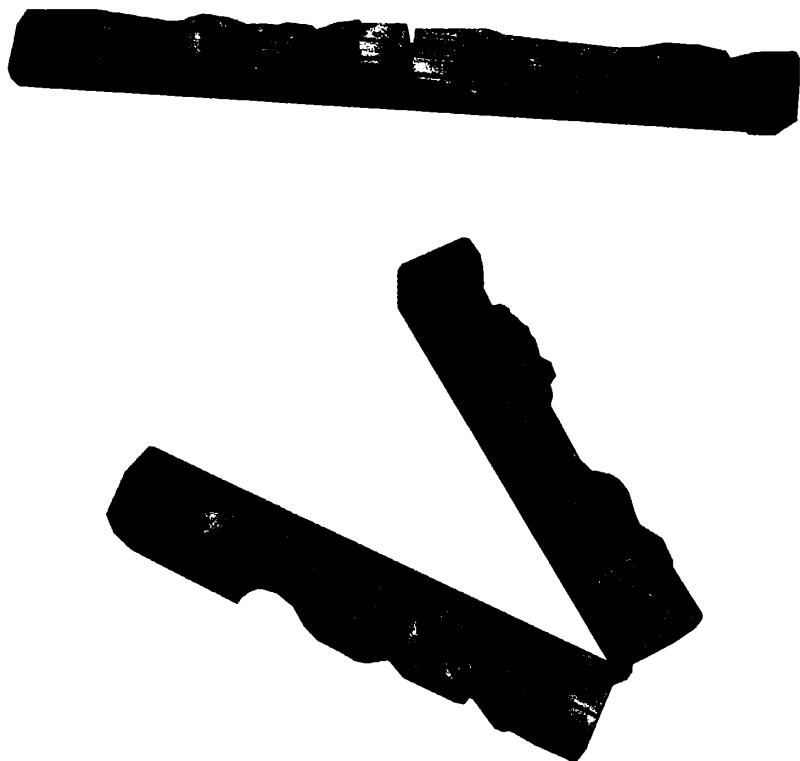


Рис. 25. Складной жезл

Жезлы являются продолжением чутких рук шамана, создающих неповторимое звучание. В умелых руках жезлы оживают и начинают петь. Чтобы заставить их петь, от шамана требуется пылкое воображение и острый ум: тогда жезлы заговорят голосом шаманского сердца, околдовывая слушателей и трансформируя окружающее пространство.

Выстукивая с помощью жезлов определенные рисунки ритма, шаманы проводили свои ритуалы, лечили людей, путешествовали в другие миры... но по неведомым сейчас причинам жезлы утратили свою популярность и уступили свое место другим камлальным инструментам, оказавшись на задворках шаманских практик. Лишь те немногие шаманы, которые сохраняют Цепь Живых Шаманских Традиций, еще знают секреты обращения с Жезлами, и это позволяет сохранять надежду, что Традиции все же не прервутся и будут переданы потомкам. А значит, будет литься Музыка Жезлов, подхватывающая за руки и уносящая в безграничные голубые просторы Отца-Неба.

ИГРА НА СТРУНАХ МИРА

В XX веке родилось много чудес — и, незаметно, исчезло чудо.

В. Борисов

У всех начинающих шаманов неизбежно возникает вопрос: «С какой частотой и с какой силой надо выбивать ритм?» Надо сказать, что звук и ритм — это особая тема для разговора.

Ритм имеет неопределимое значение для всех магических действий шамана. Далекое не случайно самым важным и самым первым инструментом и оружием «небесного воина» является колотушка — инструмент, задающий ритм. Ша-

маны считают, что любому объекту материального мира присущ свой внутренний ритм и учатся управлять своим внутренним ритмом для приведения его в гармонию с ритмом окружающего мира и последующего изменения его в соответствии с выстроенным намерением.

Внутренний ритм материальных объектов порожден *Струнами Мира* (они же — *Линии Мира*, или *Паутина Силы*). Эти Струны пронизывают весь живой мир, заставляя звучать человеческие души и порождая *Музыку Сфер*, о которой говорил еще Пифагор. Мой наставник, посвящая меня в смысл ритуальных действий, рассказал о древней легенде, хорошо иллюстрирующей возникновение ритма и его значение в ритуале.

...И было это до начала времен, когда не было ничего: ни земли, ни неба, ни солнца, ни луны — только тьма повсюду.

В этой тьме возник тонкий диск, желтый с одной стороны и белый — с другой, и повис посередине. Внутри диска сидел Большой Мудрый Ворон, Тот-Кто-Живет-Наверху. Обеими руками он протирает глаза, как будто спростонья, а потом взгляделся в бесконечную тьму, и полился из его глаз лучами свет.

Опустил Мудрый Ворон свои глаза вниз — и стало море света, которое раздвинуло тьму по краям бесконечности.

На востоке Большой Мудрый Ворон глазами-лучами выткал розовые нити зари, запад под его взглядом расцвел красными лучами заката, юг украсился желтой тканью из нитей-лучей, а север оделся в белые лучи.

Тяжелая была работа, устал Большой Мудрый Ворон. От усталости аж вспотел. Утер он руками пот с лица и потер ладони, стряхивая этот пот вниз. И тут же из капелек пота появились разноцветные светящиеся облака. Осмотрел Мудрый Ворон своими нитями-лучами море света и стал напевать.

«Я размышляю, размышляю, размышляю, размышляю: что бы такое еще создать», — пропел он четырежды, а это священное число.

От могучего пения у Большого Мудрого Ворона вздулись жилы на шее и снова выступил пот на лбу. И вновь Мудрый Ворон утер пот со лба и стряхнул с ладоней духов четырех направлений. И видит он: вот четверо духов сидят по краям маленького диска рядом с Вороном в глубокой задумчивости.

«Что же нам еще предпринять? – спросил Мудрый Ворон. – Этот диск слишком мал для всех нас».

«Тогда создай землю, чтобы мы могли спуститься на нее», – предложили духи четырех направлений.

Подумал немного Мудрый Ворон и понял, что духи хорошее дело предлагают. И зашел Большой Мудрый Ворон: «Давайте сотворим землю. Все вместе сотворим землю. Я сотворяю землю, землю, землю, землю». И так он пропел четырежды, а это священное число.

И духи направлений пели вместе с Ним. Все четверо духов пели, а потом все вместе всплеснули руками. Смешал Мудрый Ворон их пот вместе со своим и, потирая ладони, выронил маленький бурый комочек размером с мышинный помет.

Мудрый Ворон пнул его вперед, к одному из духов, и комочек увеличился в размере. Дух тоже пнул его изо всех сил, и стал комочек еще больше. Другие духи по очереди наподдавали по нему изо всех сил, и комочек становился все больше и больше, пока не превратился в шарик. Мудрый Ворон вставил свой клюв внутрь шарика и раздул его как следует.

И снова Мудрый Ворон утер пот со лба, и стряхнул с ладоней Большого Черного Паука. Паук крепко ухватился за нити-лучи, идущие из глаз Большого Мудрого Ворона, и сплел крепкую желтую нить, привязал ее к шарiku и быстро пополз на восток, натягивая нить изо всех сил.

Потом из нитей-лучей Паук сплел красную нить и протянул ее на юг, синюю протянул на запад, а белую – на север. Ухватились духи четырех направлений за эти нити, потянули за них – и раз! – шарик раздался до неизмеримой величины, превратившись в землю.

Однако земля продолжала подпрыгивать, вверх-вниз, вверх-вниз. И тогда Мудрый Ворон сделал четыре гигантских шеста – красный, синий, желтый и белый, – чтобы удерживать землю. Ветер разнес четыре шеста по краям земли. И земля остановилась.

И на радостях закружился Мудрый Ворон в шаманском танце и зашел: «Вот теперь мир создан, и земля стоит прочно». И так он пропел четыре раза, а это священное число.

Однако не было на земле ни гор, ни холмов, ни рек – только гладкая, пустая бурая равнина. И не было никого на земле, чтобы восхвалить Мудрого Ворона за его дела.

Большой Мудрый Ворон поскреб грудь, потер лицо ладонями, затем потер сами ладони, соединил пальцы между собой, и появились на земле мужчина и женщина. Они развели большой костер и стали восхвалять Мудрого Ворона.

Большой Мудрый Ворон обрадовался и раскинул руки широко-широко! Своими руками Мудрый Ворон ухватился за нити-лучи и стал перебирать их пальцами. И полилась прекрасная музыка. От этой музыки проснулась земля и стала производить на свет животных и растения. Наполнила эта музыка сердца всех живых существ, оттого и тянутся с тех пор люди к прекрасному, оттого и чувствуют потребность в музыке...

Все в этом мире соединено со всем, везде и всегда. В каждой точке Вселенной все взаимосвязано. Взаимосвязь осуществляется прежде всего благодаря силовым линиям, которые лежат в основе мироустройства. Эти силовые линии и есть Струны Мира, на которых играет Большой Мудрый Ворон, кружась в своем шаманском танце. Мы часто говорим: «Подобное притягивает подобное». Но почему оно притягивается, мы не задумываемся, а принимаем это за аксиому. На самом деле подобное притягивается благодаря тому, что в разных объектах одинаков внутренний ритм. Так уж устроено все – и просто, и сложно одновременно. Может, поэтому так сложны взаимоотношения людей и

так трудно найти душу человека, созвучную во всем своей собственной душе...

Все, что находится вокруг и рядом с нами, — все это музыка, порожденная Струнами Мира, и мы живем, движемся и пребываем в музыке. Музыка интересуется нас, привлекает наше внимание и доставляет нам удовольствие, потому что она соответствует ритму и тону, которые удерживают механизм всего нашего существа в целостности.

То, что Паутина Силы лежит в основе всей жизни, известно шаманам различных уголков Земли и является одной из главных концепций мистического шаманизма. Недало у всех первобытных народов ритмы неизменно сопровождали все ритуальные действия. Для шаманов Паутина Силы создает связь и придает ритм миру. Без нее воцарился бы хаос. Для шаманов этот основной источник Силы отнюдь не метафора, а объективная реальность, столь же очевидная, как земная гравитация. Осознание этой Паутины и ее ритма — ключ к Силе шамана.

Звук и свет (цвет) неразрывно связаны друг с другом, и многие религии говорят о том, что начало Творения есть звук (или Слово). Музыка Вселенной, однажды зазвучав в процессе Творения, продолжает звучать, создавая фон для картины мироустройства и удерживая Мир от разрушения. Суфийский поэт Хафиз сказал: *«Многие говорят, что жизнь вошла в человеческое тело с помощью музыки, но истина заключается в том, что жизнь сама есть музыка».*

Вспомните, какие чувства вызывает в нас простая прогулка по лесу... Мы говорим, что наслаждаемся природой. Но чем в природе мы наслаждаемся? Музыкой! Шорох листвы на деревьях, вздымание и падение волн — все имеет свою музыку. И, находясь на природе, мы сливаемся с ней, а наши сердца открываются для ее Музыки. Музыка природы более совершенна, чем музыка нашего искусства. Порой побыть даже одно мгновение с открытым сердцем в слиянии с природой стоит целой жизни!

Поэтому ритм не просто сопровождает камлание, но является его мотором. И, в идеале, ритм, задаваемый шаманом, должен сливаться с биением его сердца. Эта взаимосвязь позволяет шаману чувствовать биение окружающей жизни, настраиваться на него.

* * *

Извлекать ритм из жезлов достаточно просто, особых знаний здесь не требуется. Они нужны лишь для извлекаемого ритма. Об этом мы сейчас и поговорим.

Шаманская поговорка гласит: «У каждого бубна есть свой ритм». И в этом есть значительная доля истины, так как шаманами используются разные ритмы и каждый из них обычно разрабатывает их для себя сам, в соответствии с теми знаниями, которые он получил в духовных мирах, и стоящими перед ним задачами. Извлекаемый ритм может быть как очень простым, так и очень сложным, составленным из нескольких переходящих друг в друга звуковых фигур.

Например, тувинский шаман Николай Ооржак считает, что ритм должен быть простым и постоянным, с частотой 120 ударов в минуту. Перуанские шаманы предпочитают монотонный ритм, совпадающий по частоте с сердечными сокращениями. Североамериканские шаманы считают, что ритм ударов в бубен должен быть не постоянным, как у метронома, а плавающим: чтобы частота ударов медленно уменьшалась и увеличивалась, а сами удары были то громче, то тише, в зависимости от состояния сознания шамана в настоящий момент. Их ритуальную работу предваряют и завершают четыре резких удара, а ритм камлания колеблется от 60 до 220 ударов в минуту.

Какой ритм предпочтете вы — решать вам, потому что отличительным свойством шамана является творческое отношение к своей деятельности. Это творческое начало

и составляет основу шаманского ритуала. Как писал уже упоминаемый Линденау:

К тому, кто избирается в шаманы, умерший шаман посылает своих дьяволов, которые являются избранному во сне. После этого избранный не может заниматься ничем другим и становится шаманом. Новый шаман получает от дьяволов указания, какими приемами он должен пользоваться при камлании, но он может придумать и свои собственные приемы, если он на то способен.

Хочу показать еще один подход к ритмам, которому научили меня самого. На мой взгляд, такой ритм лучше других подходит к практике лечения и шаманским трансформациям реальности, так как он привязан к животным зонам человека.

РИТМЫ ЖИВОТНЫХ

- Милый, ты где?
- Я на охоте...
- А кто там так громко дышит?
- Это медведь...

Охотничья байка

Как уже говорилось выше, шаманы считают, что человек тесно взаимосвязан с окружающим его миром. Все, что есть в человеке, проецируется на мир, а все, что существует в мире, проецируется на человека. Шаманы подметили, что мало какие человеческие качества не могут быть персонифицированы в животном мире, настолько разнообразны виды животных, их привычки и повадки. В большинстве примитивных культур к животным относились с огромным уважением, полагая, что они находятся в более

тесном контакте с невидимыми духовными силами, чем человек. Их зачастую более высокие физические и сенсорные способности привели к общему убеждению, что животные обладают некоей магической и духовной силой. По этой причине шаманы считают животных посредниками при обращении к Силе.

Шаманы считают, что человек, развиваясь, проходит девять этапов своего становления. Каждый этап длится девять лет и соответствует своей энергетической зоне на человеческом теле. Каждая энергетическая зона и соответствующий этап жизни наделяется качествами, присущими основным чертам поведения определенного животного.

Эти представления о реальных особенностях животных в сочетании с их использованием в классификациях являются древним способом объяснения человеком самого себя у многих народов. Животные в течение длительного времени служили наглядной парадигмой, отношения между элементами которой использовались как определенная модель жизни человеческого общества и природы в целом. Эти представления дожили до настоящего времени и, например, нашли свое отражение в различных гороскопах.

Рассмотрим подробнее энергетическую роль и символику (выделено курсивом) животных энергетических зон человека прежде, чем перейти к изучению соответствующих им ритмов.

Энергетическая зона Черепахи. О черепахе индейцы племени сиу говорили: *«Ее кожа подобна щиту. Стрела не может ранить ее»*. Считалось, что черепаха обладает мощной защитной силой. Это первая, самая нижняя энергетическая зона человеческого тела, проецирующаяся на ступни. Зона обеспечивает связь с землей, основу, опору. Это фундамент, обладающий скрытой силой и обеспечивающий защищенность и непоколебимый порядок.

Многие народы связывали черепаху с землей. Если люди, населяющие территорию современного Ирана, были убеждены, что

землю создала змея вместе с черепахой, то аборигены Австралии считают, что черепаха одна «высидела» землю. Такого же мнения придерживаются живущие за много километров от Австралии североамериканские индейцы, утверждающие, что черепаха не только создала землю, но и держит ее на себе. В символично-психологическом истолковании черепаха – это животное, олицетворяющее тихую силу и защищенность от любого нападения извне. По причине своей живучести черепахи считались символом «долой жизни», а благодаря своей неуязвимости – олицетворением непоколебимого порядка.

Энергетическая зона Собаки. Собака – животное чуткое, это быстрый и выносливый бегун. Она чувствует приближение врагов и предупреждает об опасностях. Это вторая энергетическая зона, проецирующаяся на область голени. Хорошо развитая зона обеспечивает скорость движения и безопасное перемещение в пространстве. В этой энергетической зоне пребывают силы обновления и развития.

Во многих мифологиях собака охраняет границы между мирами, является стражем и владыкой подземного мира, где властвуют хтонические божества. Собака часто сопровождает героев и богов охоты и войны. Будучи помощником человека, она ведет его по дороге к цели. «Четырехглазость» собак с пятнами у глаз многие народы связывали с их способностью видеть саму смерть. С этим поверьем связан зороастрийский ритуал сагдид (переводится как «взгляд собаки» или «осматривание собакой»), когда собака своим взглядом прогоняет от мертвого тела дэва трупной скверны. В символично-психологическом истолковании собака олицетворяет верность, бдительность, охрану.

Энергетическая зона Лошади. Лошадь воплощает силу и жизненность, обеспечивает движение. Зона проецируется на область бедер.

Символично-психологическое толкование видит в лошади благородное и умное животное, которое легко можно испугать, и тогда она превращается в существо, воплощающее страх и панику.

Сфера человеческих влечений и истинное «Я» воспринимаются как лошадь и всадник. При нарушении взаимосвязи у человека могут возникать сны о лежащих лошадях, которые символизируют призыв к единству.

Энергетическая зона Оленя. Зона оленя проецируется на область таза и воспринимается шаманами как очень изменчивая сила. Она обеспечивает выживание, продолжение рода и уверенность в себе и будущем.

Олень – весьма примечательное символическое животное культур древнего мира. Североамериканские индейцы считали оленя очень сильным духом-покровителем, силу которого можно было использовать как для добрых дел, так и для злых. Из-за своих ветвистых древоподобных, периодически обновляющихся рогов олень символизировал омоложение жизни, сексуальную энергию и ход времени. Он также считался символом материального благополучия. В связи с этим интересна история «рогоносцев» как символа супружеской измены. Во времена миланского герцога Галеацци Сфорца для женщин не считалось постыдным спать с князьями, поскольку мужья их за это награждались золотыми оленьими рогами и быстро продвигались к большим почестям.

Энергетическая зона Медведя. Медведь – один из самых крупных хищников, обладающий острым зрением и чутьем. Это животное спокойное и сильное, очень ревниво относящееся к своей территории, которой оно не собирается ни с кем делиться. Этот зверь никогда не теряет самообладания и в любой момент готов к схватке даже с превосходящим противником. У большинства народов он считался мощным духом-покровителем. Северные народы верили, что медведь умеет себя лечить. И не важно, насколько серьезным были полученные им раны – если в нем еще теплилась жизнь, он мог вылечить себя сам. Энергетическая зона проецируется на область живота, и главной ее особенностью является циркуляция энергии вокруг себя (медведь собирает силу). Эта циркуляция препятствует продвижению энергии мудрости зоны Змеи.

Медведь является мужским символом, который олицетворяет силу, смелость, стойкость и выносливость, но также жестокость, ярость и лень. Практически у всех народов мира есть вера в то, что медведь является наполовину зверем, наполовину человеком. Существует сказание о том, что медведица производит на свет недооформившихся детенышей, которые лишь после вылизывания ею становятся настоящими медвежатами. Точно так же следует рассматривать и человека, который лишь после постижения духовного знания начинает понимать свое истинное предназначение.

Энергетическая зона Цапли. Эта энергетическая зона проецируется на область груди. Основу ее энергии составляют вибрации чувств, поэтому зона создает преобладающее эмоциональное состояние. По активности этой зоны человека можно определить как оптимиста или пессимиста. Ее работа во многом зависит от работы зоны Паука.

У многих народов считалось, что цапля испытывает отвращение к дождю, может предсказывать грозу и способна лить слезы. В средневековой книге о животных («Бестиарии») говорится, что «эта птица есть символ душ избранных, которые из страха перед бурями этого мира направляют все свои устремления за пределы бренного существования в выси небесной родины». Длинный клюв цапли считается признаком любопытства, но одновременно с этим цапля также изображается с белым камнем в клюве, что придает ей символическое значение молчаливости.

Энергетическая зона Змеи. Пожалуй, нет такого народа на Земле, который не испытывал бы парализующего священного страха перед змеями. Энергетическая зона проецируется на область позвоночника, она позволяет держать баланс движения. Соединяет энергию опоры (зона Черепахи) с энергией силы (зона Медведя), порождая энергию мудрости, которая устремляется вдоль позвоночника вверх. При достижении энергией мудрости области головы человек получает дар ясновидения.

Змея, представленная почти во всех мифологиях, – это символ плодородия и мудрости. В архаических космогонических мифах Евразии и Америки Змея осуществляет разъединение и соединение неба и земли. Согласно мифам индейцев Боливии, небо некогда упало на землю, но Змей, обвинившийся вокруг них, вновь разъединил их и продолжает держать разъединенными. В Древнем Египте изображение змеи прикреплялось ко лбу фараона как знак его царствования на небе и на земле.

Энергетическая зона Тигра. Эта зона проецируется на область лба. Она позволяет использовать силу мудрости Змеи и обеспечивает истинное видение внутреннего мира человека.

Тигр часто выступает в мифологиях как царь зверей и хозяин леса. Это символ энергии, силы и успеха, но в то же время и разрушения, ибо энергия может быть как созидательной, так и разрушительной. Ассоциируясь с темнотой, тигр выражает темные (непроявленные) стороны души. Тигр, борющийся (соединяющийся) со змеей, символизирует небесную солнечную силу. В шаманизме Тигр олицетворяет сверхчеловеческие силы: это посланец богов, и верхом на нем могут ехать боги, бессмертные или изгоняющие злых духов. Особые обряды связывались с представлением об огромной жизненной силе Тигра. Так, киргизские шаманы во время камлания обращались с просьбой о помощи к Белому Тигру.

Энергетическая зона Ворона. Многие народы почитали ворона птицей мудрой. Эта энергетическая зона проецируется на область макушки и обеспечивает связь с верхним миром. Символизирует проявление «того, где темно». Раскрытие зоны Ворона происходит в результате последовательного развития всех энергетических зон, что само по себе является труднодостижимой задачей, решение которой ведет к просветлению.

Образ Ворона широко распространен в мифологических представлениях, обладает значительным кругом функций и связывается с разными элементами мироздания (подземным миром, зем-

лей, водой, небом, солнцем). Ворон олицетворяет некий компромисс между хищными и травоядными животными, поскольку питается падалью. Вероятно, поэтому Ворон воспринимается как медиатор между жизнью и смертью. Поскольку Ворон в поисках пищи копается в земле, он связывается с нею и, как всякая птица, одновременно ассоциируется с небом. Связь Ворона с этими сферами определяет то, что он наделяется шаманским могуществом и, в частности, выполняет посреднические функции между мирами. Долголетие Ворона способствовало возникновению представлений о нем как о мудрой, вещей птице.

Девять животных энергетических зон соотносятся с тремя шаманскими мирами. Три нижние зоны (черепаха, собака и лошадь) связаны с Нижним миром, три следующие (олень, медведь и цапля) – со Средним миром, а три верхние (змея, тигр и ворон) – с Верхним.

Эти животные зоны образуют «земные корни». Зоны не зря ассоциируются с корнями дерева. Как жизненные соки поднимаются от корней дерева к его вершине, так и при развитии человека энергия должна подниматься снизу вверх, от зоны к зоне, претерпевая трансформацию в сутавых. Остановка в подъеме энергии больше чем на один энергетический цикл вызывает застой и болезнь. Этот цикл равен девяти годам.

Древние шаманы считали, что за свою жизнь человек проходит 18 энергетических циклов. В этом случае нормальная продолжительность жизни исчисляется 162 годами. Для того чтобы прожить все 18 циклов, необходимо соблюдение правильного образа жизни, включающего в себя девять основных пунктов:

- *правильное дыхание;*
- *правильное мышление;*
- *правильная речь;*
- *правильное поведение;*
- *правильное движение;*

- *правильное отношение;*
- *правильное питание;*
- *правильное расслабление;*
- *правильное напряжение.*

Примечательно то, что взгляды шаманов на продолжительность жизни нашли подтверждение в нынешнее время. Современные ученые установили: человеческое тело способно прожить 150–180 лет. Достижению этого препятствует то, что человек не придерживается норм «здорового образа жизни», которые в общих чертах совпадают с шаманским правильным образом жизни. Однако подробно останавливаться на рассмотрении этих пунктов не входит в намерения автора в рамках данной книги — возможно, что этот вопрос более подробно будет разобран в другой раз.

* * *

Кроме этих девяти энергетических животных зон существует еще одна, особняком стоящая энергетическая зона Паука. Особняком она стоит не только потому, что это зона не животного, а насекомого, но и по своим энергетическим характеристикам.

Энергетическая зона Паука. Эта энергетическая зона проецируется на область горла. Видящие шаманы наблюдают ее в виде сетки энергетических линий, напоминающей паутину. В обычной жизни паук плетет сеть для улавливания мошек, своей пищи. А зона Паука сплетает энергетическую сеть, которая удерживает ошибки прошлого и соединяет их с опытом настоящего, порождая в человеке страх, неуверенность и недоверие. Зона Паука реагирует на негатив и при страхе, стрессе, обиде активизируется, перекрывая своей «паутиной» горло и разрывая нормальное протекание энергии. Не зря родилась поговорка: «Обида человека душит». Кстати сказать, по восточным представлениям, именно на зону горла приходится про-

екция кармического тела. При развитии энергетических зон человека зона Паука исчезает. Энергетика этой зоны очень сильная, с ней трудно работать. Кстати, одной из очень эффективных практик работы с зоной Паука является горловое пение.

В мифических традициях с образом Паука связываются судьба, творчество, трудолюбие, предзнаменования, мудрость, а также холодная жестокость, эгоизм, жадность, злобность, колдовские способности. Паук часто символизирует низменные страсти и желания. Все лунные богини являются прядильщицами и ткачихами судьбы, и Космический Паук, Великий Паук, или Великий Прядильщик, является Творцом, который прядет нить жизни из своей собственной субстанции, прикрепляет к себе посредством пуповины всех людей и влетает их в сеть Узоров Мира.

* * *

Итак, энергия должна подниматься от зоны к зоне по мере развития человека. Зоны, соответствующие энергиям Нижнего мира, развиваются сами собой у всех людей в основном за счет контакта с землей. Вышерасположенные зоны человек должен развивать самостоятельно, но современные люди с головой погрузились в проблемы материального мира и вместо их развития получился энергетический коллапс.

Кроме того, движению энергии мудрости Змеи препятствуют три зоны: Медведя, Цапли и Паука. Медведь стягивает энергию соседних зон на себя, развивая в человеке эгоцентризм. Цапля погружает человека в атмосферу жалости к самому себе, замыкая его на прошлом и останавливая развитие. Паук подрывает силу веры, поддерживая состояние обиды и неуверенности в своих силах.

Работать с зонами Медведя, Цапли и Паука очень сложно, а жизнь в современном обществе способствует усилению энергетических препятствий в этих зонах. Преодолеть эти препятствия можно лишь путем настойчивой и

постоянной работы над собой. Потенциально энергетические зоны есть у всех людей, но развиты они только у шаманов. Эти зоны можно развить, используя специально разработанные шаманами техники. В данной книге речь пойдет об одной из таких техник — через работу с ритмом. Работа с энергетическими зонами укрепляет физическое тело, улучшает и облегчает контакты с внешним миром.

* * *

Отбиваемые ритмы соответствуют девяти энергетическим зонам человека. Для удобства воспроизведения ритмы записываются точками. Одна точка означает одиночный удар, а две вертикальные точки — сдвоенный быстрый удар. Каждый из нижеприведенных ритмов можно использовать как при работе непосредственно с энергетическими зонами, так и во время ритуалов, используя для построения ритмического рисунка (соединяя последовательно ритмы между собой) приведенные символические значения ритмов.

Черепаша (. : : .) — ритм применяется для подготовки фундамента созидательных процессов, его хорошо использовать в начале любого ритуала и в сочетании с другими созидательными ритмами.

Собака (: . : .) — для ускорения дел и защиты от негатива (обычного, исходящего от человека, например, зависти, злости).

Лошадь (. : : : .) — для накопления физической силы, приобретения материальных благ.

Олень (. . : : .) — для благополучного исхода дел и разделения во благо (например, при разводе супругов или дележе наследства). Ритм используется и в процессах, где применяется сексуальная энергия (например, лечение бездетности).

Медведь (: : : : .) — сохранение достигнутого и создание преграды между собой и другими. Накопление и сохранение Силы. Место Силы.

Цапля (: : . .) — для преодоления препятствий на пути к цели и помощи в любви. Часто применяется в любовной магии и для стабилизации эмоциональной сферы.

Змея (. . .) — для обретения решительности, получения нового, накопления внутренней силы от внешних источников. Ритм часто используют перед началом ритуала и в конце для обращения внимания духовных сил на ритуальные действия.

Паук (: : . . : .) — для выигрыша в спорном деле (в союзе с ритмами Черепахи происходит насыщение созидательными силами) и очищения от негатива (магического характера).

Тигр (: : : : : .) — для обретения ясного видения, духовных сил, возможности реализовать себя.

Ворон (: . . : .) — для обретения Мудрости и достижения просветления.

Ритмы могут отбиваться как самостоятельно, так и комбинированно, в зависимости от поставленных перед шаманом целей. При работе с человеком (и с самим собой) можно отбивать поочередно каждый ритм, снизу вверх по энергетическим зонам, начиная с ритма Черепахи и завершая ритмом Ворона, а можно отбивать ритмы каждый день по одной зоне. Ритмы также используются при проведении любого ритуала. Начинать и завершать ритуал следует ритмами Черепахи, а внутри ритуала применяют те ритмы, которые соответствуют поставленным ритуальным целям.

ГАДАНИЯ НА ЖЕЗЛАХ

Полоски на жезле гаишника связаны с полосатостью жизни. Один день больше денег, другой — меньше...

Народная мудрость

Жезлы часто применяются шаманами в качестве гадательного инструмента, причем шаманские методы стали

народными обычаями и применяются людьми без осознания связи с их шаманскими корнями. Так, в Японии до сих пор сохраняется обычай определения направления следования (в случае необходимости) путем подкидывания в воздух дорожного посоха (аналогичный обычай известен и в Тибете, где, например, место для строительства монастыря может определяться путем подкидывания *'khar-gsil* и изучения их расположения после падения).

Шаманы определяют по жезлам будущую судьбу, погоду, исход охоты или направление поиска пропавшего человека или животного, устанавливают причину недомоганий. Суть гадательных техник довольно проста, и шаман обычно применяет один и тот же метод для самых разных целей. Здесь я рассмотрю гадания с лечебными целями, но их с успехом можно применять и для решения других стоящих перед шаманом задач.

Для определения причин болезни шаманами применяется специальное гадание. Якуты называют его *джапбйыы*. Шаман становится над больным и, размахивая деревянным жезлом с привязанными к нему пучками конских волос (такой жезл называется *джалбдыыр*) (рис. 26), начинает пропевать имена всех известных ему духов, которые могут оказаться источником недуга. Названный по имени дух отзывается, и тогда волосы на жезле поднимаются вверх.



Рис. 26. Метельчатый жезл

В случае похищения души больного духами духи-помощники во время обряда *джалбийыы* подсказывают шаману верное направление будущего поиска. Для этого жезл подбрасывается вверх, и после приземления противоположный от ручки конец жезла указывает искомое направление, руководствуясь которым шаман отправляется в путешествие.

У нанайцев для этой же цели используется «заговоренный» камень, который подвешивается к жезлу на кожаном шнуре перед перечислением имен духов. Когда имя названо верно, камень начинает раскачиваться.

Если у шамана возникают сомнения в верности гадания, он призывает своих духов-помощников для того, чтобы посоветоваться с ними. Иногда для этого бывает достаточно посоветоваться с одним духом — «хозяином слова» (*тыл иччитэ*), иногда же приходится созывать многих духов и устраивать целое камлание.

Вместо жезла для гадания иногда используют колотушку бубна. Г. В. Ксенофонтов записал такое якутское камлание над больной, у которой опухла нога: *«Шаман Кубаач, созвав своих духов-помощников, вселил их в себя, угостил приготовленным жиром, кровью оленя, табаком и т. д., а затем начал гадать, бросая от имени духов колотушку бубна».*

Есть еще один интересный способ гадания на жезлах. Он заключается в том, что шаман левой рукой касается тела заболевшего человека, а в правой руке держит жезл. При этом правая рука шамана согнута в локте и держит жезл за один конец таким образом, что он оказывается параллельно земле и служит продолжением руки. Шаман задает вопросы относительно причин болезни и внимательно наблюдает за поведением жезла. При ответе «да» жезл становится легче, а при ответе «нет» — тяжелее. Чтобы использовать такое гадание, шаман должен обладать соответствующей чувствительностью и внимательно слушать свою руку с жезлом.

У многих шаманов гадание предшествует любому важному мероприятию. Особенно важно применять гадание перед лечением. Благодаря гаданию шаман узнает не только причину болезни, но и способы ее лечения, а также каковы шансы на выздоровление и можно ли шаману вообще браться за лечение. Лишь после получения результатов гадания начинается подготовка к камланию на исцеление.

ЧАСТЬ III. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕЗЛОВ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ И САМООЗДОРОВЛЕНИЯ

Гаишник поднял жезл, и водитель послушно остановился.

— Так вот ты какая, палочка волшебная, — сказал гаишник и нежно погладил жезл.

Жизненная история

Шаманские жезлы воистину оказывают уникальное положительное воздействие на организм. В этом вы можете убедиться довольно легко. Даже просто подержав жезлы в руках, вы можете почувствовать прилив энергии, когда устали, или расслабленность, когда возбуждены. Естественно, многое здесь зависит от вашей индивидуальной чувствительности: чем ниже чувствительность, тем дольше времени потребует, чтобы ощутить позитивные изменения в организме. На более тонком уровне действие жезлов проявляется в усилении ауры, что способствует росту вашей харизмы в глазах окружающих людей.

Если принять положение тела стоя, сидя или лежа, расслабиться и подержать жезлы в руках длительное время, то появится легкая дрожь и покалывание во всем теле, сознание очистится, а воображение станет свободней. Если вы не сочтете за труд проверить это на себе, то скоро убедитесь, что самая обычная на вид «палка» способна значительно увеличить вашу силу и выносливость. Например, в перерывах при выполнении тяжелой физической работы можно держать жезлы в руках, что поможет экономно рас-

ходовать энергию и сбережет ваши силы. Не зря путники берут с собой в путь разновидность жезла — посох. Он оказывает аналогичную помощь, и дорога с ним оказывается более легкой.

Заметив оказываемый жезлами эффект, я расширил практику их применения. Например, я рекомендовал своим ученикам и пациентам при общей слабости организма просто подержать шаманские жезлы в руках, покрутить их, повертеть вокруг тела, рук, ног и головы, проделать любые с ними движения. Уже после нескольких минут такой вольной практики люди отмечали улучшение своего самочувствия и поднятие жизненного тонуса.

Причем практика показала: если при таких простейших манипуляциях дополнительно еще и концентрировать внимание на жезлах и вести с ними внутренний, мысленный диалог, излагая свои просьбы и пожелания, то их энергетическое воздействие на организм ощутимо усиливается. И, как результат, общее физическое состояние довольно быстро приходит в норму. Улучшается общее самочувствие, появляются жизненные силы, стабилизируется артериальное давление и пр.

Жезлы можно использовать не только в оздоровительных целях, но и применять в практиках духовного развития. Например, если во время медитации держать жезлы в руках, то к концу медитации вы заметите, что окружающее пространство стало более плотным и насыщенным жизненной энергией. Даже после завершения сеанса медитации еще некоторое время можно подзаряжаться энергией за счет тех изменений, которые произошли в окружающей среде под воздействием жезлов.

Интересный эффект дает медитация, если лечь между двух положенных параллельно друг другу жезлов на пол. Спустя некоторое время после начала медитации создается впечатление, что вы находитесь в области пересечения двух энергетических полей, усиливающих воздействие

друг друга. Гораздо меньший эффект получается при лежании рядом с одним из жезлов.

Жезлы могут оказать помощь и в том случае, когда требуется просмотреть какое-либо событие в прошлом или будущем, а также при медитации-визуализации. Для этого следует лечь на пол, предварительно положив жезлы, сложенные «домиком», у головы. То есть жезлы касаются друг друга одним из концов в районе макушки, а их противоположные концы направлены к плечам. В таком положении жезлы убирают из головы мешающие мысли и проясняют сознание. В результате приходящая во время медитации информация более четкая и легче интерпретируется. Такой же способ можно применить при самолечении с помощью внутреннего видения.

МЕДИТАЦИЯ НА РИТМАХ

В ранце каждого солдата лежит жезл маршала.

Наполеон Бонапарт

Эта медитация выполняется на жезлах для камланий. Она оказывает хорошее терапевтическое воздействие на организм, способствует духовному росту и позволяет достичь измененного состояния сознания. Медитация проста в исполнении и приносит массу положительных впечатлений.

Займите исходное положение, при котором вы будете чувствовать себя комфортно. Для меня удобнее всего делать эту медитацию стоя, хотя иногда я делаю ее и сидя. Стоя это удобнее делать по той причине, что во время медитации тело может потребовать от вас ритмичного движения в такт ударам и перейти к ним не составит никакого труда. Если же подавить эту потребность, то эффект от медитации снизится.

Приняв удобную для вас позу, начните выстукивать любой выбранный ритм и при этом одновременно сосредоточивайтесь на исходящих от жезлов звуках. Для вас в мире не существует ничего, кроме ритмичных постукиваний жезлов. Постарайтесь проникнуть в тайну ритма, понять его Силу и смысл его посланий. Подумайте о том, каким образом звук проникает внутрь вас, какие ощущения и образы он вызывает.

Затем, не останавливая ритма, переключите внимание в центр головы и слушайте звуки только этим местом (не ушами, а именно точкой в центре головы). Помните, что энергия следует за вниманием. Сосредоточившись на точке в центре головы, почувствуйте разницу в ощущениях: между тем, когда вы просто слушали звук, и тем, когда вы стали слушать звук центром головы. Изменилось ли восприятие реальности и если «да», то как именно?

Теперь сместите внимание в область шеи и слушайте ритмы этим местом так, словно там выросли уши. Потом сделайте то же самое с областью груди, пупка и таза. Затем прослушайте ритмы поочередно одной и другой рукой, а также одной и другой ногой. Обычно восприятие рукой или ногой дается сложнее, чем концентрация на других частях тела. Не торопитесь в освоении каждого этапа, уделите концентрации внимания на каждом участке тела ровно столько времени, сколько необходимо для полного освоения. Дальше можно усложнить процесс, подключив к восприятию звука все тело целиком.

Когда вы будете воспринимать звук различными частями своего тела, приток энергии в этих точках станет усиливаться. Соответственно, будут меняться ощущения и состояние тела. Вы можете поэкспериментировать с ритмами различной частоты и различной громкости, одновременно перемещая внимание на различные части тела для того, чтобы установить, на какие части тела какие из звуков действуют стимулирующе, а какие — расслабляюще.

Набравшись достаточного опыта в слушании звука различными частями своего тела, можно еще больше усложнить медитацию. Для этого сосредоточьтесь на звуке, откройтесь ему полностью и впустите его внутрь своего тела. Представьте, что ваше тело представляет собой полое образование и звук начинает гудеть в нем, как в колоколе. А потом сами станьте звуком. Это не звук гудит в вас, а вы сами порождаете звук, и при этом жезлы просто отскакивают друг от друга в ритме порождаемого вами звука. Если в какой-то момент тело захочет двигаться, то, не прерывая ритмичного постукивания, позвольте ему двигаться так, как оно того захочет. Движения при этом могут быть любимыми, а ритм может измениться.

Вы получите незабываемые впечатления от такой медитации. Главное при этом — не думать головой, отключить свои мысли и погрузиться в мир ощущений и восприятий.

Во время медитации не перенапрягайтесь: при первых же признаках утомления ее следует остановить. Однако надо обязательно сохранять полное осознание, направленное на ощущения в теле. Лучше всего за одну медитацию хорошо освоить восприятие звука одной частью тела, а в следующий раз — другой, и так поэтапно проработать все тело. Если восприятие какой-то частью тела дается с трудом, то следует задержаться на этом этапе до полной проработки.

Эффект от медитации. Это хорошее упражнение для обнаружения и устранения зон скрытых напряжений. Медитативная практика позволяет хорошо наполнить энергией как любой участок, так и все тело целиком, усиливает и делает более плотным энергетическое поле. Если во время практики направлять звук на больной орган, то получится оздоровительный эффект, но для полного исцеления необходимо повторить ритмическую медитацию несколько раз. Такая медитация способна перевести человека в очень глубокое измененное состояние и способствует повыше-

нию уровня интуиции (у некоторых людей даже открываются способности ясновидения). При достаточно долгой и регулярной практике медитация способна изменить мировоззрение человека, круг общения и его образ жизни в целом.

ПРИМЕНЕНИЕ КОРОТКОГО ЖЕЗЛА

Подходит зебра к гаишнику и, глядя на жезл, неуверенно спрашивает:
– Папа?..

Жизненная история

Помимо уже перечисленных жезлов шаманы часто применяют и укороченный вариант жезла, называемый у сибирских народов «пальцем Духа», а у североамериканских — «говорящей палочкой». В первую очередь короткий жезл является духовным орудием, используемым для того, чтобы добывать пищу для души и отправлять послания Великому Духу. Североамериканские народы используют свою «говорящую палочку» во время важных совещаний и переговоров, передавая ее из рук в руки. Говорить может только тот человек, кто держит ее в руках. У сибирских народов применение укороченного жезла более обширное: в частности, его применяют для лечения и как боевое оружие. Жезл также используется как вспомогательное средство при медитации.

Укороченный жезл может быть как в единичном варианте, так и в парном. Он представляет собой прямую деревянную палочку длиной от 12 до 15 см. Разница в длине объясняется тем, что жезл должен быть в соответствующей пропорции к своему владельцу. То есть длина жезла подбирается индивидуально и соответствует расстоянию между подушечками выпрямленных и разведенных в сто-

роны большого и среднего пальцев одной ладони. Подход к наличию на коротком жезле символических украшений у разных народов решается по-разному. Североамериканские индейцы украшают свою «говорящую палочку» резьбой и перьями, тогда как у многих сибирских народов укороченный жезл обычно без всяких изысков, а у айнов (народность Дальнего Востока) короткие жезлы украшали стружкой.

Короткий жезл достаточно удобен в обращении. Он занимает мало места, и его можно носить в сумке или просто положить в карман. Его также легко и удобно использовать в быту. Например, если во время беседы или при выполнении любой умственной работы вы будете крутить укороченный жезл в руках, перебирать его пальцами или просто держать в кулаке (любой руки), то заметите, что это способствует прояснению мышления, более четкому выражению мыслей и лучшему восприятию происходящего. Возможно, мы, забыв свои корни, подсознательно вспоминаем утраченные знания во время сложных переговоров или решения трудной задачи, когда неосознанно пальцами хватаем лежащий на столе карандаш и рассеянно крутим его в руке.

Укороченный жезл можно использовать также для достижения чувства гармонии и внутреннего равновесия. Если сконцентрировать внимание на укороченном жезле в то время, пока вы будете перебирать его пальцами, это усилит его энергетическое воздействие на сознание. Эмоции успокоятся, а мысль прояснится. Короткий жезл удобно применять и для техники касаний *кустук*, уже разобранной выше, а также для динамической медитации «двуугольника в круге», которая будет рассмотрена в этой части. Для упомянутых техник требуется пара коротких жезлов.

Эффект любой медитации (как динамической, так и статической) будет усилен парой укороченных жезлов, которые достаточно просто держать в руках во время ме-

дитационной практики. Они насытят притоком дополнительной энергии пространство вокруг вас и помогут подзарядиться энергией от окружающей среды.

Укороченные жезлы помогут и при заболеваниях суставов рук (артриты, артрозы, остеохондрозы, параличи). В этом легко можно убедиться, покрутив хотя бы подвня между пальцев жезлы: результат вы почувствуете уже дня через три. В целом, пара коротких жезлов может служить вполне адекватной заменой лечебным жезлам. Работайте с ними, не бойтесь экспериментировать, и они станут вам надежными помощниками.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ С ЖЕЗЛАМИ

Самое полезное в «чупа-чупсе» — это палочка. В ней меньше всего красителей, и она помогает рукам не прилипать к карамели.

Вывод после изучения состава продукта

В данном тренинге жезлы работают как первичные накопители и проводники энергии. Для тренинга подходят парные лечебные, тренировочные (боевые) и короткие жезлы. Во время отработки комплекса необходимо обеспечить плотный контакт рук с жезлами и ног с землей. Следите за правильностью осанки во избежание препятствования свободному протеканию энергии по каналам и образованию ее застоев (блоков). Отрабатывая комплекс, необходимо максимально концентрировать внимание на жезлах и ощущениях в теле.

Тренинг улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно-двигательный аппарат, устраняет застойные явления, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и просто оздоравливает организм. Очищаются энергетические каналы, энергетическое поле

становится более плотным и жизнестойким. Хорошее действие оказывается на психоэмоциональную сферу, укрепляется воля, появляется целеустремленность.

Весь комплекс не исчерпывается приведенными в книге упражнениями. Описанные здесь упражнения являются базовой ступенью при работе с жезлами. С полным вариантом комплекса можно ознакомиться на практических занятиях в школе шаманских психотехник «Вектор Духа».

Подготовительное движение. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки свободно свисают по бокам, в кулаках плотно сжаты жезлы за концы стержней. Взгляд направлен прямо перед собой. Делайте встречное вращение жезлов в вертикальных кругах перед



Рис. 27

собой на уровне бедер, за счет вращения кулаков в лучезапястном суставе (рис. 27)

Сделать 15–21 встречное вращение в одну сторону, затем аналогично повторить в другую сторону.

Обратите внимание! Руки в локтевых суставах не сгибать, корпус тела не наклонять вперед, подбородок должен быть приподнят, взгляд рассеян перед собой (на жезлы не смотрим, а только чувствуем), дыхание свободное в течение всего движения.

Эффект от упражнения. Происходит первичная возгонка энергии по центральным энергетическим каналам тела, активизируются кистевые суставы.

Разминание пальцев рук. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу. Зажать жезлы подушечками пальцев рук за один из концов, поднять жезлы перед собой на уровень груди так, чтобы они были в вертикальном положении (рис. 28). Перебирая пальцами, добраться до противоположного конца жезла, затем вернуться обратно.

Сделать от 15 до 21 цикла.

Обратите внимание! Жезл не должен скользить в пальцах, его перемещение связано только с перебиранием подушечек пальцев по длине стержня. Руки в локтевых суставах до конца не сгибать, корпус тела не наклонять вперед, подбородок должен быть приподнят, взгляд — рассеян перед собой (на жезлы не смотрим), дыхание свободное в течение всего движения. Чем медленнее и тщательнее выполняются движения, тем выше эффект.

Эффект от упражнения. Происходит разогрев мышц и связок кистей рук, укрепляются мышцы рук. Упражнение влияет на укрепление волевых качеств.

Разогрев кистевых суставов. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки свободно опущены вниз, в кулаках плотно зажаты жезлы за середину стержня. Локти отвести от боков примерно на один кулак



Рис. 28

в стороны и начать круговое вращение кулаков в лучезпястном суставе (рис. 29).

Сделать 15–21 вращательное движение кулаков сначала в одну сторону, затем аналогично повторить их в другую сторону.

Обратите внимание! Движения делать не спеша, а круги – максимально возможные. Руки в локтевых суставах не сгибать, корпус тела не наклонять вперед, подбородок должен быть приподнят, взгляд рассеян перед собой (на жезлы не смотрим), дыхание свободное в течение всего движения.



Рис. 29

Эффект от упражнения. Происходит подготовка связочного аппарата кистей рук, открываются энергетические каналы рук.

Горизонтальные перехватывания жезла. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, колени слегка согнуты. Возьмите один из жезлов в любую руку за его конец и поднимите жезл параллельно полу, на уровень груди. За счет резкого движения отпустите жезл и тут же схватите его за другой конец (рис. 30).

Сделать 15–21 перехватывающее движение сначала одной рукой, потом — другой. Затем усложните движение за счет одновременного перехватывания двух жезлов двумя руками сразу (один жезл перехватывает одна рука, а дру-

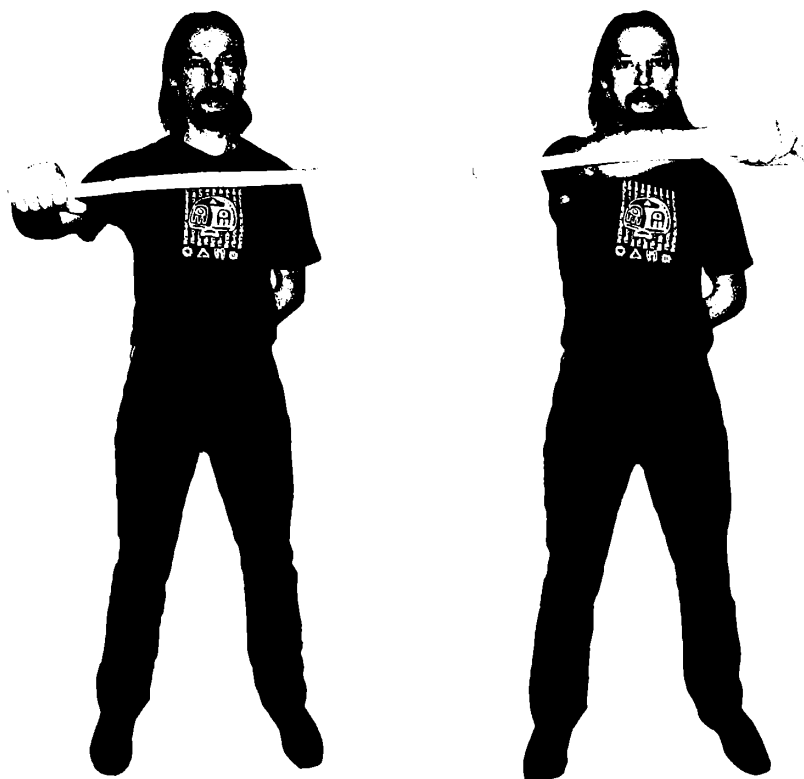


Рис. 30

гой жезл — другая). А после еще усложните движение, разведя руки в стороны от тела, на уровне плеч.

Обратите внимание! Корпус тела не наклонять вперед, подбородок держать приподнятым, взгляд рассеян перед собой (на жезлы не смотрим), дыхание свободное в течение всего движения.

Эффект от упражнения. Происходит улучшение координации движений и ориентирование в пространстве.

Вертикальные перехватывания жезла. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, колени слегка согнуты. Возьмите один из жезлов в любую руку за его конец и поднимите жезл вертикально к полу, на уровень груди. За счет резкого движения отпустите жезл и тут же схватите его за другой конец (рис. 31).

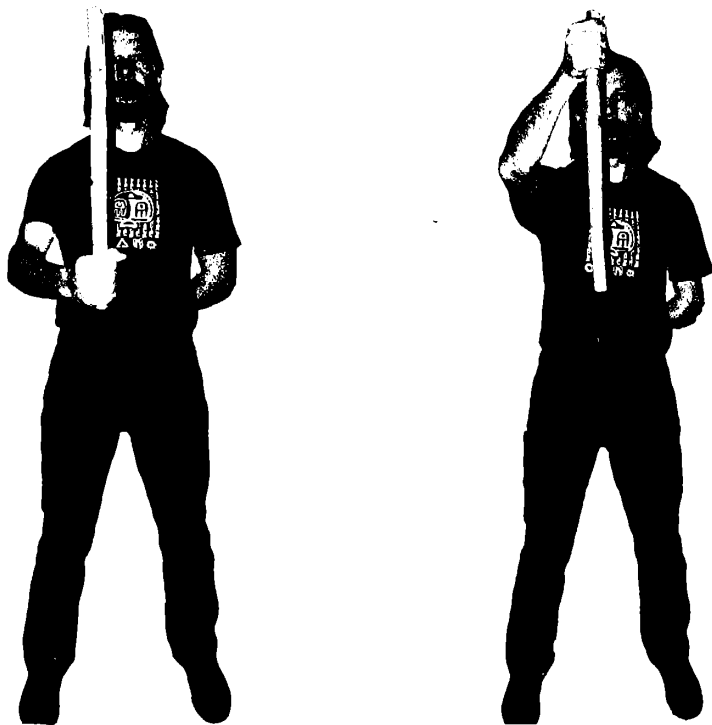


Рис. 31

Сделать 15–21 перехватывающее движение сначала одной рукой, потом — другой. Затем усложните движение за

счет одновременного перехватывания двух жезлов двумя руками сразу (один жезл перехватывает одна рука, а другой жезл — другая рука). Усложнить можно и по-другому, взяв один жезл одной рукой за нижний конец, а другой рукой другой жезл — за верхний конец. В этом случае перехватывание осуществляется встречно (одна рука вверх, другая — вниз), одновременно двумя руками. Еще один вариант усложнения — при разведенных в стороны руках, на уровне плеч.

Обратите внимание! Корпус тела держится ровно, локти слегка согнуты в локтях, подбородок приподнят, взгляд рассеян перед собой (на жезлы не смотрим), дыхание свободное в течение всего движения.

Эффект от упражнения. Происходит улучшение координации движений и ориентирование в пространстве. При постоянной практике у человека вырабатываются качества, о которых говорится в поговорке: «Ловить все на лету».

Движение кистевых восьмерок. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки свободно опущены вниз, в кулаках плотно зажаты жезлы за середину стержня. Поднять выпрямленные руки на уровень плеч, развести в стороны от тела и начать описывать кулаками горизонтальную восьмерку (восьмерка, лежащая на боку) за счет сгибания кулаков в кистевых суставах (рис. 32).

Сделать 15–21 восьмерочное движение кулаков сначала в одну сторону, а затем так же в другую.

Обратите внимание! Чтобы правильно сделать восьмерочное движение, представьте, что ваши кулаки упираются в стену и рисуют на ней математический знак бесконечности. Руки в локтевых суставах не сгибать, корпус тела держать прямо, подбородок приподнять, взгляд рассеять перед собой (на жезлы не смотрим), дыхание свободное в течение всего движения.



Рис. 32

Эффект от упражнения. Происходит мощный приток энергии извне, работает весь связочный аппарат рук, хорошо разогревается тело.

Движение боковых восьмерок. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки свободно свисают по бокам, кулаки сжимают жезлы за середину стержня. На вдохе руки с жезлами за счет сгибания в локтевом суставе описывают дугу снизу-вперед-вверх и поднимаются кулаками на уровень плечевых суставов (рис. 33). Продолжая движение, руки максимально заводятся по дуге назад-вверх и поднимаются над головой (рис. 34). На выдохе руки, не останавливаясь в крайней верхней точке, идут



Рис. 33

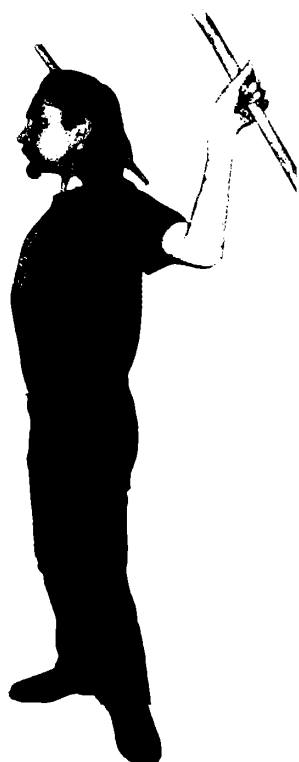


Рис. 34

по дуге вниз. На уровне плечевых суставов (рис. 35) кулаки переворачиваются тыльными сторонами к небу и, продолжая движение, проходят по дуге назад-вниз (рис. 36), выходя на точку исходной позиции.

Сделать 15–21 восьмерочное движение в одну сторону, а затем аналогично повторить движения в обратную сторону. После того как вы хорошо освоите движения рук, можно усложнить упражнение за счет разворотов корпуса тела в левую и правую стороны. Ступни при этом продолжают оставаться на месте.

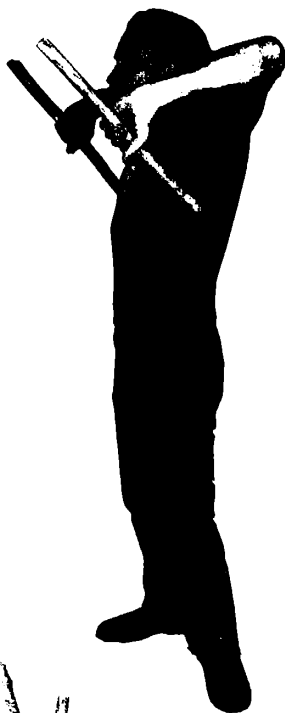


Рис. 35

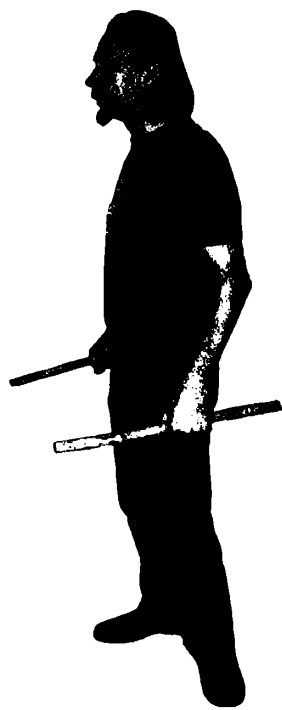


Рис. 36

Обратите внимание! Чтобы правильно сделать восьмерочное движение, представьте, что вы кулаками рисуете на стене восьмерку, а жезлы при этом являются касательными к начерченным линиям. Корпус тела во время движения рук надо максимально удерживать в прямом положении, голову не опускать, а взгляд устремить прямо перед собой. Следите за положением ступней, которые должны все время оставаться параллельными друг другу и плотно опираться на землю. Остановок в движении не допускать, оно должно быть плавным и текучим, согласованным с дыханием: на вдохе руки идут вверх, на выдохе — вниз.

Эффект от упражнения. Достигается мощная вихревая прокачка энергии по всем каналам тела. Физическое тело разогревается, все основные суставы тела активизируются.

Восьмерочное движение жезлов перед грудью. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки согнуты в локтях под 90° , в кулаках верхним хватом зажаты за середину жезлы (рис. 37). На выдохе кулаки идут навстречу друг по встречным дугам снизу вверх, пересекаются у линии середины груди (рис. 38) (какая рука будет сверху, не имеет значения) и, продолжая движение, выходят на уровень плеч и максимально вбок (рис. 39). На вдохе руки описывают верхние дуги-«восьмерки» и расходятся в стороны (рис. 40). Затем цикл движений повторяется.

Сделать от 15 до 21 цикла движений. После освоения этих движений упражнение можно усложнить, добавив к движениям рук смещение центра тяжести сначала на левую ногу, а затем — на правую.

Обратите внимание! Чтобы правильно сделать восьмерочное движение, представьте, что вы стоите перед стеной, ваши кулаки упираются в эту стену и рисуют на ней математический знак бесконечности. Корпус тела во время движения рук надо максимально удерживать в прямом положении, голову не опускать, а взгляд устремить прямо



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39

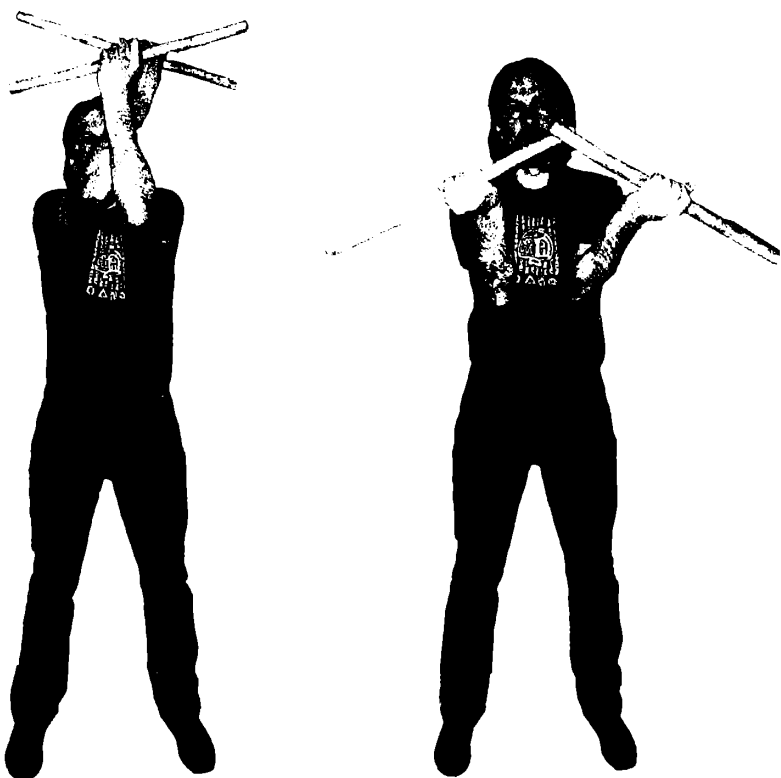


Рис. 40

перед собой. Следите за положением ступней, которые должны все время оставаться параллельными друг другу и плотно опираться на землю. Остановок в движении не допускать, все движения плавные.

Эффект от упражнения. Активизируются каналы легких и сердца, хорошо прорабатываются связки рук и плечевого пояса.

Движение большой пространственной восьмерки. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки свободно свисают по бокам, в кулаках плотно

сжаты жезлы за концы стержней. Руки на вдохе поднимаются в стороны по дуге снизу вверх на уровень головы (рис. 41). Затем, не останавливая движения, на выдохе ру-



Рис. 41

ки по нисходящей дуге идут навстречу друг другу, и их траектории пересекаются на уровне середины груди (рис. 42) (какая рука будет сверху, не важно), откуда руки устремляются к противоположным бокам тела (рис. 43) (левая рука к правому боку, а правая – к левому). В этих крайних точках жезлы описывают восходящие дуги по бокам тела, и руки на вдохе расходятся в стороны, причем их траектории снова пересекаются на уровне середины груди (рис. 44). Таким образом, руки дважды проходят за один цикл траекторию лежащей на боку восьмерки.



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

Сделать 15–21 цикл восьмерочного вращения жезлов. После освоения этих движений добавляем поочередное смещение центра тяжести тела на одну и на другую ногу. Затем можно усложнить движение путем скручивания тела вокруг своей оси сначала в левую сторону, а затем — в правую, с одновременным переносом центра тяжести.

Обратите внимание! Корпус тела не наклонять вперед, подбородок приподнять, взгляд должен быть рассеян перед собой (на жезлы не смотрим), а ступни ног во время упражнения не смещаются и постоянно параллельны друг другу.

Эффект от упражнения. Хорошо раскрываются центральные энергетические каналы тела, происходит подъем энергии от земли к небу, активизируются каналы сердца и легких, снимаются энергетические блоки с позвоночника.

Большие кистевые махи жезлами. Стоя, ноги поставить чуть шире плеч, колени слегка согнуты, ступни ног

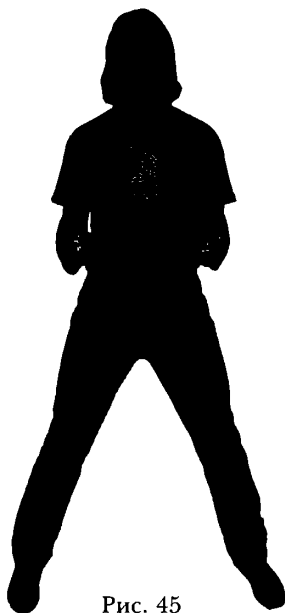


Рис. 45

параллельны друг другу, руки согнуты в локтях, кулаки плотно сжимают жезлы за концы, тогда как их противоположные концы зажаты подмышками (рис. 45).

Сделайте вдох, на выдохе переместите центр тяжести на левую ногу и одновременно правой рукой вытяните жезл из подмышки по дуге вперед (рис. 46). В крайней точке выпрямления руки кисть подкручивает жезл по кругу сверху вниз (рис. 47), и жезл возвращается подмышку (рис. 48) с одновременным занятием телом исходного положения. Затем аналогично сделайте мах жезлом в другую сторону.



Рис. 46

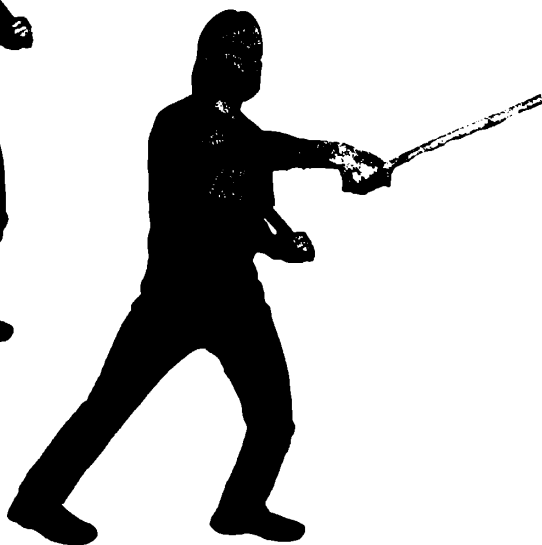


Рис. 47



Рис. 48

Сделайте от 15 до 21 цикла кистевых махов.

Обратите внимание! Корпус тела не наклонять вперед, подбородок должен быть приподнят, взгляд направлен в ту же сторону, куда направлен мах (на жезлы не смотрим), ступни ног постоянно параллельны друг другу.

Эффект от упражнения. Раскрываются каналы почек, улучшается восприятие пространства. На психологическом уровне вырабатывается качество решительности и устремленности.

Горизонтальные круговые махи. Стоя, ноги поставить чуть шире плеч, колени слегка согнуты, ступни ног параллельны друг другу, вытянутые руки подняты на уровень груди, кулаки плотно держат один жезл за его концы параллельно земле (рис. 49).

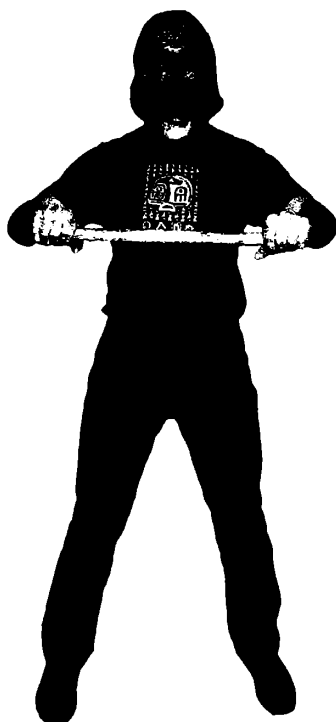


Рис. 49

Описываем горизонтальный круг перед грудью: жезл идет по кругу влево – к себе – вправо – от себя – влево (рис. 50). Когда жезл возвращается в исходную точку, руки на резком выдохе делают толчок жезлом влево-назад на уровне груди. В момент толчка тело скручивается вокруг вертикальной оси влево, усиливая мах (рис. 51), а на вдохе возвращаемся в исходное положение, после чего руки описывают горизонтальный круг в противоположную сторону с нанесением аналогичного маха вправо.

Сделайте от 15 до 21 цикла горизонтальных круговых махов. Затем упражнение можно усложнить, смещая центр тяжести тела во время толчка рук в ту же сторону.



Рис. 50



Рис. 51

Обратите внимание! Корпус тела не наклонять, подбородок приподнять, взгляд направить в ту же сторону, куда направлен мах (на жезлы не смотрим), ступни ног постоянно параллельны друг другу. Толчок назад делать резко, словно вы наносите удар с разворотом.

Эффект от упражнения. Раскрываются центральные энергетические каналы тела, усиливается приток внешней энергии, позвоночник освобождается от энергетических блоков. На психологическом уровне человек становится готовым к «резким поворотам событий» и лучше реагирует на возникающие в его жизни неожиданные препятствия.

Раскачивание змеи. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, вытянутые руки с зажатым

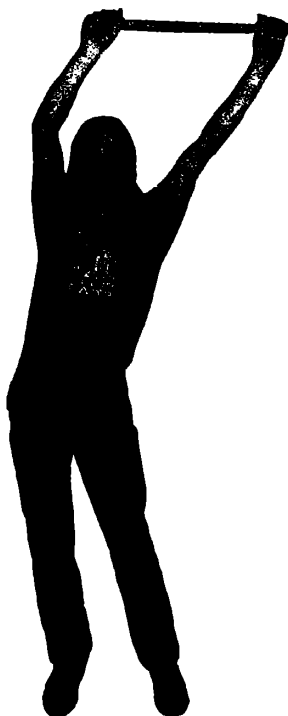


Рис. 52

за концы жезлом поднять над головой вверх. Описываем руками горизонтальный круг над головой и одновременно описываем встречный круг тазом (рис. 52).

Сделайте от 15 до 21 вращательного движения в одну сторону, затем столько же — в другую.

Обратите внимание! Тело вытянуто в струну и напряжено, руки прямые, подбородок приподнят, взгляд рассеян по горизонту перед собой, ступни ног постоянно параллельны друг другу.

Эффект от упражнения. Активизируются центральные энергетические каналы, поступившая во время выполнения тренинга энергия равномерно распределяется по всему полю, снимаются остаточные напряжения с мышц. На психологическом уровне в человеке вырабатываются качества, позволяющие «выкручиваться» из любых ситуаций.

ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ С ЖЕЗЛАМИ «ДВУУГОЛЬНИК В КРУГЕ»

Ничто так не снимает сонливость, как чашечка крепкого, сладкого, горячего кофе, пролитая на живот.

Народная примета

Работа в динамической медитации «двуугольник в круге» сообщает миру о том, что человек контролирует свои действия и сознательно занимает пространство. Мой учитель эту практику называл: «Вода гасит Огонь», потому что она активизирует силу стихии Вода, которая очищает сознание от эмоций («дым» от проявления силы Огня). Эту практику очень полезно проводить в утренние часы, так как она хорошо переводит энергетическое тело от состояния сна к бодрствованию. Но точно так же хорошо ею

заниматься и в вечерние часы: она снимает дневную усталость физического тела и подготавливает его ко сну.

Во время отработки динамической медитации руки поочередно проходят три фиксированные точки, соответствующие трем шаманским мирам: рука у лба (Верхний мир), встреча рук на уровне груди (Средний мир) и рука, прикрывающая пах (Нижний мир). Хотя эти точки и называются фиксированными, тем не менее руки в них не останавливаются, их движения проводятся в прямом энергетическом круге, то есть плавно и без остановок. Любая остановка движения соответствует остановке течения энергии, а в этом случае эффект от медитации многократно снижается.

Исходное положение тела. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, колени слегка согнуты. Тело расслабленно, мысли растворены в пространстве, взгляд направлен прямо перед собой и охватывает весь видимый горизонт. Руки держат жезлы за середину стержней.

Исходное положение для рук (первая фиксированная точка). Левая рука с жезлом поднята вверх, причем ребро ладони (со стороны большого пальца) находится у лица, кончик большого пальца находится напротив точки середины лба, правая рука с жезлом прикрывает пах (рис. 53).

Переход во вторую фиксированную точку. Кисть левой руки с жезлом (рука согнута в локте) опускается на уровень груди так, что предплечье становится параллельно земле. Одновременно правая рука с жезлом по внутренней дуге поднимается на уровень груди. Локоть при этом согнут, кисть и предплечье смотрят в небо и составляют нормаль к плечевому суставу (рис. 54). Во время движения руки должны синхронно приходиться во вторую фиксированную точку.

Переход в третью фиксированную точку. Левая рука, продолжая движение, опускается вниз и прикрывает паховую



Рис. 53



Рис. 54

область. Одновременно кисть правой руки перемещается влево и занимает позицию большим пальцем напротив середины лба (рис. 55).

Переход рук с жезлами через три фиксированные точки составляет один цикл движений. Для достижения положительного результата следует сделать не меньше 21 цикла. Максимальных ограничений не существует, движения можно делать до бесконечности долго.

Внимание! Приступая к изучению динамической медитации «двуугольника в круге», сначала следует просто освоить смену рук. Особое внимание уделите одновременно-



Рис. 55

му приходу рук в фиксированные точки и синхронизации скорости (исключите рывки, толчки и остановки).

Эффект от упражнения. В результате регулярной практики погашается агрессия, укрепляется контроль над эмоциональной сферой, появляется самообладание, прекращается саморазрушение организма и укрепляется сила воли.

* * *

После устойчивой постановки движений рук можно приступить к усложнению движений, которые во много раз повышают эффективность практики. Для начала до-

бавьте к движениям рук горизонтальные перемещения центра тяжести в тазовой плоскости. Здесь возможны два варианта движений: движение по медведю и движение по обезьяне. Рассмотрим оба варианта подробнее.

Движение по медведю. Займите положение первой фиксированной точки (см. выше). Удерживая положение рук в этой точке, сместите центр тяжести влево, на левую ногу. При этом колено левой ноги согнется чуть больше, а правая нога почти выпрямится. Корпус тела не разворачивать вокруг оси и не наклонять в стороны. Во время перехода рук во вторую фиксированную точку центр тяжести начинает смещаться вправо и, когда руки занимают эту точку, равномерно распределяется между двух ног. Во время перехода рук в третью фиксированную точку центр тяжести продолжает смещаться вправо и, когда руки занимают ее, находится на правой ноге. При этом правая нога чуть больше согнута в колене, а левая — почти выпрямлена.

Аналогично происходит смещение центра тяжести в другую сторону.

Движение по обезьяне. Займите положение первой фиксированной точки (см. выше). Удерживая положение рук в этой точке, сместите центр тяжести вправо, на правую ногу. При этом колено правой ноги согнется чуть больше, а левая нога почти выпрямится. Корпус тела не разворачивать вокруг оси и не наклонять в стороны. В остальном движение по обезьяне выполняется аналогично движению по медведю, только в противоположную сторону.

То есть при выполнении движения по медведю смещение центра тяжести идет в сторону поднятой вверх руки, а при выполнении движения по обезьяне центр тяжести смещается в противоположную от поднятой вверх руки сторону.

Эти движения применяются в шаманском боевом искусстве. Движение по медведю позволяет применять активную оборону (сочетать отражение нападения с проведением контрудара), тогда как движение по обезьяне позволяет применять активное нападение. Подробнее останавливаться на боевом применении движения «двуугольника в круге» не входит рамки данной книги.

* * *

Освоив движения по медведю и по обезьяне, можем перейти к следующему усложнению. Начните выполнять любое из движений «двуугольника», а затем, почувствовав момент, когда тело начнет делать движения самостоятельно, чисто механически, добавьте во время переноса центра тяжести скручивание позвоночника вокруг своей оси (в любую сторону).

Освоив хорошо скручивание позвоночника, добавьте ко всему этому перемещение тела в пространстве, то есть, когда центр тяжести перемещен на одну ногу, переносите другую по земле вперед или назад. Точно так же передвигайте и первую ногу. Только не ускоряйте движений: они все должны быть мягкими, медленными и текучими.

После освоения перемещения тела в пространстве можно приступить к дальнейшему усложнению, описывая во время перемещений в пространстве круги ногами по земле. То есть во время переноса центра тяжести на одну ногу свободной ногой надо описывать круг носком ступни по земле (касаясь кончиками пальцев поверхности земли). Сначала научитесь описывать круги ногами вперед, потом — назад. Затем еще усложните движение, описывая одной ногой круг вперед, а другой — назад.

Выполнение динамической медитации «двуугольника в круге» дает хороший психоэнергетический эффект. По завершении медитации человек ощущает прилив позитивной энергии, что позволяет снять усталость, наполнить те-

ло положительными эмоциями, очистить голову от ненужных мыслей и получить удовольствие от взаимодействия своего физического тела с пространством. Продолжительный тренинг способен ввести занимающегося в измененное состояние сознания и оказать оздоравливающее воздействие на весь организм.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Шаман — это не тот, кто с бубном танцует у костра, а тот, кто своим танцем трансформирует реальность.

Мысль в духе времени

В этой книге приведено множество подтверждений того, что шаманские жезлы в самых разных уголках Земли применялись и продолжают применяться в шаманской практике. Тем не менее для читателей изложенная информация может оказаться в новинку. Про шаманские бубны знают все, чего не скажешь о жезлах. Как же так получилось, особенно — во времена глобальной информатизации? Этому есть несколько объективных причин.

Надо принять тот факт, что шаманство таким, каким оно было еще сто лет тому назад, не сохранилось. Многие шаманские легенды, знания и практики были утрачены благодаря тому, что всякое проявление шаманизма долгие годы всячески притеснялось и запрещалось законодательно, причем не только на территории бывшего Советского Союза, но и в других странах, например, таких, как США. Особенно яро боролись с традиционными верованиями во времена советской власти. Например, в Сибири на протяжении долгого времени после наступления темноты ходили и вслушивались в ночные звуки милиционеры — не послышится ли где шаманский бубен. Людей, уличенных в шаманстве, осуждали и сажали в лагерь. В результате гонений многие традиции были утрачены, а само шаманство стало ассоциироваться с мрачным

невежеством и первобытным суеверием. Только с середины XX века шаманизм стал постепенно вставать на ноги, собирая по крупицам утраченные знания, словно девушка, собирающая рассыпавшийся с порванной нитки бисер. Одной из таких потерявшихся бисерин и являются шаманские жезлы.

Другой причиной забытости шаманских жезлов является стереотипность и однобокость подачи информации средствами массовой информации. Из-за этого шаман стал прочно ассоциироваться только с бубном и горящим костром. Свою лепту в искажение истинного облика шаманизма, как ни странно, внесли этнологи, особенно первые исследователи шаманизма, у которых была прочная христианская платформа мировоззрения. Этой же стезей пошли и исследователи-атеисты коммунистической эпохи. А в последние годы искажения стали вносить популяризаторы шаманства.

Шаманство сейчас становится популярным и набирает силу не только в тех районах, где является традиционной формой верования, но и среди городского населения западной культуры. Вероятно, это происходит потому, что шаманизм дает любому человеку возможность самостоятельно вступать в контакт с Силами Вселенной и получать знания без вмешательства посредников. Сегодня представители западной культуры используют шаманские техники в основном для углубления контакта с духовной частью реальности. То есть шаманские практики становятся практиками духовного развития и познания мира, что можно только приветствовать.

Новым явлением настоящего времени стало изучение профессиональными психологами и врачами шаманских практик и методов лечения, сопровождающихся измененными состояниями сознания, а также готовность части шаманов к сотрудничеству с учеными и средствами массовой информации.

С точки зрения шамана, жесткие границы между человеком и остальным миром существуют исключительно в сознании человека. То же самое касается и религиозной принадлежности: человек сам связывает свой дух с определенной системой верования. На самом деле духовный мир един и в нем нет границ между духовными существами. Любой человек может общаться с любым духом, если дух идет на это общение. Общение с миром духов дает человеку силу, здоровье, ощущение связи со всем сущим, понимание собственной глубинной природы и возможность помогать другим.

Природа шаманства такова, что, если вы исцеляете других, вы исцеляетесь сами, а если преображаете планету, то преображаетесь вместе с ней. Это опыт, приносящий смирение и силу. Настоящий шаман всегда обладает большой скромностью, понимая, что его могущество взято в долг у Вселенной, а его миссия — наилучшим образом распорядиться своим могуществом на благо природы и ее творений.

Шаман — это человек, способный на величайшее преобразование как себя самого, так и окружающих людей и всего мира в целом. Шаман понимает, что все происходящее с ним лишь отражение его мыслей. Именно с них и начинается преобразование шамана. Шаман может с тревогой смотреть в будущее, но прошлое и настоящее всецело принадлежат ему, и, отталкиваясь от них, он может влиять на будущее. Голоса и сила духов находятся целиком во власти своего хозяина. И только шаман волен изъять их из небытия молчания. Как только солнце уходит за вершины сопков, шаман возжигает шаманское солнце — ритуальный костер. Достает из заплечного мешка жезлы, и разносится над просторами шаманский призыв, трансформирующий реальность и обустривающий светлое будущее всем живым существам, детям Матери-Земли.

Большая часть ныне существующего материала по шаманству носит поверхностный, описательный характер. Такая литература может быть полезна для этнографа, но пуста для шамана-практика. Учитывая этот момент, я задался целью написать книгу прикладного характера, способную оказать существенную помощь в овладении навыками работы с жезлами.

Таким образом, благодаря этой книге читатель прикасается к малоизвестной для широкой публики стороне шаманства. В ней описываются различные шаманские практики и основной подход, которым шаманы пользуются при работе с жезлами. Выполняя приведенные в книге практики, вы сможете прийти к внутренней гармонии и осуществить правильную настройку своего организма на гармоничное взаимодействие с миром и связь с Силой. Жезлы откроют для вас возможность использовать энергию совершенно нового качественного уровня. Описанные практики подойдут как для начинающих, так и для тех, кто уже идет по трудной шаманской Тропе.

Надо признаться, что приведенными в книге техниками работа с жезлами не исчерпывается. Перед вашим взором прошло лишь несколько пунктирных линий, обозначающих направления, по которым можно сделать первые шаги. Я и сам только прикоснулся ко многим очень глубоким и жгучим тайнам древней практики, не сумев толком в них проникнуть. Не зря шаман постигает все эти тайны долгие годы. На все имеется воля тех невидимых сил, которые нас окружают и которые всегда регламентируют такие вещи. Так что историю, рассказанную мной в этой книге, может быть, еще придется продолжить. И если не мне, то кому-нибудь еще...

Работая над книгой, я очень хотел, чтобы она оказалась востребованной и полезной, смогла обучить читателя приемам гармонизации собственной энергетики, чтобы не только развиваться самому, но и стать источником це-

лительных сил для других. Насколько у меня это получилось — судить читателям. Если по прочтении возникнут вопросы, пожелания или комментарии, то можно написать мне на адрес электронной почты: aldorr@bk.ru Буду очень признателен и по мере своих скромных возможностей отвечать всем. Подробнее о проводимых шаманских практиках с жезлами и других мероприятиях школы «Вектор Духа» вы можете узнать на сайте: www.shamanizm.ucoz.ru

Желаю всем настойчивости, устремленности и несгибаемого намерения в налаживании отношений с жезлами. И помните: чтобы стать шаманом, недостаточно просто прочитать несколько книг. Надо упорно работать над собой и постоянно подтверждать намерение своими делами. И тогда духи обратят на вас внимание.

С наилучшими пожеланиями, Дмитрий Ильин

15.02.2010

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Анисимов А. Ф. Космогонические представления народов Севера. М.; Л., 1964.

Алексеев Н. А. Шаманизм тюркоязычных народов Сибири. Новосибирск, 1984.

Басилов В. Н. Избранники духов. М., 1984.

Баскаков Н. А., Яимова Н. А. Шаманские мистерии Горного Алтая. Горно-Алтайск, 1993.

Богораз В. Г. Материалы по изучению чукотского языка и фольклора. СПб., 1900.

Вайнштейн С. И. Тувинское шаманство. М.: Наука, 1964.

Васильев В. Н. Богатство нашего севера // Сибирские огни. 1925. № 2.

Галданова Г. Р. Традиционное мировоззрение охотников Таймыра. Л., 1983.

Голан А. Миф и символ. М., 1993.

Дзенискевич Г. И. Шаман-психотерапевт // Шаман и вселенная в культуре народов мира: сб. МАЭ РАН, 1997.

Дыренкова Н. П. Получение шаманского дара по воззрениям турецких племен // Сб. МАЭ. Т. IX, Л., 1930.

Золотарев А. М. Родовой строй и религия ульчей. Хабаровск, 1939.

Итс Р. Шаманский «дар» и плащ со «змеями» // Этнографические этюды о традиционных народных верованиях. М.: Издательство политической литературы, 1990.

Ильин Д. Шаманские практики. СПб.: Афина, 2008.

Катанов Н. Ф. Народные способы лечения у сагайцев (Минусинского уезда Енисейской губ.) // Деятель. 1899. № 10.

Кенин-Лопсан М. Б. Магия тувинских шаманов. Кызыл, 1993.

Кенин-Лопсан М. Б. Обрядовая практика и фольклор тувинского шаманства. Нб., Наука, Сибирское отделение, 1987.

Кинг Серж Кахили. Городской шаман. Киев: София, 1995.

Крашенинников С. П. Описание земли Камчатки. СПб., 1994.

Ларичев В. Е. Сотворение Вселенной: Солнце, Луна и Небесный дракон. Нб.: Наука, 1993.

Левин-Стросс К. Печальные тропики. М., 1984.

Левин-Стросс К. Первобытное мышление. М.: Сфера, 1997.

Лебедева Ж. К. Первые записи образцов эвенского фольклора // Вопросы языка и фольклора народностей Севера. Якутск, 1972.

Линденау Я. И. Описание народов Сибири (первая половина XVIII века): Историко-этнографические материалы о народах Сибири и Северо-Востока. Магадан, 1983.

Мелетинский Е. М. Палеоазиатский мифологический эпос. Цикл Ворона. М., 1979.

Михайловский В. М. Шаманство: Сравнительно-этнографические очерки. Выписка 1 // Труды этнографического отдела. Т. XII. М., 1892.

Новик Е. С. Обряд и фольклор в сибирском шаманизме. М., 1984.

Потанов Л. П. Алтайский шаманизм. Л.: Наука, 1991.

Потанов Л. П. Шаманский бубен – уникальный памятник духовной культуры тюркских народов Алтая // Этнографическое обозрение. 1997. № 4.

Ревуненкова Е. В. Народы Малайзии и Западной Индонезии (некоторые аспекты духовной культуры). М., 1980.

Романова А. В., Мыреева А. Н. Очерки учурского, майского и тоттинского говоров. М.; Л., 1964.

Серошевский В. Л. Якуты. 2-е изд. М., 1993.

Стебницкий С. Н. Шаманские сеансы // Мир Севера. 1997.

Таксами Ч. М., Косарев В. Д. Кто вы, айны? М., 1990.

Троев П. С. Влияние ссыльных народников на культурную жизнь Якутии (60–90-е годы XIX века). Якутск, 1998.

Тэд Эндрюс Язык животных. М.: КРОН-ПРЕСС, 2000.

Токарев С. А. Ранние формы религии и их развитие. М., 1990.

Уоли Роджер. Дух шаманизма. М., 1996.

Уркачан А. По заветам моих предков // Северные просторы. 2000. № 4.

Хаксли Олдос. Двери восприятия. СПб., 1994.

Христофоров В. Г. Мистика Севера. Неизвестные страницы истории Чукотки и Колымы. М., 2002.

Штернберг Л. Я. Гиляки, орочи, гольды, негидальцы, айны. Хабаровск, 1993.

Элиаде Мирча. Шаманизм: архаические техники экстаза. Киев: София, 1998.

Дневник полевых работ автора. Уфа – Якутск – Мурманск – Магадан. 1980–2002.

Cooper G. H. Development and stress in Navajo religion / Stockholm Studies in Comparative Religion, N 23, Stockholm, 1984.

Denig E. T. The Assiniboine. Norman: University of Oklahoma Press, 2000.

Grim J. A. The Shaman: Pattern of Siberian and Ojibway Healing. Norman: University of Oklahoma Press, 1983.

Hassrick R. B. The Sioux: Life and Customs of a Warrior Society. Norman: University of Oklahoma Press, 1964.

Eliade Mircea. Yoga: Immortality and Freedom. Panteon, New York, 1958.

Hultkrantz A. Belief and Worship in Native North America. Syracuse: Syracuse University Press, 1981.

Kan Wada. Ainu Shamanism / Ainu Spirit of a Northern People. Washington. 1999.

La Flache F., Fletcher A. C. The Omaha Tribe. Lincoln: University of Nebraska Press, 1992.

ОБ АВТОРЕ

Дмитрий Ильин – профессиональный психолог, парапсихолог, костоправ, травник, член Ассоциации профессиональной народной медицины, руководитель школы шаманских психотехник «Вектор Духа». Живет и работает в Санкт-Петербурге. Имеет три высших образования (философское, педагогическое и психологическое), а также многолетний опыт целительской деятельности. Несколько лет прожил в Якутии, разделяя хлеб и кров с шаманом-отшельником, там же переболел шаманской болезнью, после чего и был посвящен в шаманы. В течение многих лет изучает традиции и духовные практики народов Мира, постоянно путешествует в поисках Знаний, поддерживает связи с шаманами различных уголков Земли. Имеет многочисленных учеников и последователей в таких странах мира, как Россия, США, Германия, Финляндия, Испания, Эстония, Белоруссия, Украина и других. За оказанную профессиональную помощь общественным организациям неоднократно был отмечен благодарностями и грамотами, его имя включено в реестр действующих шаманов России. В разные годы сотрудничал с редакциями газет «Аномалия», «Целитель плюс», «Новый целитель плюс», «Лечебник», «Для Вас» и других, является автором ряда статей и книг эзотерической и оздоровительной тематики.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	5
Часть I. Рождение жезла	12
Символика жезла.....	14
Назначение и конструкция жезлов.....	25
Ритуал обретения жезла.....	28
О размерах жезла.....	36
Завершение формы жезла.....	37
Освящение и оживление жезла.....	40
Ритуал освящения жезлов.....	43
Оживление жезлов.....	46
Часть II. Практическое применение жезлов	49
Основные моменты шаманского целительства.....	51
Потеря силы и современность.....	58
Шаманское лечение (передача Силы) с помощью жезла.....	67
Бесконтактное целительство жезлами.....	70
Шаманский танец по стихиям.....	73
Порядок выполнения шаманского танца по стихиям.....	93
Шаманский трансовый танец с жезлами.....	96
Массаж – один из методов шаманского лечения.....	101
Массаж спины жезлами.....	104
Волшебство касаний.....	106
Жезлы вместо бубна.....	109

182 • ШАМАНСКИЕ ЖЕЗЛЫ

Игра на струнах мира	115
Ритмы животных.....	121
Гадания на жезлах.....	131
Часть III. Использование жезлов для саморазвития и самооздоровления	135
Медитация на ритмах	137
Применение короткого жезла.....	140
Энергетический тренинг с жезлами	142
Динамическая медитация с жезлами «двуугольник в круге» ..	164
<i>Заключение</i>	171
Список литературы	176
Об авторе	180

ДМИТРИЙ ИЛЬИН
ШАМАНСКИЕ ЖЕЗЛЫ
Уникальные практики современного шамана

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Ведущий редактор *Е. С. Зверева*

Подписано к печати 11.08.2010. Гарнитура Баскервиль.
Формат 60×90¹/₁₆. Объем 6 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 1700 экз. Заказ № 23455.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 953000

Отпечатано по технологии СтР
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.