

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Арнольд МИНДЕЛЛ

ТЕЛО ШАМАНА

Новый шаманизм для преобразования здоровья,
межличностных отношений и общества

Арнольд Минделл

Тело шамана

Серия «Тексты трансперсональной психологии»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10394065
Арнольд Минделл Тело шамана: АСТ; Москва; 2004
ISBN 5-17-024617-X*

Аннотация

Книга основателя процессуальной терапии помогает преодолеть страхи и эмоциональные кризисы через пробуждение нашего внутреннего шамана – мудреца и целителя – «сновидящее тело». Используя в качестве примера личный опыт работы с шаманами и книги Кастанеды, автор дает методы обретения целостности и освобождения от нереалистических ожиданий, ограничивающих нашу жизнь.

Содержание

От автора	5
Аннотация книги	6
Часть I. Развитие двойника	10
Глава 1. Тело шамана	10
Источники силы	10
Шаманский тренинг	12
Шаманизм и личностный рост	14
Путь этой книги	16
Процессуальная работа и время сновидений	17
Упражнения	17
Глава 2. Шаманизм и процессуальная работа	19
Мгновенные снимки сновидения и тела	19
Сновидящее тело	20
Обращение внимания и фокусирование	21
Двойные сигналы	22
Идеи развития	23
Упражнения	24
Глава 3. Путь знания	25
Необъяснимые силы	27
Упражнения	29
Глава 4. Первые уроки	31
Личная история	33
Смерть как советчик	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Арнольд Минделл

Тело шамана

THE SHAMAN'S BODY

A New Shamanism for Transforming Health, Relationships, and
Community

ARNOLD MINDELL

Harper San Francisco

От автора

Я был потрясен, узнав, что мой старый друг Бен Томпсон, профессор Антиохского колледжа, умер. Но еще больше меня поразило другое: он надиктовал на пленку четырнадцатую главу данной книги, называющуюся «Дорога смерти», и попросил прокрутить запись на своих похоронах. Неослабевающий интерес Бена к этой работе подтолкнул меня к тому, чтобы извлечь ее из моих архивов и опубликовать.

Своим поступком Бен Томпсон направил мою работу над книгой в новое русло. Прозвучавший текст главы на собственных похоронах, он напомнил мне, что телесные ощущения соединяли его со сновидящим телом – основной частью нашего существа, которую мы воспринимаем как бессмертную.

Знать бы мне тогда, когда Бен был еще жив, все то, что я знаю сейчас, после завершения этой книги! Дорога смерти, борьба с внутренними силами и внешними ограничениями за то, чтобы остаться самим собой. Борьба, которая в известной степени определяет длину человеческой жизни. Дорога смерти – это битва с обществом и неуверенностью в себе, битва за возможность погрузиться во время сновидений. Это прообраз культуры, в которой мы творим и сновидим вместе.

Я много раз ощущал поддержку и одобрение со стороны Бена, когда он рекомендовал своим лучшим студентам учиться у меня в Цюрихе. В начале семидесятых я работал там в Институте Юнга в качестве обучающего аналитика. Наконец, именно Бен представил меня Эми, моей будущей жене. В тот вечер Эми пригласила его жену, и та рассказала нам о чтении «Дороги смерти» на похоронах.

Но надо заметить, что в создании рукописи мне помогли не только Бен и Эми. Я благодарен также Яну Дворкину, Сатье Гутенберг, Лесли Хейцер, Роберту Кингу, Дону Менкену, Перлу и Карлу Минделлам, Эльке Мюллер, Кэт Сондерс, Макс Шупбаху и Джитт Вискельсоу. Особая благодарность Джулии Даймонд, прекрасной собеседнице и редактору. Лесли Хейцер помогла мне со многими деталями, Роберт Кинг сделал множество великолепных набросков нагваля, а Кэт Сондерс уберегла меня по крайней мере от самых грубых ошибок.

Карлос Кастанеда и дон Хуан в «Путешествии в Икстлен» помогли мне связать сновидящее тело с психотерапией. Работы Джоан Хэлифакс помогли мне понять, что в основе шаманизма лежит женское начало. Я особенно благодарен издательству «Квест публишерс» и лично Джин Хьюстон за поддержку и идею использования местоимения «вы» вместо «мы» при обращении к читателю. Таким образом Джин косвенно предложила мне отождествиться со своим внутренним шаманом и учителем. И наконец, мой друг Майкл Томс, ведущий радиостанции «Нью дименшнс» и старший редактор в «Харпер Сан-Франциско», убедил меня пересказать мою историю о занятиях оккультизмом, упомянутую в последней главе данной книги, которая описывает обновленную культуру, основанную на древних идеях шаманизма.

Выражаю глубокую сердечную признательность целителям, шаманам и их общинам в Африке, Австралии, Канаде, Японии, Соединенных Штатах и Индии. Их образ жизни, исполненный глубокого смысла и чудес благодаря своему неотъемлемому элементу – времени сновидений, – побудил меня вернуться к изучению этого феномена. Их имена изменены только в соответствии с их желанием или для защиты их личной жизни.

Аннотация книги

В глубине ваших повседневных проблем лежит сновидящее тело – ваше самое поразительное переживание, обычно испытываемое только при приближении смерти или в оккультных и шаманских ритуалах. Эта новая, восхитительная и мифическая сторона жизни дает вам более высокий уровень контроля над вашим физическим здоровьем, лучшее понимание сокровенной природы мира. «Тело шамана» побуждает вас жить сновидящим телом вместе с другими и превратить обыденную реальность в особый мир, где возникают все переживания и появляются ответы на глубочайшие жизненные вопросы.

Эта книга основана на личном опыте общения с коренными африканскими, американскими, австралийскими и индийскими целителями, духовными учителями со всего света, а также на моей собственной практике психотерапии, разрешения конфликтов и на практике шаманизма. Все упражнения и методы основаны на сочетании современной психологии и древнего шаманизма.

Часть I. Развитие двойника

Первая часть книги посвящена практическим методам контактирования со сновидящим телом, тому, как стать целым, работе над проблемами тела и сновидения, развитию чувства самости, независимой от общества, пространства и времени.

1. Тело шамана

Почему вам иногда удастся найти островок спокойствия посреди хаоса, а порой вы почти тонете в потоке забот, через который несет вас жизнь? Ответ психологов состоит в том, что вы запутались в нерешенных проблемах, которые необходимо проработать. Но не таков ответ шамана. Народные целители говорят, что дух воздействует на разум. Польза и будущее как психологии, так и шаманизма зависят от общего пути этих двух дисциплин. Я представляю упражнения для внутренней работы, которые обновляют древнейший метод решения проблем – транс, пребывание в теле шамана.

2. Шаманизм и процессуальная работа

Мы говорим о снах, телесных ощущениях, симптомах. Но чтобы действительно понять их, нам нужно попасть в поток, из которого они возникают, в то, что их порождает, – в сновидящее тело. Для этого я обсуждаю различные виды внимания и дифференцирую наше обычное, повседневное внимание от «второго внимания», которое концентрируется на необычных ощущениях и фантазиях. Используя второе внимание, вы можете отключиться от нормального «себя» и ощутить сновидящее тело. Таким образом, некоторые проблемы решаются на иррациональном уровне. Развитие второго внимания ведет к новому виду личностного роста и в то же время следует древним традициям. Здесь вы найдете упражнения по работе с телом и сновидением, которые ведут к сновидящему телу.

3. Путь знания

Многие пути ведут к оздоровлению и созданию наполненной жизни. Но центральный аспект всех этих путей – это уважение к иррациональным, могущественным и неведомым

силам, которые мы не в состоянии контролировать. Я делюсь опытом, который получил, работая с этими силами в самых разных уголках земного шара. Упражнения помогут вам понять, какие силы действуют в данное время.

4. Первые уроки

В древних шаманских учениях, таких, как учение дона Хуана – колдуна племени яки, говорится, как обрести знание с помощью синхронностей, прислушиваясь к окружающему нас миру. Воспринимая серьезно необычные события внешнего мира и даже веря в собственную ложь, можно приблизиться к своим личностным мифам. В противном случае сама смерть, так сказать, берет вас на мушку и заставляет следовать естественному ходу событий. Я привожу случаи из моей практики, показывающие, каким советчиком может быть смерть, и даю практические упражнения.

5. Охотник

Во всех древних традициях решение личных проблем тесно связано с «силой» и следованием посланиям духа, воплощенным в животных, растениях, в ваших снах и вашем теле. Без контакта с этой силой повседневная жизнь никогда не будет такой, какой могла бы быть. Но чтобы найти силу, вы должны стать охотником и обрести определенный минимум навыков. В этом вам помогут упражнения в конце этой главы.

6. Воин

Возможность покинуть повседневную реальность зависит не от нас, а от более важного фактора, который я называю духом. Переход от нормального состояния к шаманским переживаниям в теле сновидений, статичная картина, получаемая нами из телесных ощущений или образов сна, зависит от этого духа. Но для того чтобы продвинуться на шаг дальше, необходимо развитие «второго внимания». Рассказы и упражнения помогают развивать «второе внимание» в ходе повседневной жизни.

7. Союзник

Мир необычной реальности неизбежно заставляет столкнуться с самой сложной, самой темной и самой ужасающей вещью, которой вы стремились избежать всю свою жизнь, – неопишущим духом, союзником. Но само название этой сущности дает понять, что она содержит ценные знания. Я сосредоточиваюсь на том, как этот демон проявляется в телесных проблемах, в депрессии, в ваших самых необычайных способностях и самых больших неприятностях. Упражнения помогают установить связь между вашими проблемами и вашими союзниками.

8. Тайна союзника

Древние традиции и современная психология советуют либо полностью подчиниться союзнику, либо бороться с духом, угрожающим овладеть вами, разрушающим ваше тело и ваши отношения с другими людьми. В этой главе я исследую значение и природу данной конфронтации и связь этой сущности, вашего духа, с личными проблемами и культурой. Методики и упражнения помогут вам работать с союзником и открыть его тайны.

9. Двойник

С возрастом, встречая союзника и узнавая мифическую историю, стоящую за вашей жизнью, вы избавляетесь от личных проблем. Наступает легендарное время зрелости, и вы теперь просто тот, кто вы есть. Однако другим, наблюдающим вас со стороны, иногда кажется, что у вас появился двойник – существо, не подвластное пространству и времени, с паранормальными свойствами. Этот двойник для ощущающего его всего лишь мимолетная мысль. Развитие, которое начинается с повседневных проблем, приводит вас через становление как охотника и воина к кульминационной точке, где вы целостны и конгруэнтны в любой момент времени. Используя примеры из жизни К.Г. Юнга и моей собственной жизни, я пытаюсь сделать понятным самый таинственный аспект всех психологических и духовных учений – аспект двойника. Упражнения позволяют вам проводить эксперименты с вашим собственным двойником и двойниками ваших друзей.

10. Путь сердца

Парапсихологические и оккультные фокусы не являются сутью учения шаманизма. В свете переживаний на пороге смерти единственной действительно важной вещь – это наличие в жизни некоего почти не определяемого сердца. Путь сердца – нечто, понимаемое только мудрейшими из вас, только старейшинами, все еще живущими в туземных поселениях. Чтобы найти этот путь, необходимо определенное дисциплинированное внимание, которое развивается в результате тренировок воина. Методы нахождения пути даются в упражнениях, но проблема соединения индивидуальных путей с мировым путем остается открытой.

Часть II. Сновидение в городе

Если меняетесь вы, должен меняться и мир вокруг вас. В противном случае либо ваше развитие нарушается, либо вы испытываете страдания от многолюдности или от изолированности.

11. Смерть или колдовство

Реальность ощущений сновидящего тела, проблем вашего тела и сновидения, рождения и смерти ведут к тому, что концепции психотерапии и практика древнейших шаманских методов должны измениться. Я предлагаю несколько таких изменений и включаю новые подходы к проблемам смерти и умирания. Здесь также имеются упражнения.

12. Совместное сновидение

Город, в котором вы живете, – это не прошлое, которого следует избегать, а источник глобального духа. Я рассказываю о целителях и мудрецах из Африки, Австралии, Индии и Штатов, ставших для меня образцами необыкновенных сил и любви, реальностью жизни с непознанным. Чета африканских знахарей-колдунов была величайшими целителями, о которых мы с Эми только слышали. Душевнобольной монах одного из индийских храмов жил своим сновидящим телом и показал нам бога Шиву. Австралийские туземные целители вызвали в нас чрезвычайно глубокие переживания. Несмотря на все трудности, этот мир

– самый невероятный, какой только может вообразить себе человек. Упражнения помогут изучить сновидение в городе.

13. Фантомы и реальные люди

Целители – обыкновенные люди со своими проблемами, как показывают некоторые мои рассказы о гуру и учителях. Все они несли в себе огромную силу, но не все смогли полностью воплотить ее в повседневную жизнь и найти путь сердца. Тем не менее смелость этих наставников, живших сновидящим телом и превращавших жизнь в магию, должна быть оценена по достоинству. Упражнения в конце этой главы учат чтить своих предков, стремиться познать цель их жизни, изучая их родословные.

14. Дорога смерти

Обычная жизнь ведет к гораздо более глубоким познаниям, чем мы могли себе это представить. Но не всегда легко после этого вернуться к нормальной жизни, так как такой вымышленный возврат просто-напросто жизнь сновидящим телом и древним удивительным миром шамана здесь и сейчас, где подобные знания часто кажутся забытыми. То, что случается с вами, группами людей и миром вокруг вас, одновременно ваша дорога смерти и глобальная эволюция. Если вы подавляете свое настоящее «я», появляется угроза изнутри. Живя же им бессознательно и будучи захваченными им, вы получаете проблемы извне. В этой главе я обсуждаю плодотворный конфликт воина с внутренним и внешним миром. Такой тренинг может быть необходим, что выжить на дороге смерти и в поединке с духом. Успех или неудача в этой мифической попытке могут определять не только продолжительность отдельной жизни, но и долговечность культуры будущего. Упражнения помогут вам в отношении дороги смерти.

15. Время сновидений и изменения в культуре

Что случится с культурами в будущем? Время сновидений принесет изменения в окружающую обстановку, в ваши отношения и жизнь общества. Доступ к сновидящему телу создает новое ощущение просветленности, в котором ваша связь с природой сочетается с влиянием на развитие истории.

Часть I. Развитие двойника

Глава 1. Тело шамана

Древние целители научили меня тому, что качество жизни зависит от телесных ощущений, соединенных со снами и окружающей средой, с тем, что я называю телом шамана. Как говорят адепты медицины из самых разных туземных поселений и мистические традиции, достижение сновидящего тела шамана дает здоровье, рост личности, хорошие взаимоотношения и чувство сплоченности.

Тело шамана (или сновидящее тело) – название необычных ощущений и измененных состояний сознания, которые пытаются добиться вашего внимания с помощью сигналов, таких, как телесные симптомы и двигательные импульсы, сны и сообщения из окружающей среды.

Методы доступа к сновидящему телу, представляемые мною в данной работе, возникли из личного опыта. Этот опыт я испытал с коренными американскими учителями в США и Канаде, колдунами-знахарями в Кении, японскими мастерами дзен, индийскими и австралийскими целителями. В каждом случае я изучал действие шаманского опыта, развивал методы, обсуждаемые в этой книге, а также проверял их в течение последних двадцати пяти лет в моей терапевтической практике, в клиниках экстремальных состояний и хронических телесных симптомов, а также на международных конференциях.

По словам шаманов-воинов, проблемы со здоровьем, взаимоотношениями и обществом – все это аспекты вашего сновидящего тела, сильнейшие ощущения в жизни; нечто подобное можно испытать только на пороге смерти или под действием психоактивных веществ и в мистических ритуалах. Доступ к сновидящему телу является ключом к психическому здоровью и проникновению в природу мира. Эта книга пытается снять покров тайны со сновидящего тела и дать возможность его использования с целью преобразования обычной действительности в нечто такое, где жизнь протекает глубоко и насыщенно. Я основываюсь не только на опыте работы с целителями, но и на собственных знаниях психолога, практике психоаналитика, последователя Юнга и своей теперешней работе в процессуально-ориентированной психологии и разрешении конфликтов. Упражнения и методы в книге сочетают современную психологию и древнюю шаманскую практику и испытаны тысячами людей.

Тем не менее эта книга не академическое исследование шаманизма и не предложение новой психотерапии. Она предназначена для личного пользования и рекомендует практические методы достижения собственного сновидящего тела, работы со снами и телесными проблемами. Наконец, она исследует эффект, производимый на мир такой внутренней работой или шаманизмом.

Шаманизм чрезвычайно важен для меня, так как освещает не только личный опыт, но и путь культуры к будущему, лучшему миру.

Источники силы

Элементы острых и шаманских ощущений, таких, как длительные состояния транса, духовные пробуждения, внезапные исцеления, встречи с привидениями и другие паранормальные события, часто предзнамуются различными внутренними ощущениями, или сигналами. Это может быть серьезная болезнь, близость смерти, периоды временного безумия или «большие» сны, в которых являются мудрые духи. Мирча Элиаде в своей основополага-

ющей книге «Шаманизм» представляет эти сигналы как один из аспектов шаманизма, встречающийся повсеместно¹. Без них путь шаманизма остается незавершенным.

В древних ритуалах, в которых я принимал участие, шаманы, обучая, говорили о важности таких сигналов. Некоторые читатели, вероятно, вспомнят дона Хуана – наставника Карлоса Кастанеды, говорящего о том, что дух определяет, как вы идентифицируете себя: остаетесь ли вы обычным человеком или становитесь ясновидящим или воином, получая способность воспринимать сигналы и энергию земли и следовать им².

Дочь одного австралийского туземного целителя сказала мне, что она пока еще только готовится к изучению ведовства и изменению себя. Она должна, как и ее предки, ждать возраста, когда такое обучение позволено. Она сказала, что не может точно сказать, какой это возраст, но что ее отцу к моменту обучения было семьдесят восемь. Сам же отец сказал, что не искал возможности стать целителем, а терпеливо ждал, пока родители, уже довольно старые, не научили его своему делу уже перед самой смертью. Я вернусь к вопросу о «зове», чтобы стать шаманом в последующих главах.

В своей практике я видел, как много появляется шаманских способностей, когда вы перестаете оспаривать реальность духа. В этот момент что-то внутри вас меняется, и вы развиваете более глубокое внимание, устойчивый фокус на необычных событиях, короче, внимание к процессу сновидения – это простой шаманский инструмент. Когда ваша внутренняя жизнь призывает вас прекратить сомневаться, начинается личная трансформация. Но все это не зависит от вашей воли. Вы можете работать над трансформацией своей личной жизни, пытаться сделать ее более наполненной, но успех в таком внимании – это как озарение, которое не может быть достигнуто усилием воли. Внутренние и внешние учителя могут подхлестнуть вас, но, в конце концов, только дух может изменить ваше ощущение реальности и передвинуть вашу точку сборки – то, как вы идентифицируете, собираете и ведете себя.

Ожидание этого особого движения одновременно отрезвляет и интригует. Вероятно, каждый человек имеет шаманские или интуитивные способности, хотя немногие могут целенаправленно использовать их. Шаманские возможности, как и другие таланты, не находятся полностью в вашем распоряжении. Вы не можете просто решить, что собираетесь воспользоваться ими для важных и исцеляющих действий. К ним необходимо готовиться путем различных упражнений, некоторые из которых я описываю в последующих главах.

Социум, в котором живет человек, тоже играет определенную роль в шаманском «зове». Самый запоминающийся опыт исцеления из всех моих встреч с шаманами и целителями был несколько лет назад в Кении. Другие последователи древних традиций оказались сильнее подвержены европейской и западной культурам. В Африке я понял, что шаман не может быть изучен отдельно от его отношений с группой, с племенем.

Африканские шаманы говорили мне, что их целительская сила неразрывно связана с нуждами и силами людей, со всем окружением, в котором они живут. В знак уважения к этим силам они не только поклонялись кустам вокруг, но и давали цент каждому ребенку, попадавшемуся на пути, потому что, как они объяснили, дети являются источником их способностей. Шаманы утверждают, что, чем счастливее дети, тем сильнее шаманская медицина.

Таким образом, сила «тела шамана» зависит не только от него самого, но и от окружающей среды, от детей и нужд всех и каждого. Это кажется мне важным в данный момент, в преддверии нового столетия. Сейчас, когда шаманизм возрождается и наш интерес к древним культурам растет по мере их исчезновения, некоторые современные последователи шаманизма считают, что могут развивать шаманские способности просто путем усилий,

¹ См. в библиографии книгу: Eliade. Shamanism, Archaic Techniques of Ecstasy, а также книги других авторов и иные детали.

² 2

интереса и учебы. Но сила принадлежит людям и миру вокруг нас. Как сказал мне один целитель из Австралии, каждый из нас в отдельности сновидит только потому, что все мы сновидим вместе.

Ни один из встреченных мною шаманов не определяет себя таковым в течение всего дня. Слово «шаман», почерпнутое из сибирской культуры, обозначает лицо, которое выступает в качестве духовного наставника и врачевателя лишь какую-то часть времени. Шаман лечит, не идентифицируя себя как целителя, подобно тому, как мастер боевых искусств ведет бой, не выражая своих эмоций.

Шаман независим от организованной религии. Истинный шаман совершает нечто вроде психического путешествия сновидящего тела в мир духов в поисках того, чего ему недостает в повседневной жизни. Шаманы, как и все люди, отличаются своей индивидуальностью и, как мне кажется, не относятся к какому-то определенному типу. Некоторые сосредоточиваются на целительстве, другие, воины, ищут ключ к обретению силы и освобождению.

Итак, шаманы подразделяются на целителей и воинов. Но ведь все мы используем свои психические силы для лечения других или самопознания. Способности к парапсихологической и нетрадиционной медицине регулярно проявляются как часть развития шамана, но, с точки зрения воина, это не так важно, как развитие в себе качеств гибкого ясновидца, чья цель – следование по духовному пути.

Люди, чувствующие зов стать шаманом, должны проходить обучение под руководством учителя. Постепенно развивающийся ученик во многом сходен с человеком, занимающимся психотерапией. В то время как одни ищут помощи терапевтов, другие находят духовных учителей или шаманов. Так, кстати, большинство психотерапевтов, работающих с вещами, далекими от нормального сознания – с глубокими телесными ощущениями, трансом, – видятся их пациентам во сне в образе шаманов.

Многие пациенты терапевтов описывают себя как типичных неподатливых, застопоренных учеников шаманов. Вы можете ощущать, что ваша «точка сборки», или идентичность, часто ограничена узкими рамками обычной реальности. Вы хотите знать, почему дух, во власти которого находится изменение личности, обычно ждет конца жизни, чтобы открыть вам глаза. Почему так трудно жить полной и значимой жизнью воина, ощущая импульсы тела и следуя им, оставаясь в контакте со своим сновидящим телом?

Наверное, дух не только просветляет вас, но и приобщает к обыденной реальности. Какое еще объяснение вы можете дать своей сосредоточенности на ней, на сомнениях и страхе неизвестного? Почему в группе вы живете так же, как все остальные, не можете или не хотите признать свой доступ к миру сновидений и сновидящему телу?

В конце концов, быть обычным человеком не так уж и весело. Вы воспринимаете все слишком серьезно и слишком близко к сердцу, постоянно ищете что-то такое, что вело бы вас, надеясь на вещие сны и ощущения. Как обычный человек, вы страдаете, боитесь и ожидаете худшего, бываете невнимательны к силам неизвестного. Вы постоянно защищаете свою независимость и личную историю. Над вами висит страх того, как вас оценят окружающие и что принесет будущее. Вы игнорируете удар непредсказуемых сил, живя так, будто все зависит только от вас.

Шаманский тренинг

Знания урожденных американцев племени яки и концепции воина и двойника, излагаемые доном Хуаном, – вечные идеи, встречающиеся везде не только в древних традициях, но и в сновидениях людей, независимо от расы, религии и возраста. Шаманизм представляет собой архетип форм поведения при столкновении с неразрешимыми проблемами. Может

быть, у вас так и не будет шанса встретить шамана, живущего в туземном поселении, но непременно будут сновидения и телесные импульсы, призывы к возвращению знаний, возраст которых исчисляется тысячелетиями. Необычные сновидения и ощущение сверхъестественного заставляют вас вспомнить колдуна, мага и мудреца внутри себя самого.

У вас, наверное, были сны или послания, призывающие воссоединиться с вашими корнями, обновить юную духовную историю, отправиться в другие миры, как это делали люди на протяжении всей истории. Такие сны подвигали шаманов на то, чтобы выходить за пределы общепринятой реальности, оставаясь при этом в своих сообществах. Многие сегодня все еще чувствуют тягу попробовать наркотики, чтобы войти в измененные состояния сознания. Другие, страдающие от хронических симптомов, возвращаются к шаманизму, когда западная медицина уже не в силах излечить их недуги.

Существует множество различных типов шаманского тренинга; некоторые происходят спонтанно во внутреннем мире, когда мудрые фигуры сновидения и телесные ощущения направляют вас. Другие связаны с духовными или психологическими учителями, традициями и школами. Обычно реальность с ее правилами, запретами и ритуалами воспринимается во всех этих тренингах как опасный противник. Общепринятая реальность и социальные законы мешают восприятию бессознательных сигналов. Реальность в том виде, в каком ей следует большинство людей, отнимает возможность исследования галлюцинаций, боли, страданий и несчастий.

Таким образом, наиболее опасными соперниками для вас оказываются ваши близкие. Мнение ваших друзей и семьи – тех, кто любит, но ревниво оберегает вас, – самая большая опасность на пути вашего прогресса. Патриархальные семейные системы и группы – это мощная сила, подобная ведьмовству, которого должен избегать ученик шамана. Вставший на путь воина обвиняется в неподчинении основным законам общества и заигрывании с запрещенными богами, с духом природы.

Ваши учителя-воины могут поддерживать этих богов и открывать вас для переживаний, близких к сновидению, что идет вразрез с обычной жизнью и дружбой. Но вновь и вновь, вопреки наставлениям своих учителей, вы забываете время сновидений: похоже, что оно отступает под напором реальности других. Привнесение смысла в собственные сновидения и контроль над возникшими в повседневной жизни конфликтами требуют способностей и сноровки воина на пути сердца.

Возможно, именно поэтому, несмотря на их собственную сердечность, шаманы, такие, как дон Хуан, часто выглядят жестокими, односторонними инструкторами, безуспешно старающимися нарушить стабильность статичных интеллектуальных процессов. Учения многих подлинных шаманов фактически похожи на учения дон Хуана. Иногда они больше напоминают болезненные шлепки злокозненных инструкторов, чем уроки мудрых мастеров.

Даже считая, что древние американские учения разрабатывались с целью помочь людям выжить в условиях кочевой жизни, неверно придавать особое значение развитию силы и воинского духа. Так что является решающей вещью: битва или знание? Без знания даже лучший учитель всего лишь еще один одержимый духом и утверждающий, что его путь единственный. Что касается вас, то вы все еще не вступили в фазу воина, так как в определенный момент начинаете воспринимать повседневные события как вопрос жизни и смерти, в котором ваши соперники находятся и внутри, и снаружи.

Вы развиваете доступ к шаманским ощущениям и сновидящему телу, руководимые внутренней жизнью, которая показывает, что ваша борьба – битва, выжить в которой может только воин. Внешние инструкторы помогают вам, давая чувство поддержки и возвращая вас к самому себе. Может случиться так, что самым мудрым советчиком окажется смерть. Неко-

торые учения, особенно тибетская религия бон и тибетская «Книга мертвых», указывают на опыт смерти и конец идентичности как на последнего инструктора в жизни человека³.

Тем не менее ваше «эго» не умирает без сопротивления, и вы только тогда переживаете все тончайшие чувства и ощущения, когда они пытаются убить вас. Вы в большей степени стараетесь управлять природой, чем следовать ей. Вы полагаетесь на врачей, советников, священников, колдунов, организаторов и даже на политиков, будто нуждаетесь в защитниках от собственной природы.

Путь шамана иной. Он основан на предчувствии непредсказуемых событий внутри себя и на земле. Дух времени сновидения Земли поддерживает, вдохновляет и учит; сам по себе он необъясним. Он – птица, рыба в воде, прыгающая пума, медведь, ядовитая змея, туча над альпийской вершиной, солнце, рассвет, полумесяц. Он – шум машин и гул мотора далекого самолета. То, что аборигены Австралии, наиболее древний народ на нашей планете, называют «сновидением». Эти люди, наша самая ранняя семья, говорят, что все события, наша геология и синхронности созданы «сновидениями» земли⁴.

Первобытная жизнь племен, скорее всего, постепенно уйдет в прошлое в новом тысячелетии. Но в каждом человеке спит бессмертное видение, которое не может исчезнуть. Можно уничтожить всех аборигенов, но никто не властен над временем сновидения. Шаманизм сам по себе бессмертен. Я слышал, как один абориген сказал: «Вы можете убить кенгуру, но это не имеет значения, потому что сновидение кенгуру убить невозможно».

Шаманизм и личностный рост

С точки зрения аборигенов, современные психотерапевтические техники созданы и насновидены духом земли. Современные методы действенны, даже чудесны для некоторых из нас. Но сегодня они нуждаются в обновлении, магии и воссоединении с древними практиками. Они слишком внутренние, не занимаются трансформацией сообществ и не имеют дела с духом окружающего мира. Похоже, что развитие терапии зашло в тупик.

Нашим техникам часто не хватает чувства магии. Кроме того, они не борются с такими глобальными проблемами, как расизм, человеконенавистничество, бесправие женщин и нищета. Зигмунд Фрейд, Карл Густав Юнг, Альфред Адлер, Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Вирджиния Сатир, Фредерик Перлз и сотни других дали нам многое. Но терапии необходима свежая кровь, которая бы позволила ей работать с политическими проблемами, насилием, революцией и бедностью, вместо того чтобы концентрировать внимание в основном на представителях высших и средних классов, живущих в безопасности и имеющих достаточно времени и покоя для внутренней работы.

Давайте критически взглянем на текущую ситуацию в терапии и духовных традициях. Возьмем, например, развиваемую мной психологию, основанную на работах Юнга, которую я называю процессуально-ориентированной. Она предоставляет возможности для открытия тайн, заключенных в снах, телесных сигналах и состояниях транса. Эта психология оптимистична, а ее методы и концепции позволяют мне работать с людьми в коматозном состоянии тем же самым способом, каким я работал бы с большими организациями. Однако до настоящего момента я упускал из виду концепции развития и практические советы, касающиеся жизни в природном окружении и обыденной обстановке.

Даосизм и «И цзин» дают мне чувство следования за процессом через использование предсказаний. Но даосизм – таинственная школа, и она нуждается в обновлении, в практических методах изменения повседневной жизни. Сегодня многие говорят об этом, но не

³ См. в особенности: Rinpoche. Tibetan Book of Living and Dying, а также: Evans-Wentz. Tibetan Book of the Dead.

⁴ Sutton et al. Dreamings.

могут воплотить свои слова в действие. Сила буддизма – в его потенциальной открытости; он глубок и близок сердцу своим состраданием к любым проявлениям человеческой натуры. Но многие неверно трактуют это и смотрят с презрением на жадность и насилие, вместо того чтобы искать способы избавления от всего этого. Гештальтпсихология чрезвычайно важна для меня, так как принесла с собой динамический взгляд на бессознательное в «здесь и теперь». Но и она нуждается в обновлении, чтобы работать с взаимоотношениями, медитацией и группами людей. Юнг – мой духовный учитель, но и юнгианская психология могла бы больше использовать тело и учитывать жизнь группы. Более того, аналитические традиции не работают напрямую с личностью в измененном состоянии сознания – главной движущей силой шаманизма. Трансперсональная психология склонна к восточным ритуалам. Она дает нам надежду и путь к вечности как через западные, так и через восточные основания; однако эта психология нуждается в большей клинической практике. Наконец, я люблю гуманистическую психологию, но куда же делась вся ее страсть?

Мастера всех перечисленных школ и традиций вышли за пределы собственных методов и оказали влияние на мир. И все же многие из этих традиций оставляют вас бессильными что-либо сделать с межнациональными конфликтами, расизмом, человеконенавистничеством и многими другими сторонами этнической, религиозной и расовой разрозненности.

Может быть, в этом и заключается причина незначительности влияния, оказанного западной психотерапией на Африку, Индию и Японию. В век расцвета современной терапии там понимают, что азиатские, африканские и индийские традиции имеют свои духовные ценности, искусство, чувства и движения, которых недостает на Западе. Нам нужно больше, чем только Восток или только Запад, и больше, чем слепое следование прошлому.

Даже шаманизм коренных народов, направленный на целительство, может перестать вызывать интерес. Как правило, целитель выполняет всю работу и ничего или почти ничего не требует от пациента. Что касается меня, то я никогда не забуду об одном аспекте первобытной жизни – о твердых рамках, ограничивавших роль каждого. Мужчины могли делать одно, женщины – другое, и только представители отдельных семей могли стать шаманами. Современный человек хочет быть сам себе целителем. Лидерство и сознание, сконцентрированные в вожде и шамане, должны быть в будущем в большей степени разделены между всеми людьми. Демократия должна присутствовать на всех уровнях.

Чтобы двигаться вперед, нужно оглянуться назад. Терапия началась не с Фрейда.

Современным наукам, аллопатической медицине и психотерапии всего две сотни лет, хотя основаны они на алхимических и шаманских корнях, возраст которых равен возрасту человечества. Концепции наподобие «сновидящей земли» могут быть найдены среди австралийских и американских аборигенов, африканских шаманов и других первобытных культур, которым не менее пятидесяти тысяч лет.

Многие из нынешних развлечений основаны на шаманизме. Танцы на дискотеках до состояния транса, вопли до безумства на спортивном состязании или концерте, бег до впадения в измененное состояние сознания – все это шаманское. А как насчет фундаментализма и любви к Богу? Не забывайте, что старейшие церкви в современной Европе построены на старинных местах силы. Мы пытаемся не только застроить наше прошлое и ущемить права аборигенов, но и прикрыть собственную магию и веру в неизвестное, жить рационально – так, как если бы мир создали мы.

Западная психотерапия, не обращаясь к античному периоду, становится призрачной мечтой среднего класса, лишенной опоры. Мечтой удобной, но упускающей эксцентричную природу шамана, любовь к обществу и культуру, в которой самопознание основано на мощных, необычных еще состояниях сознания.

По мере того как у нас возникают сомнения относительно в сегодняшней мировой культуры, все более критическим становится наш взгляд на науку, медицину и культуру. Ни

одно из этих направлений не выражает идею поддержки и понимание того, что все, что бы мы ни делали, прямо влияет на будущую жизнь. Нужно предпринять новые шаги, чтобы не утратить сверхъестественный мир шаманов, их умение жить в гармонии с природой и одновременно удовлетворить нашу потребность в науке, в общественной жизни, в решении наших проблем и в духовности.

Путь этой книги

До сих пор психотерапевт, присутствующий во мне, заставлял меня колебаться в вопросах духовного мира и жизни сновидящего тела из-за страха быть непонятым. Моя внешняя и моя внутренняя жизнь больше не в состоянии терпеть подобную односторонность. Ознакомившись с тем, как западные колониальные политики буквально уничтожили миллионы аборигенов в Африке, Австралии, Северной Америке и Индии, как они угнетали и убивали туземцев в Японии, Китае, на Гавайях и Аляске, я не мог больше молчать. Сегодняшняя политика в отношении коренных народностей сводится к ущемлению их гражданских прав. Эти люди лишены права свободы вероисповедания. Государства, провозглашающие себя демократическими, в том числе и Соединенные Штаты, захватывают и уничтожают то, что осталось от древних мест концентрации силы, считая, что религиозные группы, поклоняющиеся земле, не так важны, как те, которым для отправления культа нужны бетонные здания⁵.

В известном смысле эта книга является для меня испытанием, своего рода дорогой смерти. Как лицо, предстающее перед судом внешних и внутренних сил (о чем я расскажу в четырнадцатой главе), я должен доходчиво объяснить необходимость жизни на грани между теоретической физикой, шаманизмом и психологией или быть обвиненным внутренним духом в неуверенности, а психотерапией – в иррациональности. Я должен отказаться от своей личной истории и репутации, чтобы написать эту книгу.

Шаманские учения становятся сегодня вопросом жизни и смерти. Я думаю о всех тех туземных учителях, кого я знал и кто был всю жизнь гоним за беседы о древних путях с неаборигенами. Дочь нашего австралийского целителя объяснила нам, в чем кроется опасность. Разрисовывая панцирь двухсотлетней черепахи возле своей хижины, она передала нам слова своего отца. Он сказал, что описать наши опыты можно, но их нельзя обсуждать с другими. Это означало, что сила древней работы тела и сновидения не должна быть ослаблена в результате анализа, но должна быть известна всем. Время сновидения как бы зовет нас, напоминая о существовании прошлого. Тем не менее оно является опытом, который никогда нельзя будет полностью передать средствами обычного языка.

Вы должны ждать, пока жизнь спровоцирует или даже заставит вас пережить ощущения сновидящего тела, что произойдет рано или поздно. Сновидящее тело стоит за нашими повседневными проблемами, отношениями, конфликтами в семье и в обществе, детскими проблемами и проблемами взрослых, любовными кризисами, депрессиями середины жизни, усталостью и переживаниями близости смерти. И однажды, конечно, умрет каждый из нас.

Зовется ли рок острым или хроническим заболеванием, крахом научной или деловой карьеры, разрывом сексуальных отношений, безумием или самоубийством, в любом случае за всем этим проглядывает паттерн жизни в сновидящем теле, как противоядие от боли. Похоже, что наши самые большие проблемы призваны прервать нашу жизнь, пробудить нас к главному предназначению – пути воина и смерти, завершить нашу раннюю личность и найти путь сердца.

⁵ Mander and Toms, в книге *Technology and Native Peoples*, обсуждают повсеместное забвение туземных верований.

Процессуальная работа и время сновидений

Ожидая, пока созреет замысел этой книги, я в течение последних тридцати лет, постепенно вникая в проблемы старения, совершенствовался в психотерапии. Я изучал физические болезни и переживания на грани смерти, пагубные привычки, экстремальные ситуации, людей улицы, общественные и международные проблемы, детей, жертв болезни Альцгеймера и даже шаманов. Все, что я сделал, так или иначе связано со сновидением.

Концепции американских и австралийских аборигенов оказали существенное влияние на мою работу, что видно из названий моих книг: «Сновидящее тело: роль тела в познании себя», «Работа со сновидящим телом», «Путь реки: процессуальная наука сновидящего тела», «Сновидящее тело во взаимоотношениях», «Год первый: глобальная процессуальная работа и планетарные конфликты», «Самостоятельная работа над собой: внутренняя работа со сновидящим телом». То, что сейчас называют процессуально-ориентированной терапией, я поначалу называл «работа сновидящего тела», что подчеркивало связь между миром сновидений и телесными ощущениями.

Во время написания этой книги передо мной вставали все новые вопросы, и я постоянно находился в поиске решений вечных проблем. Что несет жизнь в сновидящем теле — не только для вас, когда через терапевтические или шаманские методы вы сталкиваетесь с мощными переживаниями, но для всех, для будущего жизни на Земле? Как продолжается опыт сновидящего тела после смерти? Наконец, достаточно ли у меня знаний, чтобы писать эту книгу? Верно ли я оцениваю себя и достаточно ли стар, чтобы критически относиться к терапии и шаманизму?

Упражнения

1. Припомните моменты, когда вы работали над собой. Возможно, вы занимались медитацией, работали со сновидениями или с телом, совершали духовный ритуал или занимались чем-нибудь еще. И вдруг почувствовали, что совершаете «путешествие» в другие измерения, измененные состояния сознания. Такие путешествия — центральный элемент шаманизма, и они могут быть «зовом» стать шаманом. Если же вы никогда не испытывали ничего подобного, эта книга может сделать такое переживание более доступным для вас.

2. Кроме того, поводом больше узнать о шаманизме могут стать хронические заболевания, безумие, продолжительные состояния сонливости, явление во сне или наяву мудрых учителей. Вспомните какое-нибудь такое ощущение и настроение, которое оно у вас породило.

3. Экспериментируйте с «сбором», идентифицируя себя различным образом. Представьте себя все время следующим процессу сновидения. Не волнуйтесь по части определения этого процесса, просто позвольте воображению перенести вас туда. Представьте, что «зов», которому вы следуете, является процессом, погружающим вас в определенное состояние, а не просто беспокоящим симптомом. К какому состоянию направляются эти ранние «сновидения»?

4. Теперь представьте себя в хорошем «путешествии» или вообразите внутри себя мудреца, способного дать вам особые состояния или ощущения. Соединитесь на мгновение с этими представлениями, фигурами, методами и путешествиями.

5. Обратите внимание, не имеет ли ваш внутренний опыт или учитель какого-либо сообщения для вас. Попытайтесь понять его и отнестись к нему серьезно.

6. Представьте, что вы следуете полученному сообщению в своей жизни, в отношениях с окружающими, на работе; представьте изменения, которые нужно внести в вашу повседневную жизнь.

Глава 2. Шаманизм и процессуальная работа

Целители и помощники используют много методов и много имен для исцеления и для переживания блаженства: Дао, Бог, путь, здесь и теперь, шанс, судьба, Кисмет, Кронос, бессознательное, синхронность, индивидуация, просветление и т. д. Процессуально-ориентированная психология, или процессуальная работа, называет такие предельные переживания жизнью сновидящим телом. Шаманы говорят о сновидящем теле в терминах силы.

Сновидящее тело отвечает на вечный вопрос: как можно жить одновременно уравновешенно и увлекательно, мирно и в то же время весело, спокойно и вместе с тем рискованно? Когда вы пытаетесь контролировать свою энергию или управлять ею, это кончается болезнью или смертью. Следуя телесным ощущениям, вы полнее чувствуете себя здесь, как бы действительно живя и творя жизнь. Вы живете сновидящим телом, следуя таким ощущениям, как боли и головокружения.

Современные идеи по поводу снов и сновидения восходят к античной мифологии. Небесные восходы и заходы в преисподнюю, затрагивающие сновидящее тело, являются основой шаманизма и могут быть наиболее древними и распространенными духовным опытом человечества.

Как и все шаманские учения, концепции сновидящего тела могут быть лучше всего поняты через непосредственный личный телесный опыт. Без этого опыта учения кажутся привлекательными тайнами, которые наше мышление неверно интерпретирует как сказки о других реальностях, метафоры наркотических «путешествий» или нереальные проекции бессознательного.

Чтобы достичь состояния сновидящего тела, я работаю прежде всего со снами и ощущениями тела. В следующих главах я попытаюсь осветить некоторые перемены в мировоззрении, которые могут быть необходимы для полного осознания сновидящего тела.

Мгновенные снимки сновидения и тела

Думая о том, что происходило с вами прошлой ночью во время сна, вы можете вспомнить свои ощущения, содержание снов или и то и другое. Вспоминая сны, вы извлекаете их из контекста сна и сновидения, в котором они проявлялись, и непроизвольно изменяете их. Большинство современных процедур работы со сновидением имеют дело со снами вне их первоначального контекста.

Сны вне своего контекста – это обрывочные истории и картины, которые вы в ходе воспоминаний не отделяете от текущих впечатлений. Они похожи на мгновенные, фрагментарные снимки реки. Шаманский опыт приходит в основном из самой текущей реки. Термин «процесс» в «процессуальной работе» происходит от шаманского путешествия непосредственно вместе с рекой. Для отдельно взятого индивида процессуальная работа может также быть обычной терапией, так как работает со снами, как со снимками иной реальности.

С точки зрения реки сны – картины проявлений глубоких процессов. Сны, вспоминаемые вами, являются бессознательными аспектами вашего «я», замороженными во времени. Они похожи на фотоальбом необычайной поездки.

Телесные ощущения могут быть схожи со снами. Если вы говорите о них, они также становятся своего рода снимками потока ощущений. Говоря, например, что вы устали или что у вас болит горло, вы сообщаете о сиюминутных телесных или проприоцептивных ощущениях. Несмотря на то что эти чувства могут начаться, как усталость или боль в горле, если вы приближаетесь к ним и входите в них, сознательно погружаетесь в них, они вскоре хлынут на вас потоком и превратятся в процесс сновидения.

Сновидящее тело

Поток переживаний под названием «сновидящее тело», проявляется не только ночью, но вы постоянно находитесь в нем. Одна из главных задач шамана – получить доступ к процессу сновидения в течение дня. Сны, вспоминаемые вами, интересны, но они не заменяют такого доступа. Аналогично, медицинские, анатомические и психологические описания вашего тела не заменяют вашего опыта сновидящего тела.

Чаще всего вы фокусируетесь только на телесных ощущениях, совпадающих с вашей ежедневной программой, и отбрасываете все остальное. Вы остаетесь близко к дому и избегаете магического природного окружения, как дикой, неосвоенной территории. Когда у вас возникают проблемы с телом, вы считаете его больным, не понимая, что оно пытается сновидеть, принимать сообщения и совершать движения за пределами ваших ожиданий.

Например, одному моему клиенту приснилось, что он умер. В этом сне он покинул свое тело и был удивлен, что по-прежнему бодрствует. Вместо работы с этим сном мы последовали его текущему состоянию, которое он описал как чувство усталости. Когда он сконцентрировался на нем, усталость перешла в расслабление и чувство отдачи контроля.

Затем он почувствовал спонтанную дрожь в коленях, и мы внезапно попали в центр чего-то такого, что неспособны объяснить. Он чувствовал, что эти движения побуждают его ходить какой-то странной, нервной, неуклюжей походкой. Вдруг он остановился и удивленно сказал, что был движим мертвыми духами.

В этот момент он жил в сновидящем теле. Его тело двигалось, как во сне. Его смерть или дух освободились от старого тела и идентичности. Он двигался так, как если бы был мертв. Нечто новое оживляло его, входя в его тело, чтобы направить по пути, которым хотело идти. Он был не мертв, а намного более жив, чем когда-либо ранее.

Несмотря на то что этот опыт сновидения и тела принадлежит отдельному индивиду, он демонстрирует важную связь: если вы делаете снимки тела, кратковременных ощущений или сигналов и используете их как приглашения к неизведанному – позволяете им раскрыться, захватывать вас, – они отражают недавние сны и становятся сновидящим телом.

Этот эмпирический опыт доступен каждому: сны – это снимки опытов тела, стремящихся реализоваться, и опыты тела отражают сны. Я называю симметричную связь между снимками снов и телом, «сновидящим телом».

Вместе с другими процессуальными терапевтами я имел возможность проверить эту связь сновидящего тела по всему миру со многими тысячами людей всех возрастов и состояний. Мы обнаружили, что опыт сновидящего тела присутствует у всех: у жителей Найроби, у африканских воинов пустыни, японцев, аборигенов Австралии, индийцев, европейцев, у жителей обеих Америк, русских и т. д.

Пока связь между снами и телом перерастала в открытие сновидящего тела, концепция завладела мной, и я сфокусировался на процессе сновидения во многих его проявлениях, проводя опыты с парами, группами и индивидами в разных состояниях сознания. Концепция также полезна для больных или находящихся на пороге смерти.

Работа со сновидящим телом, или процессуально-ориентированная психология в отношении к телу, – это восприятие ощущений вашего тела и следование им в жизни. Следование сновидящему телу – важнейшая задача. Это канал к тому, что мы называем «создателем снов», а другие «духом» или бессознательным. Австралийские аборигены называют это нечто «временем сновидения». Шаманы – целой фразой: «становление воином на пути сердца».

Обращение внимания и фокусирование

Тренинг, необходимый, чтобы жить в сновидящем теле, может быть найден в уроках шаманизма, описываемых мной в последующих главах. Прежде чем начать, объясню, как подобные уроки вписываются в общую тему осознания и внимания.

Для начала вспомним, как все мы просим друг у друга внимания. Без заботливого внимания в детстве вы можете умереть. Ребенком вас учат быть внимательными к родителям, учителям и всему, что каждый день происходит в мире. Медитирующие тренируют себя обращать внимание на протекание внутренних процессов, образов, телесных ощущений. Учителя и врачи должны уделять внимание ученикам и пациентам. Любовники должны быть внимательны друг к другу. И тем не менее мы часто обнаруживаем *нехватку* внимания.

Шаманы должны обращать внимание на необычные события в них самих, в их пациентах и окружающем мире. Так как шаман должен иметь возможность вести нормальную жизнь, он развивает также внимание к повседневной реальности, фокусировку, которую дон Хуан называет «первым вниманием». Но шаман нуждается и во внимании к необычным процессам, а именно во «втором внимании», чтобы воспринимать процесс сновидения.

Я по-особому использую термины дон Хуана. Сосредоточивая на ком-то первое внимание, вы воспринимаете то, что говорит этот человек. Второе внимание позволяет уловить нюансы его жизненного сновидения, которые я опишу в следующем разделе.

Как объект внимания, вы знаете, что значит быть выслушанным или понятым через чье-то первое внимание. Но значительно важнее для вас второе внимание.

Большинство шаманов и их учеников подразделяются в основном на врачей и воинов – на духовном уровне – на шаманов и искателей. Шаманы-врачи развивают свое второе внимание для исцеления и помощи другим; большинство из них не требуют при этом такого же внимания со стороны подопечных. Вероятно, в этом и заключается причина столь широких возможностей шаманизма: как и современная медицина, он не требует особого сознательного участия пациента.

Шаманы-воины развивают свое искусство для самосовершенствования, в то время как шаманы-целители концентрируются прежде всего на терапевтических эффектах. В противоположность шаманизму в целом врач, занимающийся процессуальной терапией, разделяет ответственность за восприятие особых состояний сознания с клиентами и старается поощрить в них развитие собственного второго внимания, насколько это только возможно.

В процессуальной работе «следование процессу» зависит от степени осознания у пациента, так же как и у терапевта. Оба должны развивать свое второе внимание. Я не буду далее описывать процессуальную работу, поскольку делал это в других моих книгах и поскольку хочу обновить ее обращением к шаманизму. Не стану я также анализировать или объяснять суть шаманизма, пытаться доказать, почему или вопреки чему он имеет силу. Гораздо важнее то, чему он учит нас в отношении работы с самим собой и с ситуацией в мире.

Мой опыт работы с ситуациями на пороге смерти показывает, что большинство людей уходят от первого внимания и погружаются во второе, приближаясь к концу жизни. При смерти мы переживаем наши сны как телесные ощущения и двигаемся вместе с тонкими непредсказуемыми внутренними и внешними сдвигами. Смерть, неизбежный исход для каждого, позволяет нам по-другому взглянуть на нашу повседневную жизнь.

Так, первое внимание является осознанием, необходимым для достижения целей, выполнения повседневной работы и возможности выглядеть так, как нам хочется. Второе внимание концентрируется на вещах, которыми обычно пренебрегают – на внешних и внутренних, субъективных, иррациональных переживаниях. Второе внимание – это ключ к миру

сновидения, бессознательным и снообразным движениям, случайным происшествиям и оговоркам, имеющим место в течение дня.

Для того чтобы вести нормальную жизнь, вы чувствуете, что должны убить, подавить или излечиться от некоторых из этих сигналов и симптомов, если они беспокоят вас, особенно если вы воспринимаете их как недуги, подлежащие исцелению. В особых состояниях сознания – во сне, в коме, в ритуальном танце, в экстазе, в спорте или любви – вы погружаетесь во второе внимание и живете сновидящим телом. Во время психозоподобных эпизодов – в экстремальных состояниях сознания, таких, как галлюцинации или раздвоение личности, – процесс сновидения может ошеломить вас.

Ваша работа, где вы выступаете как воин, заключается в том, чтобы настигать, чувствовать и проработать эти ощущения и бродить тропами, похожими на тропы ваших снов. Опыт сновидящего тела позволяет вам чувствовать себя цельной и творческой личностью. Находясь в сновидящем теле, вы и не спите, и не бодрствуете, вы ни в своем теле, ни вне его.

Ваше переживание сновидящего тела может казаться необычным окружающим: оно заставляет вас поступать непредсказуемо, и они думают, что вы находитесь под воздействием психоактивных веществ или что у вас пиковые переживания. Изнутри же вы чувствуете знакомые, но непостижимые ощущения и движения. Когда вы позволяете им раскрыться в полной мере, вы чувствуете связь с чем-то важным, становитесь цельной личностью, независимым от пространства и времени.

Двойные сигналы

Используя свое первое внимание, вы замечаете «первичный процесс», свою нормальную идентичность и довольно редко развиваете второе внимание, необходимое для концентрации на «вторичных процессах», происходящих снообразных событиях, таких, как процессы в теле, оговорки, синхронности. Следовательно, эти вторичные процессы проходят незамеченными вами, в то время как их замечают окружающие. Вы испускаете их, как двойные сигналы. Они делают вас удивительным, невероятным, загадочным, сильным и беспокойным.

Двойные сигналы – это непреднамеренные сообщения, ваша живущая бессознательность, проявление сновидящего тела во взаимоотношениях с другими людьми. Некоторые сигналы видимы или слышимы, например, в таких вещах, как походка или тон голоса. Но вы также можете общаться и другим способом, выходящим за пределы законов физики. Именно поэтому люди чувствуют ваши двойные сигналы и процесс сновидения на расстоянии, и именно поэтому шаманы могут излечивать пациентов, находящихся от них на значительном удалении.

Вы должны понимать по крайней мере концепцию первичных и вторичных процессов, а также первого и второго внимания, чтобы работать с необычными и измененными состояниями сознания, переживаемыми шаманами и колдунами. Сегодня большинство терапевтов понимают, что важные переживания и трансформации не достигают своей полноты без доступа к этим состояниям. Идеи первичных и вторичных процессов нужны вам как помощь для доступа ко времени сновидения.

Идеи «эго», сознания и бессознательного полезны для работы с людьми, остающимися в нормальных состояниях сознания. Но для того чтобы работать с пациентами, находящимися в коме, психотическом состоянии и других экстремальных ситуациях, таких, в которых бывают шаманы, нам необходимы иные концепции.

Я помню, например, случай в Швейцарии, когда мне привезли студента, находившегося под сильным наркотическим воздействием. Он был доставлен в сильнейшем бреде. Молодой человек, спотыкаясь, бродил по комнате, кричал, что ее стены двигаются, а когда

он прикасается к ним, то изгибаются. Притрагиваясь к ним, он плакал, потому что «сделал им больно, так сильно ткнув». И чем дальше, тем в больший ужас он приходил.

Происходящее уже само по себе было достаточно очевидным. Из-за переживаемого ужаса пациент просил помочь ему. Он находился на грани «плохого путешествия». Для моей работы с ним не было никакого значения от концепций «эго», сознания и бессознательного. Вместо этого я представил стену как вторичный процесс, с которым он не идентифицировался, и попросил его поверить в стену, почувствовать ее и посмотреть на нее.

Я закричал: «Сфокусируй на стене внимание! Смотри на нее!» Я понятия не имел, что случится, если он использует свое второе внимание. Движущаяся стена немедленно превратилась в волну, и он увидел себя катящимся на ней. Я предложил ему показать мне волну в движении, двигаться так, как он это видел. Он стоял, производя изумительные телодвижения, скользя по глади воображаемого океана; в результате волны разбивались о пляж.

Вдруг он остановился, взглянул на меня протрезвевшими глазами и сказал: «Арни, я был слишком жестким в учебе!» И по мере того как он восхищенно открывал новые направления в ней, его бред шел на убыль. Он нуждался в большей гибкости в жизни. В этом переживании студент начал идентифицироваться с той чувствующей частью себя, что способна ощутить боль материи. В то время как некоторые школы психотерапии традиционно сосредоточиваются на усилении «эго» (в данном случае на личной истории молодого человека как студента), процессуальная работа, подобно гештальту и восточным техникам, сосредоточивается на осознании. Основная идея заключается в том, что идентификация является моментальным процессом и что то, как вы идентифицируете себя в данный момент, – это «первичный процесс», претерпевающий постоянные изменения.

В процессуальной работе и шаманизме фокусировка происходит не на развитии «эго», а скорее на развитии понимания изменений. Опять же осознать – значит обращать внимание, развивать первое внимание для концентрации на сиюминутной реальности и второе – для восприятия измененных состояний сознания. Цель воина заключается в развитии второго внимания, ведущего к жизни сновидящим телом и обретению пути сердца.

Идеи развития

Психология помогает вам в решении ваших проблем; она идет к двери, входящей в другой мир, подкарауливает нечто проходящее через нее и использует это нечто. Но что же происходит, когда вам удастся решить некоторые из проблем и вы начинаете интересоваться тем, что лежит за дверью, находясь при этом в искушении пройти сквозь нее и продолжить путь в неизведанное?

Хотя вам никогда не избавиться до конца от личных проблем, ваш собственный процесс старения будет порождать все новые вопросы о природе других миров. Многие люди вполне довольны тем, что остаются по эту сторону двери до последней минуты. Но вопрос о других мирах станет более насущным в будущем. Поскольку окружающая среда непрерывно хищнически истребляется и дикой природы остается все меньше, вам придется делать гораздо большее при меньших ресурсах, для чего понадобится второе внимание.

В соответствии с концепцией шаманизма ваше глубинное «я» развивается по мере познания мира сновидения. Мирча Элиаде изучил типичные ступени становления шамана, такие, как поиск волшебной силы, иницирующая болезнь и сновидения, методы поиска души и тайные ритуалы. Многие ученики, чувствующие зов к неизвестному, проходят ступени развития и становятся охотниками, колдунами, ясновидящими, воинами, людьми на пути сердца и т. д.

Охотник – это тот, кто понимает реальность и замечает моменты, когда могут произойти неординарные события. Процесс индивидуации создает затем воина – шаг, который

вы переживаете в определенные моменты повышенного осознания и на грани смерти. Как воин вы используете свое второе внимание, выходите за пределы времени, оставляя все свои проблемы позади. Вы сходите с колеса жизни и смерти и достигаете своей целостности, плывя вместе с потоком переживаний. Последние ступени находятся за пределами техники и заключаются в обучении следованию пути сердца. Американские аборигены иногда называют это «красным путем»; это эмоциональная основа для нашего личного роста, то, что можно почувствовать только сердцем, определить, на верной ли ты дороге. Западные идеи об индивидуации кажутся сухими без этого ощущения сердца и неповторимости поиска.

Такие шаманы, как дон Хуан, живущие в первозданных условиях или в группе воинов, указывают на различные ступени личного развития тех, кто живет на лоне природы. Их учение придает нашей жизни измерение, которое сегодня стало чуждым для многих. Это измерение – сновидящая земля, сила природы, почти разрушенная нашим биологическим видом.

Над нами нависла не только опасность потерять наши тропические леса и нарушить равновесие окружающей среды, мы забыли о своем втором внимании, которым чувствуем магию мира вокруг нас. Мы не только убиваем природу, но одновременно причиняем вред себе, отрицая свои невероятные возможности. Развивающие второе внимание и сновидящее тело чувствуют себя в большей безопасности, свободнее от жизни и смерти, способными сохранять магию как личной жизни, так и окружающей среды.

Упражнения

1. Вспомните недавно виденный сон. Какое чувство из этого сна запомнилось больше всего? Где оно было во сне?

2. Теперь, так сказать, отложите сон в сторону и отметьте, какое телесное ощущение вы испытываете в данный момент.

3. У вас может быть два ощущения: одно привычное и одно неизвестное. Постарайтесь выделить менее привычное, то, которое неизвестно, нежелательно или трудно. Не торопитесь, потребуется время, чтобы воспринять его.

4. Используя второе внимание, сконцентрируйтесь на этом менее известном ощущении. Пусть оно развивается. Погрузитесь в него и почувствуйте. Попробуйте выразить его своей рукой. Пусть она немного подвигается. Продолжите это движение энергичнее, пока не поймете, куда оно направлено.

5. Если возникшее в результате чувство напомнит вам о какой-либо части сна, то теперь вы можете лучше понять его. Движение отражает чувство во сне, это мгновенное ощущение вашего сновидящего тела.

6. Уделяйте внимание поочередно то нормальным процессам в вашем теле и нормальной идентичности, то новому ощущению, найденному в сновидящем теле. Попрактикуйтесь во входе в ваше сновидящее тело и выходе из него.

Глава 3. Путь знания

К вершине горы ведет множество троп. Оттуда все они выглядят одинаково. Когда же вы находитесь у подножия, разница между учителями и духовными путями является решающей, так как некоторые подходят стилю вашей жизни и вашему меняющемуся настроению, а другие – нет. Путь шамана, например, важен при поиске способов входа в необычные состояния сознания. Путь Юнга нужен для понимания снов и путеводных символов. Процессуальная работа полезна, если вам нужно поработать с альтернативными состояниями или жить в них в повседневной реальности. Трансперсональная психология необходима для наглядного обоснования духовного опыта. Путем дзен вы следуете в том случае, если жизнь в данный момент – это способ отстранения.

Личностная трансформация известна под разными именами, и каждое из этих имен подчеркивает различные характеристики духовного роста. Например, в некоторых частях Индийского субконтинента необъяснимые, наполненные любовью взаимоотношения между гуру и учеником направляют развитие тонкого сновидящего тела. В даосизме развитие сновидящего тела зависит от регулирования циклических потоков инь и ян, от возможности уподобиться туче, орошающей дождем два города и не обращающей внимания на их границы.

Различные буддийские техники личностного роста связаны с расширением сознания, открытием или созданием правдивого наблюдателя, то есть независимой, отстраненной точки зрения. Просветление наступает спонтанно и не может быть достигнуто одним лишь усилием воли. Что касается дзен, то здесь просветление воспринимается как особый взгляд на жизнь. Японский мастер дзен Кейдо Фукусима из монастыря Тофукудзи в Киото учит, что «каждый день – хороший день». Это значит, что при правильном подходе может быть принята любая, даже самая тяжкая судьба.

В иудаизме каббалы развитие личности уподоблено волшебному дереву, которое пускает корни, достигает неба и распускает все ветви наших сил. В алхимии люди воспринимаются как неочищенная смесь противоположностей. Рост означает изменение природы исходных элементов, их трансформацию, а конфликт – это и есть сосуд, где идет чудесная реакция преобразования нашей природы.

В западной психотерапии термины «просветление» и «развитие» понимаются также широко. Ниже я привожу лишь краткое обобщение комплексных систем терапии. В тех частях света, где говорят на европейских языках, последователи Фрейда сосредоточиваются на осознании подавленных чувств. Проблемы пола, смерти, самоуважения связываются с детскими переживаниями. Адлер продемонстрировал, как личность развивается через стремление к власти, и связал внутреннюю жизнь с социальными ролями. Гештальттерапия напоминает нам о существовании в «здесь и теперь». Телесно-ориентированная психотерапия рассматривает личностный рост сквозь призму физических ощущений, таких, как расслабление или хорошее самочувствие. Маслоу и трансперсональная психология связывают этот рост с отстраненностью от сильных переживаний, состраданием к другим и самоактуализацией.

Согласно Юнгу, первую половину жизни вы заняты адаптацией к обществу. В течение второй ее половины вы проживаете универсальные, духовные роли. Индивидуация включает в себя вывод бессознательного на уровень сознания. Это длительный и непрерывный процесс, идущий иногда осознанно, а иногда нет. Наблюдая серии снов в течение долгих периодов времени, Юнг предположил, что личность постепенно кристаллизуется вокруг «самости» – цельной, завершенной личности. Юнг назвал процесс психологического роста и самосовершенствования, продолжающийся всю жизнь, «индивидуацией». Это главная

побудительная сила жизни, результат взросления, накопления мудрости, биологической и психологической эволюции и эволюции окружающей среды.

Несмотря на всю важность процесса личностного роста, нам очень мало известно о нем. Мы знаем о его символах, таких, как круг, спираль и мандала, но мало знаем о его влиянии на наши взаимоотношения, наше тело или окружающую среду одновременно. Какие изменения в теле влечет за собой приход мудрости? Чем определяется продолжительность жизни? Почему иногда жизнь насильственно прерывается в раннем возрасте? Мы не знаем, как личностный рост связан с эволюцией мира, и только лишь начинаем изучать способы работы с острыми психическими и физическими заболеваниями.

Мы пытаемся что-то планировать, ищем кого-то, кто указал бы нам путь и помог нашему росту. Тем не менее мы очень мало заботимся о самом процессе обучения, о правильных отношениях между учеником и наставником, пронизанных любовью.

Многим психотерапевтическим и духовным традициям могут быть полезны шаманские воззрения на вопрос развития. Индивидуация, отстранение и самореализация – важные моменты, характеризующие поведение в обычной жизни. Если в самом конце жизни случается нечто, что является определенной мерой вашей конечной цели, то вы должны рассматривать сновидящее тело и измененные состояния сознания в связи с личным развитием. Шаман работает, осознавая сновидения, крадась за образами, следуя за телесными ощущениями, поклоняясь природе, совершенствуя не только себя, но и экологическое сознание и выращивая чувство единства. По аналогии с тибетскими и египетскими традициями шаман имеет дело с послежизненным опытом, так сказать, с событиями, имеющими место после обретения вами свободы от собственной идентичности, от своей истории.

Большинство путей представляют собой попытку изменить вашу идентичность. Хороший терапевт в различных ситуациях будет выглядеть то как последователь Юнга или Фрейда, то как танцор или рассказчик, шаман или аналитик, учитель или просто идиот. С точки зрения процессуально-ориентированной терапии индивид с ростом личности не только меняет систему поведения, но и расширяет свое внимание. Взросление означает умение уделять внимание событиям жизни, поддерживающим вашу идентичность, а также неблагоприятным сторонам жизни, которых вы обычно не замечаете и которые беспокоят вас.

При условии внутренней работы, удачи и учебы процесс роста дает больше возможностей для одновременного использования внимания и понимания, причем они постепенно отстраняются от вашего «я». Порой вы бываете как бы оторваны как от вашей старой идентичности, так и от того нового, что поднимается в вас. Моменты, когда вы идентифицируете в себе осознание прилива жизни и того, что являетесь частицей этого, чрезвычайно важный для вас опыт. Многие описывают такое состояние термином «ничтожность». В этом переживании в любой момент вы – любая из ваших собственных частей и в то же время ни одна из них.

Этот приблизительный набросок процесса личностного роста во многом соответствует духовным традициям, не акцентирующим внимание на психологии «эго» или сознания. То, как проходит этот процесс, полностью зависит от конкретного индивида. Вы можете описывать свою работу термином «приручения змеиной силы Кундалины». Иногда изменения являются следствием неразрешимой проблемы, или коаном, иногда – взаимодействия в группе, иногда – телесных переживаний. Для процессуальной работы главное не то, кто вы есть или кем можете стать, а то, что вы замечаете. Как и в буддийских традициях, одной из целей этой работы вы достигаете в тот момент, когда идентифицируете себя с вызывающим те или иные события, а не как одним из самих событий.

Необъяснимые силы

Подход процессуальной терапии имеет много общего с произведением Кастанеды «Дар орла». Дон Хуан рассказывает миф воинов о том, как орел подарил каждому человеку шанс на вечность. Все живущее может «избежать зова смерти», навеки сохранив «пламя сознания». В этой красивой и трогательной истории о борьбе за освобождение развитие означает дисциплинирование понимания, дифференциацию внимания и становление человеком знания. Но что заставляет вас выбирать этот путь?

Элиаде указывает, что путь шамана – путь вынужденный; люди идут им в результате болезней, наследственной предрасположенности, снов, магии или инвалидности⁶. На этом пути происходит всяческая пугающая активность, оживляя его и ужасая шамана. Видение духов, слышание тайных языков, переживание неопишуемых событий, включая дорогу смерти, наполняют его жизнь. Неудивительно слышать современную историю шаманского учения дона Хуана о том, что путь к осознанию – это сложная битва не по своей воле, в которой неизвестное подгоняет вас⁷.

Так как вы постоянно пытаетесь избежать чего-то, подавить или побороть что-то, путь шамана называют «путем воина». Либо вы ничего не подозревающая жертва другого человека или силы, либо вы пытаетесь совершить подвиг, собираетесь встретить неведомые силы, которые всегда были и будут сильнее вас. В то время как одни считают, что лучше отдохнуть, вместо того чтобы встречаться с этими силами, вышеупомянутый легендарный учитель объясняет, что они приходят независимо от того, готовы ли вы к встрече с ними, или нет. Вы должны столкнуться с ними, а затем поддаться, став диссоциированными, либо сделать их своими союзниками.

Путь шамана – это длящаяся всю жизнь борьба с неизвестным. Она полна напряжения, потому что вы постоянно сталкиваетесь со все новыми аспектами реальности, пусть и немного, но все же превышающими ваши непрерывно растущие возможности справиться с ними и интегрировать их. Давление обстоятельств и беспокойные сны, невыносимые физические страдания, острые кризисы во взаимоотношениях, вредные привычки, дискомфортное настроение, короче, жизнь в различных своих проявлениях подталкивает вас к тому, чтобы пробудиться и сражаться за нее. Жизнь представляется вам атакующим противником, возможно, потому, что вы отвергаете ее. На неприемлемое или неизвестное вы смотрите как на аспект реальности, существующий вне вас.

Вы думаете: «Я есть то-то, а не то-то. И никогда не буду тем-то». Вы считаете, что все сновидческое происходит из иной реальности. Когда вы открываетесь для новых сторон жизни, неизвестное становится более знакомым и оказывается тем, что стремится произойти в данный момент. Но с каждым внутренним озарением возникают новые и явно непостижимые ситуации, стимулируя вас или препятствуя вам. Вы постоянно пытаетесь определять судьбу, вместо того чтобы следовать ей.

Учитель-шаман воспринимает эти конфликтные аспекты судьбы не как противника, а как потенциального и, возможно, сильнейшего союзника. Суть неведомых сил заключается в том, что, являясь ли они чудовищами или божествами, телесными проблемами или проблемами, связанными с внешним миром или взаимоотношениями, они подвигают вас расширить свою идентичность и принять их. Они – ковер-самолет, несущий к обновлению. Одна сторона ведущих вас сил может быть именована, другая же, о которой говорится в первой главе «Дао-дэ цзин», не поддается описанию.

⁶ Eliade, Shamanism, Archaic Techniques of Ecstasy, 110.

⁷ Castaneda, Separate Reality, 213 – 14.

Аналогично относятся к силе и австралийские аборигены. В одной истории человек говорит, что его отец сказал ему: «Смотри, мой мальчик. Там твое сновидение. Оно большое; ты никогда не должен позволить ему уйти... Что-то там есть, мы не знаем что, что-то... как двигатель, как сила, много силы; оно выполняет тяжелую работу: оно «подталкивает»⁸.

Учителя-аборигены стараются пробудить вас к силе неизвестного, к этому «что-то», моторной силы и тому факту, что она действует. И все же трудно объяснить ее настоящую природу. Во всех традициях основным способом работы с противостоящими силами является уважение к неведомой природе силы.

В то время как большинство психологических и духовных систем пытаются объяснить, откуда взялись ваши блоки и как их обойти, шаманы утверждают, что в них содержится «сила», только частично принадлежащая вам. В процессе обучения вы узнаете, что мир полон пугающих вещей; вы чувствуете себя бессильным, загнанным в угол страшными, непонятными силами. Вместо того чтобы бороться с ними или пытаться их объяснить, шаман сдается, пытаясь изменить то, чего не может понять разумом, переориентирует себя, адаптируется к направлению этих сил.

Средний человек, которого дон Хуан называет «фантомом», пытается удержать эти силы под контролем и отказывается понять собственную беспомощность. Этот фантом, ваше собственное наивное бессознательное, убеждает вас, что медицина излечит ваше тело, психология сделает рассудительнее, а доброжелательность спасет от проблем в отношениях с другими людьми, что молитва смягчит удар судьбы, а наука покорит Вселенную. Что бы ни случилось, вы цепляетесь за веру в то, что вам удастся избежать неведомого и найти решение своих проблем. Вы верите, что являетесь центром мира, принадлежащего вам.

Только минутный ужас и ощущение опасности выдают ваше бессилие. Мудрейшая часть вашей личности, ваш колдун, осознает, что жизнь – это нечто, лежащее за пределами вашего разума и вашего брэнного тела. Не существует теории, способной объяснить все, и источники даже самых простых ваших импульсов, похоже, связаны с самой Вселенной. В свете сказанного ученик шамана хочет подружиться с неизвестным.

Он занимает такую позицию и стремится превратить каждый удар судьбы в своего союзника, в опыт собственных глубин и энергий, наделяющий силой и дающий прикосновение к великой тайне. В одной из первых бесед в «Путешествии в Икстлэн» дон Хуан предупреждает Кастанеду, что колдовство не поможет ему сделать жизнь лучше. Более того, превращение в воина блокирует вас, делает каждый ваш шаг труднее и опаснее, чем предыдущий.

В этом предупреждении говорится о внушающей трепет природе пути знания. Что бы ни вело к этому пути – психология, шаманизм или медитация, – оно не воспринимается как путь к миру и гармонии, так как этот путь может с тем же успехом повести в противоположном направлении. Повышенное осознание сопряжено с великим открытием, и оно открывает вас для сил, заставляющих жить с ними, выражать и принимать их природу, как себя самого. Это, в свою очередь, снова и снова приводит вас к конфликту с собственной идентичностью и обществом.

Расслабление, покой, исцеление и блаженство являются промежуточными состояниями в познании собственной тотальности. Нам нужно новое слово, вбирающее в себя весь процесс открытий и приключений, ужасающую и внушающую трепет природу нашего мира. В то время как все нормальные люди хотят исцеления и любви, ученик шамана, кроме того, ищет неприятностей и единения с природой.

Человек, встреченный мною на конференции в Японии, интересовался западной психологией. Ему не давали покоя сны. Он буквально умолял меня помочь ему справиться с

⁸ Sutton et al. Dreamings, 15.

тем, что он называл своей «тенью». По его словам, тень являлась ему более чем в двухстах снах, приводя в ужас и требуя чего-то непонятного. Когда я попросил его показать мне свою тень, он упал в обморок, и, прежде чем я успел его подхватить, он вдруг подпрыгнул и начал наносить удары, как заправский мастер боевых искусств. Все, видевшие это, включая меня, были ошеломлены.

Пока мы боролись, я советовал ему глубже переживать борьбу и войти в переживание того, с кем он борется. В ответ он запыхтел и повел себя, как демон. «Мне нужны твои глаза, твое сердце, твой разум!» – кричал он, отождествившись со своей тенью, в то время как мы катались по земле. Он визжал, как бестелесный дух, и что-то выкрикивал на абсолютно незнакомых мне языках. Во время короткого перерыва в жестокой схватке я предложил духу лучше показать себя.

Неожиданно человек зарыдал и рассказал мне, что его страдания начались несколько лет назад, когда он попытался с помощью хирургической операции устранить свое незначительное косоглазие. Тогда он не понимал, что за его внешностью стояла неведомая и необъяснимая сила (то, что он называл тенью) – демон, которого он теперь олицетворял. Когда эта сила не смогла более физически выразиться через глаза, она разгневалась.

Этот мужчина неожиданно понял, что за его физическим недостатком стояла неведомая сила, потенциальная духовная мощь, союзник. Он сказал, что знание двойника свяжет его с историей Японии, синтоизмом, дзенской свободой, собственной тотальностью. Этот человек был лакомым куском и для своего демона, и для мира нормальных людей.

Как видите, открытость для знаний делает колдуна уязвимее обычного человека: с одной стороны, окружающие боятся его, ненавидят его и завидуют ему, с другой – силы вокруг него становятся еще более опасными, если их игнорировать.

Этот человек оказался между ненавистью к самому себе и силой союзника, между своей внешностью и своими силами. Чересчур приблизившись к союзнику, он бы нарушил равновесие в мире; отдалившись от него слишком далеко, он бы погиб, став чрезмерно склонным к насилию. Его союзник использовал его косые глаза для самовыражения и разъярился после операции. У этого человека и в самом деле была своеобразная выразительная архаическая внешность. Его «тень» была сновидящим телом, впервые проявившимся через проблему с глазами.

Рано или поздно мы все оказываемся между двумя несовместимыми мирами: миром повседневной реальности и миром неведомой природы. Следовательно, личностный рост – это процесс, который может перенести только воин, то есть некто, борющийся и посредничающий между правящими социальными законами мира и силами неизвестного.

Но я забежал вперед. Прежде всего, вы должны понять, что, выбирая путь самопознания, нужно быть готовым встретиться лицом к лицу с такими проблемами, как судороги, депрессии, смерть, непонимание и гнев окружающих, так, как если бы все это было вашей потенциальной силой. Не называя прямо своих намерений, шаманы учат вас быть готовыми к тому, чтобы переносить удары судьбы, воспринимая кажущиеся первоначально неприемлемыми ощущения и следуя за ними.

Упражнения

1. Окиньте мысленным взором путь вашего саморазвития. Найдите элементы, общие для этого пути и шаманизма, такие, как начальное видение или «зов», первое и второе видение, измененные состояния сознания, осознанные сновидения и т. д.

2. Что вы называете неведомыми силами на своем пути? Возникают ли они в виде болезней, снов, завистливых друзей, честолюбия? Дайте имя этим силам.

3. Идентифицируйте непередаваемые или явно непреодолимые силы, которые движут вами.
4. Представьте себе возможность того, что эти силы потенциально полезны для вас. Представьте, что вы обладаете ими, вместо того чтобы отрицать их.
5. Вообразите, где и как вы могли бы их использовать.
6. Представьте теперь, как бы вы жили между страхом перед этими силами и непониманием окружающих в случае, если бы сжились с этими силами более непосредственно.

Глава 4. Первые уроки

Вероятно, во время вашего первого шаманского урока вам скажут, что природа – великолепный союзник, учащий жизни. Просто прислушайтесь к ней. Неудивительно, что на одной из первых совместных прогулок дон Хуан загадочно говорит Кастанеде, что природа живет, растения живы и что все они способны чувствовать. В этот самый момент сильный порыв ветра шумит в колючем пустынном кустарнике вокруг них. Дон Хуан говорит, что ветер согласен с ним.

Шаманы обращаются с окружающей средой так, будто она заполнена знающими духами, согласными или несогласными с вашим путем. Наши африканские и австралийские целители использовали ее как проводника-гида, предугадывающего наши последующие шаги. На обоих континентах нам с женой приходилось часами и даже днями ждать «нужного времени». Эти люди объясняют, что опыты и идеи должны осуществляться в унисон с окружающей средой, они принадлежат миру вокруг нас.

Даос сказал бы, что шаманская сила происходит от дао. Физик мог бы объяснить, что нелокальная связь соединяет различные точки в мировом поле. Юнг назвал бы связь между ветром и мыслями дон Хуана синхронностью, связью между двумя, казалось бы, не имеющими друг к другу отношения событиями, кажущейся важной тому, кто их переживает. Шаманизм напоминает, что окружающая среда наделена собственным разумом и является частью вас.

Духовность аборигена основана на том, что растения чувствуют. Они наши братья и сестры. Один австралийский абориген рассказал нам о сознании земли и о том, что играть с ней нельзя: «Когда мне было шестнадцать лет, отец научил меня некоторым песням о земле... Однажды мы с ним отправились ловить рыбу. Я шел за ним, волоча за собой копье, и оно оставляло на земле длинную линию. Отец приказал мне прекратить это, заметив, что, ставя метку или копая землю без всякой причины, я нарушаю покой останков людей, лежащих в ней. Копать землю и оставлять на ней борозды можно только тогда, когда мы совершаем обряды или собираем пищу»⁹.

Аборигены считают, что сновидения, или сущности-предки, сотворили Землю; эти сущности живы и сновидят события, происходящие сейчас. Я разделяю феноменологический подход к переживаниям, согласно которому мы чувствуем, что окружающий нас мир сновидит и имеет собственный разум. Я называю этот чувственный или коммуникативный канал связи с окружающей средой «мировым каналом».

Каждый из нас имеет множество различных каналов восприятия и передачи информации. Мы имеем органы зрения и слуха, наше самоощущение основывается на чувствах, движениях, на восприятии других людей. У нас также есть мировой канал, связывающий нас с миром так, что это не может быть сведено до уровня физических процессов зрения и слуха. Индейцы хопи и по сей день считают, что мы связаны с растениями через верхнюю часть головы. Там, по их мнению, находится сенсорный аппарат мирового канала. Я считаю его не менее важным, чем наши остальные, сенсорные, каналы.

На другой прогулке дон Хуан утверждает, что в растениях нечего изучать, так как их невозможно понять интеллектуально. В этот момент рев низколетящего реактивного самолета пугает Кастанеду. Дон Хуан в восторге. Он использует этот случай, чтобы еще раз подчеркнуть, что мир согласен с ним.

Для нашего врожденного разума, нашего шаманского сердца, «мир» – это все, что есть на земле: листья, ветры, самолеты. Все в нашем мире является частью общего процесса.

⁹ Sutton et al. Dreamings, 14.

В нашем естественном уме нет никаких таинственных связей и синхронностей. Нет дикой природы. Все, что существует, – это часть нас. Мир не статичен. В космосе аборигенов душа не отделена от материи, внутреннее от внешнего. Как йог, открывающий, что он на самом деле является Атманом, или целым миром, абориген живет так, будто мир – и его партнер, и он сам.

Европейские ученые и философы еще в XVI веке предположили, что мир отделен от нас, что он – нечто внешнее. Алхимики, предшественники современной науки, верили, что составные части нашей личности должны быть «приготовлены» перед тем, как они вместе составят *unus mundus*, мистический «единый мир». В их модели трансформации, обсуждаемой Юнгом в его «Психологии и алхимии», различные элементы мира отделены друг от друга. Процесс преобразования этих элементов называется *opus magnus*, «великое деяние».

Алхимический рецепт включения окружающего мира в свою психологию звучал примерно так: «Сначала объедините ваше духовное начало с интеллектуальным, создайте *unio mentalis*, вид духовной гармонии, разрешая в себе возникающие конфликты. Затем соедините этот умственный процесс с телом, создавая *caelum*, дословно: «небо» или «небеса».

Я думаю, что алхимики интуитивно получали здесь нечто подобное работе с телом: вы должны чувствовать, что думаете, и выражать это движением. После стадии объединения интеллектуального и физического в заключительной фазе «великой работы» *caelum* соединяется с окружающим миром. Создается *unus mundus*, в котором все сосуществует как единое поле, как единый мир.

Unus mundus был духовно-психологической концепцией единого поля; это, вероятно, имел в виду Юнг в «*Mysterium Coniunctionis*», когда писал, что работа алхимиков соединила бы физику и психологию. По этой же причине алхимия могла бы стать весьма важной для будущей терапии. Оглядываясь сегодня на алхимические традиции и последовавшую за ними научную или посткартезианскую европейскую психологию, я думаю, что наши проблемы в физике, связанные с разделением психического и соматического, разума и материи, тела и окружающей среды, начались тогда, когда мы забыли о «едином мире» (*unus mundus*) алхимиков.

Мышление аборигенов строилось совершенно иначе: здесь природа и разум составляли единое целое. Для кочевников, живущих в тесном контакте с окружающей средой, быть единым с миром – это не просто теоретический или философский вопрос, а вопрос жизни и смерти. Если вы не едины с окружающим вас миром, вы можете заснуть не там, где надо, и стать жертвой хищников.

Туземцы страдают от бесчувственности современных индустриализированных наций, уничтожающих места силы для строительства суперавтострад, сжигающих леса, чтобы возводить дома, разбивающих парки на местах древних захоронений. Это деструктивное отношение к миру выражается не только в загрязнении воздуха и воды, но и в подавлении собственной природы. Люди не развивают второе внимание, воспринимающее землю живой и таинственной.

На мой взгляд, туземное мышление – это основа группового процесса. Группа самовыражается через индивидов, окружающую среду, и наоборот. В определенном смысле не существует индивидуальной или групповой работы: все, что вы делаете, заключается в процессуальной обработке естественных событий природы. Принятие или открытие духа окружающей среды в повседневной жизни означает взгляд на людей и среду, в которой они находятся, как на единую сущность. Если, например, я задаю вопрос одному из членов семьи или группы, было бы неверно ожидать ответ именно от того, кому этот вопрос адресован. Ответ может прийти откуда угодно, может заговорить кто-либо другой, или мир проявит себя каким-то иным способом. Конечно, бывают моменты, когда каждый должен говорить за себя, но нужно быть осторожным и не цепляться за однобокую парадигму, утверждающую,

что индивидуальность заключена только в вашем собственном теле. Вы должны учитывать возможность того, что каждый из нас – это канал мира, так же как мир – это канал для каждого из нас.

Бывает так, что вы одни на природе и чувствуете единение с миром вокруг вас, воспринимаете его как часть своего тела или как партнера, сообщающего о согласии или несогласии, удовольствии или стрессе. Это чувство необходимо, если вы добываете пропитание охотой или рыболовством. Но то, как аборигены общаются с окружающим миром, – больше, чем просто способ выживания. Это основа их духовных традиций и неотъемлемая часть их психологии. Слышать голос природы – важный способ самозащиты и путь к знаниям.

Я помню, как мы проводили семинар с коренными североамериканскими шаманами, моими друзьями с Северо-Западного тихоокеанского побережья Канады. Я часто начинаю свои семинары со знакомства с их участниками, но на сей раз, поскольку начало проходило около реки в Центральном Орегоне, мои друзья совершили огненный ритуал, посвященный духам природы. Так как духи не могли явиться в первый день, вечером второго дня им были предложены блюда с едой и стаканы пива, и шаманы общались с ними. После того как костер догорел, они объяснили, что духи, скорее всего, были недавно умершими коренным североамериканцем и белым человеком. Эта информация совпала с описанием двух людей, умерших в этих местах, о чем мы узнали позже. Шаманы сказали, что причиной беспокойного сна некоторых участников в первую ночь явилось то, что не был совершен огненный ритуал в честь духов природы. Во всяком случае, после ритуала духи дали всем выспаться лучше, чем в первую ночь.

Личная история

Когда мир говорит с вами, невозможно сказать, он ли что-то делает с вами, или вы с ним. Вы можете воспринимать себя как существо, порождающее одни события и воспринимающее другие, но никогда не знаете, посылаете ли вы сообщения и получаете ответы или мир спрашивает вас, и вы отвечаете ему.

Эта неотъемлемая симметрия сообщений, или инвариантность, означает невозможность предпосылки, что вы – центр Вселенной, стимулирующий появление чего-то или создающий что-то. Вы – аспект мира. Этот радикальный сдвиг в самоотождествлении от центральной фигуры до участника и есть цель мистических и духовных традиций.

Если вы позволите себе переживать весь окружающий мир, то восприятие себя как части Вселенной породит кризис самоопределения. И все-таки синхронностей, хотя они и вызывают кратковременный шок, недостаточно, чтобы вытащить такого ученика, как, например, вы или я, из его эгоцентричного мира. Нам может потребоваться еще один урок.

Буддийские учения, шаманские ритуалы и просто процесс старения предполагают скорое исчезновение вашей персональной идентичности. Личная история является вашей идентичностью, вашей ролью в данном сообществе и мире. Вы мужчина, женщина, мать, отец, жена, муж, партнер, студент, механик, учитель; протестант, католик, иудей, исповедующий ислам, буддист; африканец, американец, европеец, австралиец, японец, индеец и т. д. Вы отождествляетесь со своими былыми и теперешними стремлениями, талантами и проблемами.

Вы должны стереть свою личную историю, в противном случае вы полностью будете зависеть от того, что думают о вас окружающие. Ваша идентичность ограничивает вас, загоняя в рамки отведенной вам социальной роли или того, в чем нуждается ваше общество. Мысли других людей о вас имеют власть над вами. Если вы коренной американец и поступаете учиться в университет, ваши братья и сестры могут стать подозрительными к вашему новому устремлению. Если вы домохозяйка и начинаете учиться, домочадцы могут на вас

обидеться. Если вы министр и говорите о Боге, как об окружающей среде, у вас могут возникнуть неприятности с современной церковью. Если вы женщина и решили не вступать в брак, ваша семья может от вас отвернуться. Если вы гомосексуалист или лесбиянка, мир может отвергнуть вас. Ваш мир проецирует свои дары и проблемы на вашу идентичность и этим отнимает у вас свободу быть тем, кто вы есть. Тем не менее вы, сознательно или несознательно, различными способами отчуждаетесь от своей личной истории. Измененные состояния сознания, такие, как гнев или экстаз, могут нарушить вашу идентичность. Влюбляясь в кого-то не из вашего круга, вы вступаете в конфликт с тем, кем были. Ваша личная история подвергается встряске, если вы исследуете запретные темы, находитесь при смерти или заболеваете, если ваш спутник или спутница умирает или покидает вас, когда ваши дети вырастают.

Вы или отстраняетесь от своей истории, или начинаете опасаться, что смерть или увечье сделают это за вас. Жизнь состоит из постоянного страха и удовольствия стать новым человеком без истории. Я узнал, изучая детские сны, что стирание личной истории – ключевой урок, преподанный каждому с рождения. Ваши наиболее ранние воспоминания или сны часто включают в себя драматический конфликт и угрозу вашему «я»; за вами охотятся демоны, ведьмы и чудовища.

Если сильные союзники появляются в ваших ранних снах в роли антагонистов, то ваш личный миф состоит в том, чтобы противостоять союзнику, согласны вы с таким столкновением или нет. В течение жизни ваши мифические противники принимают самые различные обличья до тех пор, пока вы не измените способ самоопределения. В некоторые периоды вашей жизни натиск ослабевает, но затем возвращается, подталкивая вас к стиранию личной истории.

Вы будто бы живете и умираете много раз. Иногда кажется, что вы должны выучить один, главный урок – научиться отбрасывать всевозможные жесткие структуры «я». Даосы и буддисты кратко формулируют это так: все преходяще. Вместо того чтобы понять это, вы ждете каких-то идеальных времен, когда освободитесь от необходимости сражаться со своими снами, верите, что, победив все свои проблемы, станете свободными. Вас привлекают легенды, в которых жизнь героя зависит от исхода драматического сражения между ним самим и пришельцем извне.

Вы решаете измениться в одном направлении или принимаете программу, изменяющую вас, подчиняя одну идентичность другой или смешивая обе. Вы даже пробуете заменить свою старую идентичность чем-то новым и полезным. Но жизнь остается беспорядочной, вас по-прежнему одолевают хронические заболевания и конфликты с окружающими.

Наконец, наступает период, когда, чем больше вы меняетесь, тем сильнее чувствуете сложность всего происходящего. Но изменения идентичностей, даже освобождения от старых запретов, недостаточно. Процесс создания и отбрасывания личной истории приводит к открытию того, что вы не то и не другое, а осознание всего.

Шаманские ритуалы расчленения или посвящения отражают этот пиковый опыт¹⁰. В них ученик или претендент встречает невероятные силы – свирепых демонов – и переносит невообразимую пытку, когда (в видении) его тело растерзывается на части. Символизм извлеченных из тела, а затем возвращенных на место внутренностей отражает ощущения, которые многие претерпевают в течение десяти и даже двадцати лет. Хронические заболевания, чувство разрывания на части враждебными силами, переживания на грани смерти часто имеют своей целью очищение вас от собственного «я» и заполнение вас ничем или чистой сутью. В течение таких тяжелых периодов вы принуждены разобрать самого себя на

¹⁰ Eliade. Shamanism, Archaic Techniques of Ecstasy.

кусочки, избавиться от привычки постоянно думать о себе, как об одном человеке с одной задачей. Или вы станете текучим, или природа по-своему сотрет вас.

Я вспоминаю об одной своей пациентке, медитировавшей и работавшей над внутренним диалогом. Видения и телесные ощущения нарастали как часть ее ментального потока. Затем вдруг раздался какой-то голос и сказал, что она потеряет ребенка, которого она носила в это время. Женщина была в глубоком шоке, так как впервые забеременела в сорокалетнем возрасте и теперь была на восьмом месяце.

Вся в слезах, она сказала, что стать матерью – это ее самое заветное желание. Появись на свет ребенок – ничего бы больше не желала в этой жизни. Что я мог предложить? «Выясни, кто стоит за этим голосом», – сказал я.

Она заглянула в себя и ответила, что голос принадлежал Богу. «Он сказал, чтобы я перестала идентифицироваться с матерью и стала ученицей, иначе он убьет меня», – сообщила она. Она решила немедленно вернуться к своим занятиям медитацией. Несколько недель спустя ее ребенок родился совершенно здоровым, но, не прожив и трех дней, умер в роддоме из-за несчастного случая. Моя пациентка была готова к этой трагедии настолько, насколько к ней можно быть готовым. Она отбросила свою личную историю себя как матери так хладнокровно, как только могла, и жила в соответствии с новым направлением в ее судьбе. Бог уничтожил ее ребенка, но прежде она уничтожила себя.

Искоренение личной истории обычно влечет за собой ужасную боль. Годы невыносимых страданий предшествуют трансформации, предзнаменованной смертью. Вы тратите массу времени, борясь с судьбой. Она всегда предстает такой изменчивой, угрожающей вам симптомами и трудностями, превосходящими ваши способности к их решению.

Одной из самых удивительных черт африканских целителей, с которыми нам с Эми доводилось встречаться, была их отстраненность от собственной личной истории. Несмотря на то что мы белые, они благословили нас, как африканцев, после ритуала обмена нашей одежды на одежду экваториальной Африки. Мы осознали, что именно дань уважения традиции в сочетании с отстраненностью от нее была столь целительна.

Дон Хуан тоже, в отличие от многих коренных американских ясновидцев, был отстранен от его собственной истории, даже от своего сообщества. Мы знаем из последних книг Кастанеды, что дон Хуан несколько раз был близок к смерти. Однажды его даже преждевременно похоронили. С годами он сознательно удалил свою личную историю, порвал со своим прошлым и открыл сердце для мира вокруг себя. Он перерос односторонность идентификации с ролью коренного жителя Америки, ненавидящего евро-американских завоевателей. Он любил культурное наследие своего народа, но извлек из него суть и перерос его, отпустив от себя ненависть к врагам. Он осознал, что его родители трагически погибли потому, что не могли отпустить от себя жажду мести мексиканским угнетателям. Он сказал, что они жили и умерли, как американские индейцы, не понимая, прежде всего, что жизнь слишком коротка, чтобы иметь только одну идентичность.

Смерть как советчик

Бывают моменты, когда вы хотите умереть, и однажды все мы умрем. Отделение от прежней идентичности, системы или устоявшихся отношений подобно смерти. Только после завершения одного из таких отделений я осознаю, что умер. Поскольку я такой упрямый, убить меня нелегко, я умираю болезненно и бессознательно. Позже я рефлексирую и понимаю, что произошло, как дух умершего, покидающий тело и только потом осознающий, что с ним случилось.

Существуют более легкие методы. Фантазии о смерти сотрут вашу личную историю, если вы дадите им такую возможность, с помощью того, как вы работаете, чего от себя ожи-

даете, с помощью установившегося неменяющегося характера ваших отношений с другими. В соответствии с буддистским ритуалом вы должны медитировать над своей смертью каждый день. Многие учителя соглашались, что смерть – ваш единственный мудрый советчик.

Если бы не страх смерти, вам, может быть, так бы никогда и не хватило смелости перешагнуть через обстоятельства, созданные историей. Используя же смерть в качестве советчика, вы вспоминаете, что больше не можете откладывать отстранение от себя и от своей кажущейся значительности или незначительности.

Возьмите мою недавно умершую пациентку. Когда она впервые пришла ко мне, она умирала от рака, опухоли уже начинали мешать дыханию. Она хотела увидеть меня, так как была до смерти напугана. Я спросил, есть ли что-то, что она хотела бы еще сделать в жизни, и побудил ее последовать самому сильному желанию. Она немедленно ответила, что мечтой всей ее жизни было съездить летом в Финляндию.

«Вперед! – сказал я. – Отправляйтесь в Финляндию». «Нет, что вы! – ответила она. – Я не могу этого сделать. У моего мужа нет сейчас времени. Он должен работать». Наша беседа происходила в мае. Вместо того чтобы взять отпуск и поехать в Финляндию, ее муж дождался июля, когда пришло время его отпуска... чтобы похоронить жену. Смерть мало значила для этой женщины. На первом месте было все остальное: работа мужа, дети, дом. Она прожила свою жизнь, откладывая то, что было для нее наиболее важно, лишь бы только поддерживать личную историю домохозяйки. Она могла использовать свою смерть в качестве мудрого союзника, если бы была готова воспринять болезнь, как силу, заставляющую избавиться от собственной идентичности. Вместо этого болезнь уничтожила ее.

Такие ситуации на грани смерти могут повлечь за собой смерть в форме ужасных заболеваний или телесных переживаний. Они – мудрый советчик вашего сновидящего тела, лучший и самый верный. С этой точки зрения страх смерти или даже болезнь – везение, так как они означают отстранение от вашей идентичности.

Каждый раз, когда вы боитесь самого худшего или готовитесь защищаться от внешних и внутренних сил, поэкспериментируйте немного, попробуйте представить себе собственную смерть. Почувствуйте, что значит умереть. Даже пройдите через акт умирания. Представьте, как вы умрете, как будете выглядеть, что чувствовать. Важно не только думать, что собираетесь умереть, но и вообразить, что за этим последует.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.