

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](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	8
Часть I. Развитие двойника	18
Глава 1. Тело шамана	18
Источники силы	20
Шаманский тренинг	25
Шаманизм и личностный рост	30
Путь этой книги	34
Процессуальная работа и время сновидений	37
Упражнения	38
Глава 2. Шаманизм и процессуальная работа	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# 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. Произнося 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 Менкелу, Перлу и Карлу Минделлам, Эльке Мюллер, Кэт Сондерс, Максу Шупбаху и Джитт Виккельсоу. Особая благодарность Джулии Даймонд, прекрасной собеседнице и редактору. Лесли Хейцер помогла мне со многими деталями, Роберт Кинг сделал множество великолепных набросков на гвалы, 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 паблишерс» 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 по-

следней 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 неизвестным 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 окружаю-

щему 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, получа-

емая 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, — неопишуемым 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 необычных 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 иссле-

дую 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 единственная действительно важная 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 про-



должительность отдельной жизни, но и долговечность культуры будущего. Упражнения помогут вам в отношении дороги смерти.

## **15. Время сновидений и изменения в культуре**

Что случиться 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 те-

рапевтической 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 внутрен-

ней 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 предзнаменуются 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 основополагающей книге «Шаманизм» представляет эти сигналы как один из аспектов шаманизма, встречающийся повсеместно<sup>1</sup>. 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

---

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

способность воспринимать сигналы и энергию земли и следовать им<sup>2</sup>.

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 спо-

собностей. 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, 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 врачавателя 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 сосре-

доточиваются 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 ясновида, 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 вос-

приятию 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 интел-

лектуальных процессов. Учения многих подлинных шаманов фактически похожи на учения дона 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. Некоторые учения, особенно тибетская религия бон и тибетская «Книга мертвых», указывают на опыт смерти и конец идентичности как на последнего инструктора в жизни человека<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> См. в особенности: Rinpoche. Tibetan Book of Living and Dying, а также: Evans-

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» земли<sup>4</sup>.

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

---

Wentz. Tibetan Book of the Dead.

<sup>4</sup> Sutton et al. Dreamings.

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 внутренне, 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 те-

рапии 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 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 прави-



ло, 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 толь-

ко 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 тер-

петь 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 здания<sup>5</sup>.

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

---

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

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, пробу-

дить нас к главному предназначению – пути воина и смерти, завершить нашу раннюю личность и найти путь сердца.

## **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 «собираением», 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. Попробуйте 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.



# 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.