

Тело шамана

Арнольд Минделл

Арнольд Минделл
Тело шамана

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.

Арнольд Минделл
ТЕЛО ШАМАНА
Новый шаманизм для преобразования здоровья, межличностных отношений и общества

THE SHAMAN'S BODY
A New Shamanism for Transforming Health, Relationships, and Community
ARNOLD MINDELL
Harper San Francisco

Перевод с английского Максима Ошуркова
Научная редакция к.ф.н. Владимира Майкова

Издатели благодарят Александра Копосова,
чьа финансовая помощь и дружеская поддержка
сделали возможной публикацию этой книги

Опубликовано по соглашению с автором
Все права защищены

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.

1993, by Arnold Mindell
2004, Издательство К. Кравчука
2004, Институт трансперсональной психологии
2004, Издательство АСТ, оформление

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 Гутенбергу, Лесли Хейцеру, Роберту Кингу, Дону Менкену, 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 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 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 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 удается 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 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 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 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. 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 им.

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

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, лунный свет. 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. 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 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 здания.

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.

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 «собираанием», 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 произвольно 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 раскрываться, 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 применении 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 дона 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 сновидных 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. Двигающаяся 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 осознавать — 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 тяжелая 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 преображения 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 инвалидности. 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 вас.

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, являются 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. 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».

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 почувствуете 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 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 выражаться 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 внимание, 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.

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».

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. 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 одностороннюю 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, домохозяцЫ 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 опыт. 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 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 ожидаете, с помощью установившегося неменяющегося характера ваших отношений с другими. В соответствии с буддистским ритуалом вы должны медитировать над своей смертью каждый день. Многие учителя соглашаются, 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.

Пройдите через все детали фантазии смерти, будь это падение со скалы, смерть от рака, автомобильный наезд. Эти фантазии стремятся расклеить вас. Похороните себя. Умрите до того, как умрете. Напишите собственную эпитафию: «Здесь лежит бедный маленький я. Он кое-что сделал хорошее, но не смог вписаться в поворот и позволить свершиться новому мне. На этом месте он умер, так что дальше я могу жить свободным. Теперь я не буду самим собой, меня заменяет принятие участия в происходящем и наблюдение за ним».

Принятие ответственности

Ответственность — важное слово в психологии: оно соединяет вас со всем переживаемым. Следующий рассказ о доне Хуане звучит так, будто он взят из современного учебника по психотерапии. В первую встречу Кастанеда, солгав дону Хуану, похвастался хорошим знанием растений, чтобы произвести на старого индейца впечатление. Дон Хуан сразу же распознал ложь. Но беспокоила его не сама ложь, а позиция Кастанеды по отношению к ней. Кастанеда не воспринимал серьезно собственный рассказ. Он не отвечал за него, не верил собственной лжи.

Принятие ответственности означает принятие всего, что вы говорите, чувствуете, слышите, пишете, видите и сообщаете, как части самого себя. Принятие своих нечаянных действий и своей лжи — акт сострадания. Ответственность означает то, что если вы больны, то должны понимать, что тело поднимает на поверхность до сих пор неизвестное вам сновидение. Если у вас трудности во взаимоотношениях с людьми, если вас преследуют несчастные случаи или мировые проблемы, то с вами случается то, с чем вы не согласны. Принятие ответственности означает концентрацию осознания не только на событиях, с которыми вы идентифицируетесь, но и с теми, которые нежелательны для вас.

Принятие ответственности означает, что вы рассматриваете все происходящее с вами как потенциально полезное. Такая позиция свойственна шаманам, терапевтам и даосам. Она имеет также место в дзен. Мастер дзен из Киото сказал: «Каждый день — хороший день». Это значит, что все, что бы ни случилось, прекрасно: примите это, используйте, поймите.

Но принятие ответственности — это больше, чем просто верная точка зрения. Вы должны научиться входить в свой вторичный процесс. Я помню, как однажды похвастался перед Эми своим близким знакомством с одним известным политиком. Я сказал: «Ах да! Несколько лет назад он и вся его семья были моими клиентами». Я знал, что психотерапевтическая этика требует конфиденциальности. Я не должен был ни с кем говорить о своих клиентах, даже с собственной женой. Я не только нарушил профессиональный кодекс, но сделал это в хвастливом тоне: «Посмотрите на меня, какой я важный!» Я поймал себя на этом и решил воспользоваться вторым вниманием. Я был разочарован в себе, не мог поверить, что вдруг стал хвастаться. В конце концов, внимания окружающих мне хватало. Почему я так глупо поступил? Почему мне захотелось стать заметным? Вместо того чтобы ответить на эти вопросы, я постарался принять ответственность за свой поступок, как будто он пришел из той части меня, которая стремилась быть услышанной.

Наконец, я погрузился в этот опыт, сознательно похвастался и обнаружил, что хочу быть воспринятым еще серьезнее, чем есть на самом деле. В это время я боялся опубликовать свои идеи о некоторых спорных вопросах; в политической сфере я был «зажат», закомплексован. Я предпочитал идентифицировать себя как психолога и боялся роли общественного активиста. Открытие необходимости быть услышанным, в которой я сам себе не признавался, было началом моей серьезной общественной деятельности и написания книги «Лидер как мастер единоборства».

Если вы поймаете себя на бессознательном хвастовстве, хвастайтесь сознательно. Если вы из тех, кто

утверждает, что никогда не лжет, хочу посоветовать вам: попробуйте придумать ложь.

Попрактикуйтесь во лжи о себе. Если вы принимаете ответственность за это, ваша ложь может преобразиться и стать частью вашего предназначения, даже частью вашего личного мифа.

Все остальные концепции шаманизма уместаются в рамки идеи принятия ответственности. Принимая ответственность за мир вокруг нас, вы найдете синхронность или согласие. Вы найдете стирание вашей личной истории, так как хвастовство и ложь не являются частью вашей нормальной идентичности. Ваша ложь — это история не о вашей идентичности, а о ком-то, с кем вы пока не идентифицируетесь. Принятие ответственности включает использование смерти как советчика. Жизнь в этом мире слишком коротка, чтобы пренебрежительно относиться к своим поступкам. Любое действие потенциально значимо.

Упражнения

1. Осознайте окружающий мир. Представьте, что природа вокруг вас жива и может говорить с вами. Слушайте, обоняйте, почувствуйте, ищите сигналы, передаваемые ею. Удерживайте их в центре вашего второго внимания и следуйте за ними. Что вам говорит природа? Не бойтесь проецирования.

2. Поэкспериментируйте с ложью. Попробуйте (мысленно) солгать сами себе. Лгите, даже если вам стыдно это делать. Делайте это так, будто вы великий рассказчик. Это может быть сложным, поскольку мифотворчество — глубокий процесс, но старайтесь, пока ложь не превратится в рассказ, имеющий начало и конец.

Потратьте на это несколько минут. Лгать может быть стыдно, так как вы выставляете свои сокровенные сны и фантазии о том, как становитесь правителем или магом, или что вы более сексуальны и красивы, чем другие, или что у вас больше денег, больше друзей, больше власти. Но помните, что вы не просто говорите неправду. Вы создаете миф. Представьте, что ваша ложь — правда. Как вы теперь живете в этом мифе? Поэкспериментируйте некоторое время. Поступайте как действующее лицо из вашей лжи. Представьте, как нужно будет изменить свою личность, чтобы жить ближе к вашему мифу. Представлялось ли уже это изменение в ваших снах?

3. Отбросьте свою личную историю и используйте смерть в качестве советчика. Для начала опишите себя. Кто вы? Что делаете? Из какой вы семьи? Опишите свой пол, свою расу, религию, профессию, национальность. Каким вы видите свое тело? Сильным или слабым, уродливым или прекрасным? Удачливы ли вы?

Погрузитесь в фантазии о своей смерти. Опишите, какой вы видите приближающуюся смерть.

Попробуйте отделиться от этой фантазии. Отпустите свою обычную идентичность, описанную в начале этого упражнения. Попытайтесь понять, почему смерть хочет, чтобы эта идентичность умерла. Скажем так: какая часть вас предназначена умереть?

Представьте отстранение, принесенное смертью, и насладитесь им, если это возможно.

Представьте и ощутите жизнь со свободой, которую приносит смерть в данный момент, — на работе, во взаимоотношениях с людьми и окружающим миром.

Глава 5. Охотник

Шаманский зов не звучит лишь один-единственный раз. Дух должен быть спрошен и должен дать согласие на каждой из ступеней ученичества. В Африке наши целители были вынуждены входить в транс, чтобы спросить, могут ли они продолжить церемонию нашего исцеления. В Австралии нам приходилось ждать нужного «времени».

Перед тем как начать с кем-либо обучающий тренинг, я жду подтверждающего сна — своего сна или

сна клиента. Иногда я консультируюсь с «И цзин». Без таких оракулов или снов нет уверенности в том, что от тренинга будет польза пациенту или что он выбрал верную профессию.

До того как Кастанеда был готов к продвижению в своем ученичестве, дон Хуан должен был установить, согласна ли земля, чтобы Карлос продолжал двигаться по Пути Знания племени яки. Для этого дон Хуан устроил «вступительный экзамен»: Кастанеда должен был, используя свое тело, найти «место силы» в зарослях чапаррала.

Место

По сравнению с получением государственных лицензий и выпускными экзаменами наших институтов и университетов шаманский тренинг поражает своей абсурдностью; для него необходимы хорошие предзнаменования. Вы не можете подготовиться к нему интеллектуально. Современные экзамены на право заниматься медициной и психологией основаны на убеждении, что, находясь в стрессовой ситуации, практикующий должен быть способен применить усвоенные им знания. Шаманский же тест основан на другой реальности. Он требует умения следовать собственным инстинктам, чтобы выжить на земле. Если вы неправильно выбираете место для ночевки, то эта ночь может стать для вас последней.

Место, которое вы находите, должно быть вашим другом, таким местом, где вы чувствуете себя бодрым и отдохнувшим. Помните, что шаман, по определению, отличается от других людей своего племени способностью к самоисцелению. Учитывая, что болезнь или рана — это сигналы вашего сновидящего тела, нацеленные на то, чтобы вы заметили его существование, шаман может быть определен и так: некто, имеющий большую, чем другие, способность следовать ощущениям своего сновидящего тела. Следуя телесным ощущениям и снам, вы автоматически оказываетесь на верном месте; вы чувствуете подъем физических сил, в одно и то же время вы и возбуждены и спокойны.

Таким образом, для шамана имеет смысл выбор ученика, основанный на его возможности самоисцеления путем нахождения верного места. Многие шаманские ученики страдают от ужасной судьбы, они слишком толсты, безумны, уродливы. Есть и такие, которые выглядят нормальными людьми. Но главное, что все они нашли нужного учителя и исцелились.

Шаманские инициации направлены на создание видимости того, что сила духа должна сама по себе спасти учеников от лап смерти. Но эта точка зрения не выражает достаточного доверия к ученикам. Ведь если они ученики шамана, то практически, по определению, должны уметь следовать силам сновидящего тела внутри себя. В другое время, когда ученик сам становится целителем или наставником, он воздаст другим не только своими силами, но и способностью помочь им найти их собственные сновидящие тела. Может быть, именно поэтому многие врачи говорят, что исцеляют не они, а потенциал духа и способность пациента или ученика находить «верное место» для излечения или познания.

В начале моих исследований я экспериментировал с проблемой нахождения такого места и выезжал с другими учащимися медитировать. Мы намеревались работать вместе в маленьком садике за домом, в котором остановились, и поставили перед собой задачу найти наши собственные «места» — благоприятные точки в саду. Но первое место, где мне хотелось сесть, было уже занято.

Наконец, после того как я побродил вокруг некоторое время, мое тело привело меня к самому неподходящему месту — к крутому обрыву на краю сада. Там я лег на спину головой в сторону спуска, а ноги поднял вверх. Я удивился, насколько хорошо чувствую себя в таком неудобном положении.

Я обнаружил, что нахождение верного места зависит не только от чувствительности тела, но и от того, что происходит в данный момент вокруг. Любое выбранное вами место связано со всем полем окружающей среды, людьми и духами. Место, которое вы должны найти, отражает роль, которую вас просят сыграть в этом поле в настоящий момент. Роль, играемая вами, оптимальна для всего, что окружает вас. В то время когда я лежал на спине головой вниз, я не был нужен в других местах. Моя

работа заключалась в том, чтобы лежать задом наперед и вверх тормашками.

Нахождение верного места на земле — вопрос восприятия мирового канала. Шаман идентифицирует свое место, как место, где он найдет исцеление и самозащиту. Пока вы живете в этом поле, вас постоянно проверяют, хотя вы этого и не осознаете. Вы должны постоянно спрашивать себя: «Где я живу? Могу ли я найти свое место в этом поле? Является ли мое настоящее место верным? Верна ли картина того, кто я и что со мной происходит?»

Передвигаясь в обычном мире, осознаете ли вы силу определенных мест? Будьте внимательны к тому, где вы сидите на работе, во время приема пищи. Чувствуете ли вы, какие духи для вас хороши, а какие — нет? Где находится верное место: в грязном углу улицы, на пляже, на склоне в старом саду? В конечном счете именно способность следовать своему сновидящему телу является тем, что дает чувство безопасности и благополучия.

В поисках места помните, что точка, которую выбирает ваше тело, не всегда та, что хочет ваш разум. Ваше истинное место — это составляющая вашей судьбы. Это биоэнергетическая зона, для жизни в которой вы предназначены. Это судьба, открывшаяся вам потому, что Вселенной для ее целостности необходимо, чтобы вы сыграли свою роль.

Приемы охотника

Дух определяет, когда и как может продолжиться обучение. Дон Хуан интерпретирует то, что Кастанеда засыпает на месте для отдыха, как знак успеха. Его ученичество может продолжиться, но принимает теперь более серьезные формы. Он не может больше быть просто дилетантом в своем обучении. Его явно академический интерес к психотропным растениям переходит в восхищение по мере познания дона Хуана.

Под любительством в шаманизме, психологии или медитации часто скрывается очарованность измененными состояниями сознания, приходящими к вам и будто бы приглашающими, чтобы вы глубже в них погрузились. Вам может даже показаться, что ваш интерес — это вопрос жизни и смерти. Вы можете сказать, что процесс выбрал вас вопреки вашей воле. Вначале шаманизм искушает вас через ваши интересы и учебу, затем через вашего учителя бросает вам вызов, потом вдруг грозит стать вопросом жизни и смерти или делом всей жизни.

Вы оказываетесь в центре захватывающей, непостижимой и непобедимой страны, более вам неподвластной. Вы будто перемещаетесь по психическому пространству, а ваши прошлые интересы и опыт не в силах помочь вам выстоять против неведомых духов на границах сознания. Болезни, проблемы во взаимоотношениях с людьми, вредные привычки, социальные конфликты лишают вас свободы. Вам необходим новый подход, чтобы уцелеть в этом опыте. Независимо от места, где происходит посвящение в тайны человека, оно ощущается как нечто большее, чем вы в состоянии перенести. Хотя вы здесь, вместе со всеми (и всем) остальным, вам кажется, что вы ступаете по поверхности другой планеты, и боитесь доверять даже собственному телу. Ваши помощники — только смелость и скудные психологические приемы.

Шаманы, называющие свою работу охотой, охотятся за силой. Многие южноамериканские целители называют свои поиски лечебных и психотропных растений охотой. Охотники всегда будут охотиться, ведомые изначальной потребностью, которая, как мне кажется, есть у всех нас, а именно потребность быть цельными и менять наши состояния сознания тем или иным способом.

Охота за веществами, изменяющими состояние сознания, заложена в самой вашей природе, она — как талант. Однажды приобретенный, талант, профессиональный навык или дар действуют независимо от намерения. Ваши таланты даже лишают вас свободы, действуя вопреки вашему желанию. Настоящий зов подобен вредной привычке, которую необходимо постоянно питать. Великого музыканта, например, его музыкальный демон не только одаривает талантом, но и делает его одержимым. Если вы отрицаете существование таланта, он будет высасывать необходимую ему энергию, и у вас без

видимой причины начнется депрессия. На мой взгляд, многих аборигенов подтолкнул к наркотикам и алкоголю бессознательный интерес и талант к охоте за силой.

Талант в сочетании с интересом к шаманизму — это искусство жизни. Он сначала возникает независимо в ваших мистических, терапевтических и шаманских интересах, духовных стремлениях, в вашем восхищении альтернативными состояниями сознания. Он склоняет вас к мысли, что все, что вы знаете о мире сновидения, более чем учение, это образ жизни. Вот почему даже студенты, изучающие психологию — самую рациональную сторону шаманизма, — могут превратить то, чему учатся, в духовную секту. Многие сотни таких людей, встреченных нами в разных странах, кажется, хотят большего, чем просто исцеление и интуитивное озарение. Они ищут жизненный путь. Они нуждаются в экстатичной жизни, и ничто другое не делает их счастливыми.

Охота за силой и экстазом выступает как самостоятельное и творческое побуждение, проявляющееся во снах, ночных духах, личных проблемах или страхе смерти, подвигая вас на то, чтобы жить полно и во всем находить смысл. Терапия, исцеление и обучение — это лишь отдельные (возможно, ограничивающие) контексты этого таланта. Стать охотником и воином, шаманом, — более широкая задача. Сделать это означает не менее, чем обучение жизни в непрерывной импровизации от одного момента к другому. Учителя шаманизма, психологии, медитации и личностной трансформации должны работать в этом контексте.

Как охотник, вы должны изучать рациональные свойства энергии, «психической добычи». Вы делаете больше, чем просто изучаете сигналы неведомого. Вы развиваете способность замечать знаки, дающие больший доступ к жизни, энергии, делающей каждый момент необычайным, и следовать этим знакам. Вы выжидаете момент, когда у вас хватит смелости отказаться от своего обычного образа жизни.

Охотник и его добыча

Первые уроки шаманизма, психологии, медитации или даже общественной работы звучат как наставления по этике или этикету: «Делай это, потом то». Дон Хуан говорит о разных ступенях обучения охотника, начиная с отношения к природе. В своем описании того, что случилось, когда он убил змею, дон Хуан замечает, что должен был извиниться перед животным за то, что так внезапно оборвал его жизнь. Он сделал это, понимая, что точно так же однажды будет оборвана и его жизнь; охотник и добыча — одно.

Понимание относительно того, что вы не только убийца, но и тот, кого в один прекрасный день тоже сотрут с лица земли, порождает сострадание ко всему существу. Вы — палач и жертва, и даже больше того: вы — наблюдатель и фасилитатор (пособник) своего процесса. Вы тот, кто видит сны и создает их, страдающий от симптомов, и сила, стоящая за ними. Самое лучшее то, что вы — фасилитатор между симптомами и силой или по крайней мере можете им быть.

Другими словами, как охотник, вы знаете, что являетесь одновременно различными частями мира и фасилитатором этих частей: тем, кто делает, и тем, над кем это делают, видящим и видимым. Вы — ученик и учитель вечных философий. Каждый раз, когда вы узнаете что-то новое или обогащаете свой опыт, вы выражаете благодарность Вселенной. Вы — ученик и Вселенная.

Все взаимосвязано, ничто не случается без предупреждения, даже если вы думаете иначе. Дон Хуан говорит, что охотник «собирает», он (или она) знает, что все события взаимосвязаны между собой, и мало полагается на случай. Как охотник, вы не только проживаете свою жизнь, но и принимаете ответственность за участие в ее создании. Вы должны быть «собранны» и распознавать как нормальное, так и случайное.

Добыча простого охотника — растения и животные; съедобные травы, змеи, олени — живые существа, дающие вам жизнь. Но добыча для ученика шамана не просто самоцель. Это еще и чувство тайны, дающее любовь к жизни, делающее жизнь необыкновенной.

Как охотник, вы знаете, что некоторые из сигналов являются вашей добычей; они — особые знаки природы. Это может быть, например, необычность восприятия: внезапно мелькнувшая мысль, визуальные или слуховые галлюцинации. Шаман может называть свою добычу духами или привидениями, которые внушают, исцеляют или разрушают, — друзьями, указующими ему путь и сводящими его с ума. Так же как терапевты охотятся за различными формами сознания, энергии и процессов, воины охотятся за предметами силы и необычными ситуациями.

В некоторых восточных традициях добыча может называться чи, ки, или энергией. В других частях света, особенно на Гаити, это колдовство, вуду. Некоторые терапевты охотятся за снами или персонажами сновидения; телесно-ориентированные процессуальные терапевты — за сновидящим телом. Медитативные техники охотятся на чувства и мысли, проходящие через нас. Психологические школы концентрируются на настроениях, снах и комплексах. Все это процессы, двойные сигналы и жизнь бессознательного. Я называю всю добычу словом «дао». Некоторые — удачей или неудачей. Под каким бы именем ни существовала тайна, это источник силы, исцеления, жизни и радости. Как вы называете знаки загадочного нечего, оживляющего вас и заботящегося о вас? Как вы называете своих проводников? Как они себя ведут? Насколько вы уверены, восприимчивы при поиске их знаков? Если ваши способности охотника достаточно развиты, то лишь секунды отделяют вашу добычу от осознания в любой ситуации, в любое время дня или ночи.

Поскольку чувство добычи — процесс необычный и спонтанный, мы можем назвать его вторичным процессом, неожиданным, неполным сообщением, появляющимся через один или более ваши сенсорные каналы. Иногда вы воспринимаете добычу неясным или необычным чувством, мыслью, смутным интуитивным озарением. Вы чувствуете, но не можете объяснить. Обычное поведение вашей добычи — неопишуемые, смущающие или хаотичные сигналы, полученные через разные коммуникационные каналы: зрение, слух, осязание, движение и взаимодействие с людьми и внешними событиями.

Попрактикуйтесь в видении галлюцинаций. Услышьте несуществующие голоса. Почувствуйте телесные ощущения, которые не можете объяснить, обратите внимание на странные движения в себе. Следите за параноидальными фантазиями о других. Поймите их и следуйте им. Некоторые врачи предостерегут вас, что вы слушаете глупости и что вам не стоило бы погрязать в иллюзиях. Но если у вас есть призвание шамана, вы должны услышать жертву и поймать ее до того, как она заберет вашу энергию.

Прочувствуйте себя в воображении в своем лучшем и худшем проявлении, как делают другие, и попробуйте любить себя или ненавидеть, как другие. Не относитесь к своим фантазиям только как к признакам завышенной или заниженной самооценки. Ощутите силу, стоящую за ними, за любовью и взаимными обвинениями, и используйте ее конструктивно. Обратите внимание на спонтанные события, находящиеся с вами в согласии или несогласии, поймите их и съешьте. Непредсказуемые события в визуальном, слуховом, проприоцептивном, кинестетическом, социальном и мировом каналах — ваша пища. Не стоит лишь слушать рассуждения в духе «Нью-Эйдж» о ваших ощущениях. Переживите их. Поймите их и оседлайте, как морские волны.

Некоторые действия вашей цели не хаотичны, а, напротив, предсказуемы. Например, содержание ваших фантазий может быть предугадано из снов. Шаман-охотник совершенствует осознание, используя второе внимание, чтобы уловить внутренние чувства и фантазии и необычные внешние сигналы из окружающего мира. Он чувствует сигналы от внешних явлений и неизвестных частей самого себя прежде, чем они заставят себя воспринять. Он следует и поддерживает иррациональное и невероятное, принадлежащее нагвалю, то есть бессознательному. Он знает, что сила его состоит в поимке и отслеживании своих двойных сигналов, внутренней противоречивости, снов, фантазий и симптомов.

Во взаимоотношениях он замечает собственные двойные сигналы: необъяснимые изменения в интонации своего голоса, движения рук, — все те сигналы, которые не совпадают с тем, что он говорит. Он замечает подобные несовпадения и в окружающих. Это — добыча, за которой он охотится,

и сила, необходимая, чтобы приблизиться к его возможностям.

Как охотник в этом мире, вы чувствуете атмосферу, окружающую вашу семью, племя, сообщество, фирму или группу. Вы слушаете, что говорят люди, но кроме этого чувствуете невысказанное, эмоциональный фон, восхищение, любовь, зависть и честолюбие, которые могут вывести группу за пределы ее собственной обычной реальности.

Быть собранным и знать привычки своей добычи означает отслеживать собственное поведение. Со временем, по мере тренировок, вы начинаете осознавать силу своего танца, песни, речи, чувств и общения с миром. Возьмите историю молодого человека, с которым я работал в горах Колорадо. Он медитировал, определяя направление, которому должна следовать его жизнь, — он охотился за будущим.

В процессе работы он заметил за окном какое-то движение. Бросив взгляд наружу, он на секунду подумал, что видит маленького зеленого человечка, указывающего куда-то рукой. Будучи собранным охотником, молодой человек не позволил этой фантазии ускользнуть и зафиксировал ее в своем видении. Мы вместе встали и пошли в направлении, куда указывал зеленый человечек, — к небольшому скалистому утесу, находящемуся поблизости. В своей фантазии молодой человек услышал вопль человечка: «Прыгай!» Чувствуя угрозу, он сел со мной на краю обрыва и прислушался к голосу. «Кто ты?» — спросил он.

Ответа не было, и он продолжил сосредоточиваться на голосе, пытаясь вспомнить его тон, темп и звучание. Через несколько мгновений голос вернулся, став громче, чем раньше. «Прыгай! — настаивал он. — Прыгай, или я столкну тебя!» Неожиданно молодой человек заметил, что его процесс переключился со слуха на визуализацию. Теперь он увидел, как перелетает через провал и приземляется. Но где он приземлился? В палате больницы в швейцарском городе, но не в качестве пациента, а в качестве врача.

Это было ответом на его вопрос. Он знал, что должен был делать дальше, и сделал это. Год спустя он поступил в университет и начал учиться на врача. Сейчас он работает в больнице, в Швейцарии. Во время же своего похода за видением он сказал мне, что не собирается заниматься медициной, так как его отец был врачом, а он хотел отличаться от него.

Этому человеку пришлось охотиться перед тем, как он смог стать врачом; шаманская дисциплина была ему нужнее, чем знания. На самом деле ранее приобретенные знания могут быть помехой в обучении отслеживать энергию и процесс природы. Охотник должен занимать безупречную позицию по отношению к своему процессу.

В чем состоит разница между охотником и сумасшедшим? На самом деле она невелика, поэтому, наверное, ранние исследователи шаманизма считали шаманов психотиками или эпилептиками. Разница между шаманом и обычным человеком, погрязшим в своих переживаниях, заключается в том, что собранность шамана позволяет ему вести обычную жизнь. Он знает, когда «охотится», а когда просто идет по магазинам.

К тому же он может дифференцировать себя от своей жертвы. Как охотник, вы знаете, что являетесь свидетелем и не попадаете в ловушку собственных видений. Вы можете находиться в них и вне их одновременно, тогда как кто-либо в «обычном» состоянии сознания или захватывается этими ощущениями, или отделяется от них. Хочу подчеркнуть, что путь охотника — путь личности, по своей воле выбирающей, когда охотиться, а когда на время оставить это занятие. Вы знаете, когда идентифицироваться со своей добычей, а когда отчуждаться от нее, чтобы не стать ее жертвой и не быть захлестнутым ощущениями.

Но вам необходимо особое чувство, чтобы улавливать необычные события. Вам нужно чувство свободы. В конечном счете вы можете поймать свою поразительную добычу не благодаря знанию себя или окружающего мира, а благодаря тому, кто вы есть. Вы можете только поймать себя или то, чем вы станете. В конце вы учитесь у невероятных событий, потому что сами постепенно становитесь невероятным.

Другими словами, или вы охотник, или добыча. Поскольку растения и животные имеют особые привычки, вы должны быть осторожны, чтобы самому не стать предсказуемым. Личная история может оказаться для вас величайшей опасностью. Она делает вас добычей или жертвой жизни. Если вы не будете осторожны, даже обучение охоте может сделать вас предсказуемым и неповоротливым. Вы можете подумать: «Сейчас я шаман, психолог, медитирующий, духовная личность, я собираюсь помочь другим, помочь миру»; но эти ярлыки всего лишь ваша идентичность, и они могут стать слишком предсказуемыми и негибкими.

Я тоже теряю свободу. Начиная эту книгу, я продолжал думать: «Я пишу книгу!» В такие моменты мое скрытое чувство собственной важности породило большую серьезность, чем была мне нужна. Я как бы передал. Неожиданно я почувствовал себя очень неуютно, как утка перед дулом охотничьего ружья. Я оказался дичью, которую выслеживал, а не охотником, которым хотел быть.

Сейчас я могу смеяться над подобной ситуацией, но тогда мне было не до смеха. Опасность отождествиться с изучаемыми состояниями называлась в кругах аналитиков в начале двадцатого века «впадением в бессознательное». Возникает депрессия, психологическая инфляция или безумие.

Дичью для этих современных последователей шаманизма были образы из так называемого бессознательного: боги и богини, дьявол, дурак и т. д. Мои учителя говорили, что нужно жить целеустремленно, учиться, накапливать знания и бояться неизведанного, чтобы не быть погубленным им и не идентифицироваться с ним, не стать Христом или дьяволом.

Но опасность для начинающих исследователей бессознательного кроется уже в самой парадигме, которой они пользуются: вера в то, что из неизвестного или бессознательного можно брать, как из неисчерпаемого источника, и ничего не отдавать взамен. Психология, безусловно, имеет шаманские корни, но она каким-то образом забыла о дани уважения к своему источнику. Психология без уважения к неизвестному подобна современной технологии, лишь берущей у окружающей среды и ничего не возвращающей взамен. Может оказаться опасным копаться в бессознательном в поисках личных наставлений и использовать сны как свою частную собственность.

Без древнего, освященного традицией уважения к окружающей среде и ее силе вы идентифицируете себя с ней и считаете себя мудрецом, вместо того чтобы следовать ее мудрости. Наибольшая опасность для всякого рода помощников — это быть охваченным неведомым и выглядеть мудрым или могущественным. Слишком многие терапевты и шаманы ведут себя так, будто они лучше других. Это раздутое самомнение подобно эксплуатации природы: вы берете из нее все, что вам хочется, вместо того чтобы почитать ее как источник жизни. Если вы не благодарите ее, не выражаете уважение ее могущественным силам, природа восстает против вас и угрожает вам. Всякий, кто соприкоснулся с тем или иным аспектом шаманизма, сталкивается с проблемой самоуверенности: природа восстает, внушая вам ужас, и пожирает все человеческое в вас, превращая вас в мыльный пузырь, боящийся лопнуть.

Как собранный охотник, вы всегда на чеку и сохраняете за собой возможность не отождествляться с той дичью, за которой охотитесь. В дзен это текучее и свободное состояние сознания называется умом новичка. Новичок смиренен, открыт и осознает все происходящее, воспринимая жизнь без предвзятых суждений. Но при этом ум новичка отличается от пустого ума. Кейдо Фукусима из Киото, мастер дзен, понимает это состояние как творческий ум — свободный, текучий и непредсказуемый. Воин не наполнен шаблонами и не пуст, если не считать отсутствия личной истории. Он свободен в открытости всему, что бы ни произошло.

Вы осознаете, что свободны от шаблонов, чувства собственной важности и важности истории, когда смеетесь. Смех может быть смесью юмора, сумасшествия и мудрости. В любом случае, когда вы можете смеяться, вы не только ищете жизнь, но и живете ею. С этим чувством свободы вы можете отслеживать процессы, лишённые стереотипов. Они и есть магия, придающая смысл жизни. Внезапные события

являются ключом шамана к жизни — таинственные, невиданные животные, нарушающие собственные повадки, убегающие от охотника-аборигена и останавливающиеся как вкопанные, чтобы он мог их подстрелить.

Аборигены говорят, что вы должны извиняться перед растениями и животными за то, что вы их убиваете, и должны быть готовы к тому, что Вселенная может «дать» вам добычу, а может и не дать. Не все зависит от вас. Вы открываете то, что вам дается. Чтобы найти самый магический элемент жизни и толчок к творчеству, нужно находиться в особом, магическом настроении, быть благодарным за все, что бы ни случилось, даже если ничего не происходит. Другими словами, принцип вашей охоты — самому быть ее целью.

Противником духа зачастую выступает ваша самоидентичность. Рекомендую развитие сильного «эго» или непрерывную концентрацию на одних и тех же проблемах с использованием одних и тех же методов, западные терапевтические школы могут непредумышленно укрепить то самое чувство личной истории, которое может помешать вам в нахождении шаманских ключей. Если вы всегда концентрируетесь на одних и тех же вещах, жизнь становится предсказуемой: вы можете угадать стиль своей жизни в будущем, типы демонов, которые будут вас преследовать, и природу неизвестного, которое будет надоедать вам.

Независимо от устойчивости вашего поведения вы никогда не сможете точно предугадать, когда произойдут события. Вы сможете сказать, что произойдет, но не когда это произойдет. «И цзин», древняя китайская книга мудрости и гадания, говорит, что дух загадочен более, чем его проявление в десяти тысячах вещей, видимых нами в мире. В соответствии с «Дао-дэ цзин» существуют два дао: одно, которое можно увидеть и сказать о нем, и другое, которое можно только воспринять как личный опыт. Главная жизненная энергия, за которой вы охотитесь, может восприниматься в терминах событий из окружающей вас жизни; это динамика момента, а не его описание; «когда», а не только «что».

Например, если бы вы знали того молодого человека, который стал врачом, вы могли угадать, что он займется медициной. Но кто мог точно сказать, когда к нему придет эта информация? Никто не мог предвидеть, что его визионерский поиск будет иметь такую драматическую энергию, что ему придется прыгнуть с обрыва и перелететь через все свои границы, чтобы стать самим собой.

Продолжительность и интенсивность сообщений находится за пределами изучения поведения, каналов и симптомов. Похоже, что дух, стоящий за изменениями, приходит ниоткуда и на первый взгляд он — ничто. И все-таки величайшее открытие, которое может сделать охотник, — это управление своим временем.

Упражнения

1. Найдите место. В течение нескольких минут постарайтесь сфокусироваться на своих чувствах. Почувствуйте свое тело. Что происходит и где? Представьте место, нужное вашему телу в данный момент, чтобы чувствовать себя сильным и здоровым. Если вам и так хорошо, представьте место, где бы вы чувствовали себя еще лучше. Поместите себя туда (хотя бы в воображении) и ощутите изменения, которые могут произойти. В какой части вашего тела они проявляются? Бывали ли у вас там какие-либо симптомы? Напоминает ли вам это «место хорошего самочувствия» о каком-нибудь сне?

Теперь, найдя хорошее место, спросите себя, что привлекало вас к местам дискомфорта, в которых вы находились раньше.

2. Если вы в настроении заниматься охотой, поэкспериментируйте со следующим. Опишите, а затем отбросьте вашу личную историю — то, как вы себя идентифицируете, — на некоторое время и поэкспериментируйте с чувством свободы. Медитируйте, закройте глаза, считая циклы дыхания (до десяти, счет на выдохе).

Оставайтесь осознающим, насколько это возможно, — охотьтесь! — и заметьте, отвлекает ли вас что-то

при счете. Поймите это. Сосредоточьтесь на нем. Это — ваша добыча.

Держите фокус на переживании, изучайте его крайне внимательно. Идите, так сказать, по его следам. Будьте точны в наблюдениях. Что оно делает? Как оно выглядит, звучит, чувствуется?

Позвольте беспокоящему вас ощущению захватить все ваши каналы восприятия. Почувствуйте его.

Увидьте его, создав его картины. Двигайтесь, как двигалось бы оно, чувствуя, видя и слыша его, пока не познаете его природу и сообщения. Это — хорошая охота.

Попробуйте использовать это сообщение сразу же.

Глава 6. Воин

Сновидящее тело может быть тюрьмой. Оно завладевает вами, если вы не обращаетесь с ним осознанно. Подобно йогу, доведенному до безумия богиней Шакти, поднявшей в его теле Кундалини, человек, которого коснулся дух охотника, безжалостно направляется им на путь самоосознания. Даже самый умеренный интерес к шаманизму может скрывать искателя экстатических ощущений.

Обучение шаманской охоте за потерянными энергиями и душами никогда нельзя считать завершенным. По этой же причине быть ведущим в психологическом тренинге, способствующем человеческому росту, — это значит постоянно работать над собой. Только ваши собственные сновидения могут измерить успех этой работы. Может быть, именно поэтому в соответствии с мировыми шаманскими традициями об успехе следует судить только по снам, болезням и экстатическим переживаниям. И делать это должны только мастера-шаманы.

Нельзя научиться необходимому мастерству лишь посредством собственных усилий. Каждая ситуация, с которой вы сталкиваетесь в самом себе, кажется более невероятной, чем предыдущая. Именно поэтому «вечные философии» рекомендовали смирение как лучший выбор для искателя мудрости. Подобно священной горе Фудзияма в Японии, вершина которой не заострена и горда, а плоска и смиренна, ученик должен подняться над повседневной жизнью, будучи открытым посланиям свыше. На любой высоте или степени достижения вы всегда начинающий.

Тренинг

Навыкам психотерапии можно научиться быстро, и все же понадобятся многие годы практической работы, прежде чем вы поверите в себя. В ходе тренинга вы постоянно сомневаетесь в своих способностях в выбранной вами области. Одна из причин для такого рода сомнений заключается в том, что, хотя вы и стремитесь быть достаточно подготовленными для того, чтобы победить судьбу, это практически невозможно. Работа слишком сложна и полна неизведанного. Самонадеянно думать, что можно управлять духом. В лучшем случае можно лишь научиться следовать ему.

Таким образом, ваши сомнения могут оказаться полезными; они заставят вас научиться вещам, которых вы не знаете. Обучение навыкам занимает несколько недель, но гораздо больше времени потребуется на то, чтобы овладеть особым мировосприятием, которое шаманы передают своим ученикам посредством личных наставлений. Ощущение недостаточного контакта с духом при выполнении той или иной духовной практики делает ученика шамана неуверенным в себе, и только продолжительный контакт с неведомым даст правильную установку для работы: вы ученик перемен, а не тот, кто изменяет.

Так как увеличивается число людей, заинтересованных в личностном росте и развитии организаций, растет популярность терапии и смежных с ней профессий, и постепенно они становятся основными направлениями в медицине. В результате растет и число законодательных нормативов и квалификационных стандартов, регулирующих деятельность проводящих психологические тренинги

целителей, психотерапевтов и врачей. Общество старается гарантировать качество своего душевного здоровья, создавая правила, базирующиеся на исключительно рациональных предпосылках. Чтобы работать в качестве целителя или помогающего исцелиться, необходимо иметь жизненный опыт в сфере человеческих отношений, в области жизни и смерти, психотических и экстремальных состояний, необходимо обладать опытом в политике. Но ключевую роль при этом играет ваше личное развитие, и именно над этим развитием юридические нормы не властны. Самым важным аспектом личного развития, если вы хотите помогать или быть полезным другим, является, пожалуй, чувство смирения, чувство, которое не зависит только от вас.

Я думаю, что в профессиях, помогающих человеку жить, должно быть такое понятие, как мастерство. Дзен-буддизм предлагает интересную аналогию. Монахи должны завершить свою первую стадию обучения, продолжающуюся десять лет, в монастыре. Следующий десятилетний период обучения, не имеющий определенных установок, начинается с того момента, когда они покидают монастырь и входят в мир. Это неформальное обучение не имеет определенного конца. Просто по истечении десяти лет учитель садится вместе с монахом, и каким-то образом узнает, стал ли монах мастером, или нет. Скажем, по его манере пить чай, которая является символом его жизни в дзен.

Люди осознают лишь свою потребность в тренинге и компетентности, но не в мастерстве. Они замечают только, что «помощник» находится в относительном порядке. Общество создает этические нормы, основанные на праве человека жить и желании сохранять здоровую психику. Эти нормы хороши в обычных условиях, но бесполезны при столкновении с областями неизвестного. Необходимо выйти за рамки бытующих представлений о здоровье, жизни и здравомыслии и рассматривать развитие вашей личности как непереносимое условие в деле оказания помощи другим людям. Иначе вы будете приносить пользу обществу лишь в расчете на его нынешнее состояние, но не на его будущее. Необходимо чувство духа, на котором зиждется все в этом мире, необходима древняя идея мастерства, которого можно достичь лишь посредством внутренней работы и при условии сопутствия вам удачи. У людей, совершенствующихся в «помощи», место такого мастерства занимают концепции, сомнения, страхи и неуверенность. Они становятся индивидуальными испытаниями и правилами, которые создает их внутреннее развитие. Появляющееся время от времени чувство неполноценности — это не только личная проблема, но и важный аспект индивидуального роста. На каждой стадии развития вы сомневаетесь и испытываете себя не только вследствие увеличивающейся сложности препятствий, но и вследствие того, что вам необходимо чувство сомнения, чтобы оставаться открытым изменениям и духу. Учение становится постоянным процессом. Вы должны развивать отношения и навыки, изменяющиеся в соответствии с трансформацией всеобщего мирового сознания.

Испытание силой

В конце концов вы приходите к поразительному заключению, что ваш личностный рост зависит не только от вас, но и от того, что происходит в мире. Таким образом, когда дон Хуан (шаман из племени яки) сомневается в способности Кастанеды стать его учеником, он проводит тест, в котором экзаменатором является дух. В данном случае духом-экзаменатором является то, что дон Хуан называет словом «Мескалито». Кастанеда должен был встретиться с этим божеством, приняв изменяющий дух психоделик — мескалин. Дон Хуан старается узнать, позволил ли дух или то, что называется силой, продолжать ученичество Кастанеды. Благоклонен ли дух к тому, чтобы Кастанеда следовал путями воина?

Судьба распорядилась так, что Кастанеда, находясь в состоянии наркотического опьянения, встречает собаку и устанавливает с ней сильную магическую связь. Дон Хуан воспринимает это сверхъестественное взаимодействие как знак того, что ученичество должно продолжаться, несмотря на опасения относительно очевидной поверхностности знаний его ученика. Но теперь Кастанеда должен научиться большему, чем следованию духу. Он должен изучать пути воина.

Испытания силы духа проверяют не только ученика, но и учителя. Восприимчивый учитель понимает, что он растет вместе со своими подопечными. Судьба связывает нас всех, трансформируя то, что определяется как процесс исцеления, в отношения «учитель — ученик», даже если ни тот ни другой не готовы к этому. Нужно рассматривать проекцию ученика на учителя не только как часть его внутренней жизни, которая должна быть принята учителем, но и как указание на то, как учитель должен расти.

Я помню, как один из моих учителей-аналитиков истолковывал мои сны. Когда он появлялся в этих снах как Бог, он всегда интерпретировал свой образ как часть меня самого. Но он также говорил о своих личных надеждах стать большим, чем он был, так как всегда сомневался в себе. Я, естественно, думал, что он Бог. Но затем, когда я рассказал ему, что видел его в своих снах в негативном свете, он стал описывать себя как негативную личность и поддержал меня в этой трактовке, оставив мне самому определять, в чем и как я негативен по отношению к самому себе. Его скромность была образцом, которого я все еще стараюсь достичь.

Воины

Природа сама создает специальные сны или видения-галлюцинации для определения того, каким парам ученик — учитель предназначено пройти весь путь вместе. Некоторым парам суждено стать таким типом ведущих психологический тренинг, которые являются безупречными охотниками. В таких случаях и учитель, и ученик развивают мощное, следующее за духом осознание и мастерство. Эти охотники подготавливают системы, идентифицирующие и объясняющие переживания, сновидения и мировые проблемы. Они находят, идентифицируют, поддерживают или разрушают аспекты бессознательного для других.

Охотники, по-видимому, не имеют намерения выходить за рамки определенных методов и навыков, для того чтобы сознательно идентифицироваться со своими переживаниями. Дон Хуан различает охотников и воинов и говорит, что решение, кому быть охотником, не зависит от нас. Только важное предзнаменование может предсказать это.

Охотник исследует, уничтожает и объединяет внутренние и внешние события, оставаясь в нормальной реальности. Воин отличается от него, он иной. Он связывается прямо и эмпирически с конфликтами и событиями. Воин, как вы скоро увидите, живет в сновидящем теле.

Фазы развития

Столетия работы с измененными состояниями сознания позволили учителям-шаманам описать различные стадии развития в тренинге сознания. Кроме охотника и воина, дон Хуан упоминает различные фазы соотношения с миром. Это так называемые средний человек, колдун и видящий. Обычный человек никогда не покидает области общепринятой реальности и пребывает в пределах повседневного мира; он никогда не касается границ неосознанного, вторичного осознания или неизвестного. Колдун оставляет обычный мир сознания и извлекает мощь из силы, которую находит у внешнего периметра. Он позволяет себе попасть во власть вторичных процессов, переживаний вне привычного мира. Но, подобно среднему человеку, колдун одержим своей реальностью.

Люди, имеющие призвание стать ведущими психотренинга, аналитиками (психоаналитиками), врачевателями или учителями, становятся охотниками (следующими за духом). Они любят пребывание в бессознательном состоянии и сопротивляются рассмотрению своих находок в свете согласованной реальности. Они любят гипноз, тайную медицину и магическое вмешательство и для трансформации обычного сознания избегают прямой конфронтации. Они удовлетворяют нашу прихоть в немедленном избавлении от страдания.

Насколько мне известно, охотники и колдуны всегда борются друг с другом. Охотники чувствуют, что колдуны не рассматривают сознание с достаточной серьезностью, но скорее регрессируют в архаичность. Охотники любят повседневную реальность и остаются с ней. Колдуны считают охотников недостаточно мистическими и иррациональными. Они полагают, что охотники должны взаимодействовать с силой, а не только поддерживать повседневную реальность.

Что касается видящего, то он сразу принадлежит ко всем и в то же время ни к одному из этих типов. Он — изменчивая личность, которая может действовать, как обычный человек, анализировать, как охотник, проникать в неосознанное, как воин, обитать в другом мире, как колдун, и смеяться над всеми другими типами, потому что знает, что все они всего лишь состояния бытия и что ни один из них не лучше других.

Принадлежность к тому или иному типу не является вопросом личного выбора. Вам нужны все эти способности. Более того, в разное время вы становитесь тем или другим. Ваше отношение к протекающему процессу — это дело личного стиля и судьбы. Любой и каждый является не только обычным человеком, но и немного видящим, охотником и воином. Но то, что позволяет определить человека в качестве шамана, зависит от снов и культурного наследия.

Согласно мифам о сотворении мира и шаманскому мировоззрению, каждое живое существо имеет шанс стать бессмертным. Кто воспользуется шансом переступить пределы повседневного сознания обычного человека, когда и как глубоко он преуспеет в этом, зависит от специальных условий. Таким образом, охотник, колдун, воин или видящий не являются постоянными состояниями бытия, с которыми вы всегда должны ассоциироваться. Каждое из состояний — это скорее остановка на пути к свободе и достижению вечности сознания.

Конечно, вы можете отдавать предпочтение какому-то одному состоянию. Если вы идентифицируете себя со своим интеллектом, то вы научитесь быть великим охотником и останетесь здесь. Но если вы в чем-то отличны от других, незаурядны в какой-то области, то можете ухитриться через очень длительный период времени и путем мучительных усилий стать воином или видящим.

Сновидения

Сновидение для воина — это путь к силе. Различие между охотником и воином состоит в том, что воин ищет силу и контактирует с ней, в то время как охотнику это почти неизвестно. Охотник улавливает видения неизведанного и использует их, оставаясь в обычной реальности, в знакомом мире. Подобно многим современным психотерапевтам, охотник старается объяснить силу процессов. В настоящее время говорится о бессознательном, детских переживаниях, биологических условиях, сновидениях, комплексах, неврозах, сопротивлениях, архетипах и конфликтах.

Охотник объясняет, в то время как воин проникает в тайну явлений. Воин вступает в контакт с силой. Он дает возможность силе найти себя посредством танца, крика, медитации и воплей.

«Сила» — термин туземных американцев для обозначения оживления и электризации переживания вторичных процессов. Сновидение — главный путь к силе для шаманов, путь гораздо более эффективный, чем воспоминание о приснившихся образах. Он даже более эффективен, чем «ясный» сон, при котором вы сохраняете сознание. Сновидение подобно активному воображению Юнга, в котором сновидящий встречает призрачные образы, погружаясь в чтение, танцуя или отдаваясь мечтам, грезам и ведя мысленные диалоги.

Однако сновидения шамана содержат в себе переживания энергии и не вращаются просто вокруг понимания или стремления усовершенствовать повседневную жизнь. Посредством наблюдений, идентификаций, дифференциаций, сопоставлений и следования необычным вторичным процессам по мере их появления шаманы в любой момент получают жизненную энергию и обновленное самоощущение. Именно поэтому современные шаманы и целители производят на окружающих впечатление людей, связанных с чем-то бесконечным и неуловимым.

В этой связи я вспоминаю об удивительной встрече с необычным человеком высоко в горах Орегона. Однажды утром вдаль от наезженных путей в захудалое придорожное кафе, где мы с Эми завтракали, вошел человек. В отличие от других, он смотрел вниз, в пол, и шел медленно и уверенно, как бы находясь в состоянии частичного транса. Я сразу же обратил внимание на его сосредоточенность и после приветствия спросил, кто он. Человек ответил и в свою очередь спросил, чем я занимаюсь. Я сказал, что только что закончил книгу по шаманизму, и поинтересовался, знает ли он, что это такое. «О да, — ответил он, — я коренной американский индеец и сам провожу в горном вигваме ритуалы потенья (sweat lodge)».

Какую радость, но и какой шок я испытал! В любом случае, кажется, что изучение сновидений связывает вас с ними, так же как тренинг в сновидении приводит к силе и традиционно проходит, как правило, в необитаемой (дикой) местности. Суть учебы шамана заключается в переживании вторичных процессов. Первичные же процессы — это переживания, близкие к вашему сознанию, события и образы, с которыми вы идентифицируетесь или которые вы собираетесь произвести. Вторичные процессы менее осознаваемы и несут больше сюрпризов. Это могут быть слуховые галлюцинации, внезапные видения или ночные призраки. Они могут быть мигренью, болью, конвульсивными движениями. Неразрешимые проблемы во взаимоотношениях и неослабевающие мировые проблемы — все являются вторичными процессами.

Говоря метафорически, все эти процессы происходят ночью, то есть во времена затмения дня. Это похоже на то, как если бы они набрасывались на вас или, по крайней мере, как если бы они приглашались без вашего на то согласия. Согласно шаманам, такими событиями следует овладевать с помощью средств сновидения, что означает сознательное вхождение в эти переживания и познание их изнутри. После того как вы научились охотиться и размышлять о себе, вы изучаете свое поведение и сны и начинаете постигать других. Следующий шаг состоит в том, чтобы покинуть ваш наблюдательный пункт — берег реки — и вступить в поток.

Легко описывать сновидение, но трудно сознательно вступать в его течение и сопрягать с ним жизнь. Прежде чем вы сможете склонять себя к мысли о неизвестном, вам необходимы огромный внутренний контроль и уверенность. Также вам может быть необходим пример кого-нибудь, кто умеет это делать. Вот почему шаманы всегда учатся у духов-помощников или у старых мастеров-шаманов. Без такой помощи вы рискуете надолго остаться с первичными процессами, как бы оставаясь на длительное время в порту, из которого вы собирались отправиться в путь.

Для того чтобы справиться с происходящим в этом мире, необходимо так много сил, что вы можете подавить области вторичных процессов в вашем переживании. Поэтому вы должны «установить» эти области. По этой причине дон Хуан учит своего ученика начинать сновидение с определения снов. Он предостерегает от простого проваливания в сновидение и советует приближаться к нему осознанно и по своей воле. В отличие от обычного человека, которого периодически охватывают различные настроения, мучают болезни и проблемы взаимоотношений, воин по своей воле устанавливает знание похожих на сон явлений. Он обдуманно решает, когда и как приблизиться к ним дисциплинированным образом.

Шаман предупреждает, что открываться силе и учиться видеть сны — опасная работа, которая может привести к смерти. Возможно, до того, как вы покинете себя в поисках неизведанного, связанного со снами и телесными процессами, вы будете считать это некоторым преувеличением. Как может обучение искусству воина быть вопросом жизни и смерти? Почему психоаналитики, последователи Юнга, всегда боялись, что люди сойдут с ума, если войдут в «неосознанное» слишком рано?

Ответ на оба эти вопроса заключается в том, что, позволив себе погрузиться в эти процессы неосознанно, вы «переключаете» себя, изменяете свою индивидуальность и таким образом метафорически умираете. Это происходит каждый раз, когда у вас бывает плохое настроение. Когда вы входите в неизведанное неподготовленным, вы становитесь одержимыми настроениями, духами, эмоциями, комплексами и симптомами. С утра до ночи вы беспокоитесь о чем-то происходящем или не происходящем и о своем здоровье и благосостоянии.

Читатель однажды написал мне об этих проблемах, после того как он попытался следовать предложениям, изложенным в моей книге «Работа со сновидящим телом». Он следовал инструкциям и старался следовать в глубины энергии, вызывающей у него головные боли. Он уподобился охотнику, делающему первые попытки стать воином. Сначала он ощутил боль в голове и заметил, что это было похоже на то, как если бы кто-то ударил его. Он воспринял энергию, стал сам ударяющей фигурой и ударил подушку. Его головная боль уменьшилась, но, прежде чем он понял, что случилось, он бессознательно идентифицировал себя со своим отцом, который плохо обращался с ним в детстве. Затем, вместо того чтобы стать более настойчивым, этот человек стал вести себя оскорбительно по отношению к окружающим его людям. Таким образом, он утонул в своем процессе, выражаясь метафорически, умер. Он был опьянен этим новым измененным состоянием сознания. До тех пор это состояние было подавлено и могло проявляться только как симптом. Но так как он работал над собой в одиночку, он потерял доступ к своей обычной индивидуальности и был поглощен внутренним персонажем. Он бесконтрольно отдался вторичным процессам. Такие маленькие смерти — ошибки, являющиеся частью пути шамана.

С другой стороны, если вы ничего не делаете, а только наблюдаете вторичные процессы и избегаете их, они имеют тенденцию усиливаться и становиться деструктивными. Предоставленные самим себе определенные вторичные процессы, такие, как боль и страдания, становятся телесными проблемами и в конце концов уничтожают вашу первичную идентичность, сделав вас больным человеком.

Вторичные процессы, не принятые во внимание, становятся хаотичными и хроническими; они мешают вашему общению с другими людьми и разрушают ваше здоровье и благополучие.

Таким образом, в вашей охоте за силой ставкой будет ваша размеренная и упорядоченная жизнь охотника. Первичный процесс охотника, то есть ваше внимание, сдержанность, требовательность, не должны исчезнуть, когда вы контактируете с переживаниями в измененном состоянии сознания. Вы должны сохранять спокойствие и здравомыслие даже в этих измененных состояниях сознания.

Если вы — воин, то сновидение является сущностью реальности, так как вы можете научиться действовать обдуманно в это время, выбирая вторичные процессы, ведущие к силе. Вы можете иметь отношение к этим событиям и использовать их, в то время как в обычном сне не вы действуете сознательно, а события увлекают вас за собой.

Учиться видеть сны нужно не от случая к случаю, а объективно и обдуманно. Вы сознательно вмешиваетесь в самопроизвольные переживания, комбинируя измененные состояния сознания с периодами бодрствования, и, что важнее всего, отмечаете, что первично и близко к сознанию, а что вторично и далеко от него. Воин ощущает что-то неизвестное ему и принимает сознательное решение использовать свое второе внимание, чтобы исследовать это. Он нащупывает свой путь в процессы, отбирая события и переживания согласно заключенной в них энергии. События наиболее страшные и наиболее удаленные от сознания — самые неземные вторичные процессы — обладают наибольшей энергией.

Может быть, вы сможете лучше понять меня, постаравшись в действительности испытать это во время чтения. Создайте сновидение, в том смысле, что найдите что-то происходящее на периферии вашего сознания непосредственно в этот момент. Выберите наиболее необычные события. Сосредоточьтесь на них. Затем усильте, увеличьте и поддержите их сигналы, пытаясь раскрыть их тайны. Если это телесные проблемы — прочувствуйте их. Если это неожиданные фантазии — оставайтесь с их видениями. Если это необычные жесты или звуки — следуйте за ними.

Сохраняйте отчетливое осознание происходящего. Если вы замечаете, что уходите от переживаний, то, возможно, вы достигли края и ваша личная история, может быть, удерживает вас. Заметьте этот край — то есть ваши сомнения и сопротивление происходящему — и сознательно решите, двигаться ли вам вперед или повернуть обратно. В обычных снах такие тупики и края обычно остаются незамеченными. Вы избегаете их, меняя темы, просыпаясь или отвлекаясь.

Сила — изменяющее душу, возбуждающее и просвещающее переживание вашего вторичного процесса — не поддается полностью пониманию сквозь призму вашей индивидуальности или специфическое

содержание послания. Вы всегда переживаете происходящее на языке вашей индивидуальности, но энергия и ритм процессов не поддаются контролю. Энергия приходит к вам по своей воле, как если бы вы были ее проводником. Вы можете только сознательно присоединиться к силе и постараться использовать ее энергию, чтобы остаться на пути — в потоке сновидений. Природа этой силы остается тайной, окончательного объяснения которой может не быть никогда.

На время процесса сновидения шаманы задают ученикам специальные задания, для того чтобы они оставались в ясном сознании. В качестве первого шага в науке видеть сны дон Хуан дает Кастанеде задание во время сновидений смотреть на свои руки. Ничего особенного нет в том, чтобы смотреть на свои руки, посмотреть на что-нибудь во сне — это способ помнить самого себя, будучи глубоко погруженным в бессознательное состояние. Найти свои руки во сне означает оставаться бодрствующим и среди сновидений, и в повседневном сне — ваших нормальных бодрствующих состояний бессознательного.

Если вы замечаете, что вы находитесь в середине вторичного процесса, вы можете «проснуться», то есть вы можете применить ваше второе внимание и закончить процесс. Иначе вы просто спите и опутываетесь этим сном. После этого у вас плохое настроение. Сознательное сновидение означает необходимость помнить самого себя, независимо от того, в каком состоянии вы находитесь: помните вашу добросердечность, когда вы в гневе, помните значение жизни, когда вы в депрессии, помните холодную трезвость, когда вы пьяны. Сновидение или работа со вторичными процессами протекает лучше всего, когда вы находитесь в этих двух отдельных душевных состояниях одновременно. Вы спите, но одновременно и сознаете самого себя.

Мой брат Карл рассказал забавную историю, иллюстрирующую эту тему. Один из его учителей медитации проходил ученичество в Индии и находился в состоянии глубочайшего изумительного транса в ашраме. Именно в этот момент его гуру проходил мимо и резко прервал его нирвану, попросив его показать ашрам только что прибывшему американскому туристу. На гуру не произвело впечатления его погружение в нирвану.

Послание в поступке гуру заключалось в том, что вы не должны забывать себя в измененном состоянии сознания. Если вы это делаете, то, чему вы научились, будет недоступно вам. Находясь в состоянии экстатических переживаний, вы не должны отождествлять себя с ними. Первый шаг в уединенной работе над собой заключается в том, чтобы понять, что вы в равной степени и наблюдатель и действующее лицо. Выбирайте, когда отождествляться с процессом, а когда нет. Вы должны помнить себя самого даже в процессе сновидений, когда вы спите.

Существуют различные методы отделения себя от процессов, с которыми вы работаете, для того, чтобы противостоять одержимости. Один из них — взять свои повседневные проблемы и разногласия в свои внутренние переживания. Если вы помните о своих проблемах в состоянии измененного сознания, вы не только избегаете потери контроля над своим душевным состоянием, но можете быть способны преобразовать свою повседневную индивидуальность. Это и означает — смотреть на руки во время сновидений.

Метанавыки

Каким бы методом вы ни пользовались, кажется, что ваши чувства о необычном опыте и определяют его успешность. Важное значение имеют не только навыки и техника, но и чувства, с которыми вы их используете. Эми называет их метанавыками.

Наиболее полезный и особенный метанавык — сердечность: сострадание к себе и сочувственный интерес к тому, что вы переживаете. Я не знаю, как научиться или научить этому чувству, хотя я знаю, что оно более важно, чем навыки или что-либо другое.

Непривязанная сердечность — самое мощное оружие в ваших отношениях с наиболее соблазнительным из всех состояний транса — обычной реальностью. Как удивительно, но и как трудно

помнить о своей безграничности, ежедневно сталкиваясь с проблемами жизни и смерти, особенно переживая трудные моменты или решая вопросы взаимоотношений.

В такие особенные моменты, когда вы помните себя, вы можете глубоко проникнуть в мирские заботы обычной жизни и пользоваться ее тайнами. Пробуждение влечет за собой воспоминание о себе в глубине трансовых состояний и придает им смысл. Это, однако, не означает отсутствия проблем. Каждый проходит сквозь цикл открытия, будучи усталым, спящим и вновь проснувшимся. Однако воин старается сломать этот цикл, все время помня самого себя. Когда он находится в мире повседневной деятельности, он в то же самое время пребывает и на горной вершине, точно так же он спит и бодрствует одновременно. Навык — это способность «поймать» вторичные процессы, а метанавык — это сострадание к себе и переживанию.

В сновидении решающим является заметить происходящее, а также поддерживать видение вашего переживания. В боевых искусствах борьба — это навык, а любовь к миру, организующая эту схватку, — это метанавык. Метанавык в военном столкновении обеспечивает победу. Точно так же, как доказала Эми, в работе над процессами необходимы навыки, но сострадание или безжалостность, с которыми проводится работа, — это метанавыки, определяющие ее качество.

Таким образом, навык в сновидении — это второе внимание, а сострадание к себе и своим переживаниям — это метанавыки. Вы наблюдаете и работаете с силой. Не существует правил, по которым можно научиться метанавыкам. Метод, с помощью которого вы выдерживаете вторичный процесс при его возникновении, зависит от осознания и усиления, но ваши конечные способности при этом зависят от вашей любви к непредсказуемому. Чтобы работать с неведомым, необходима некая комбинация внимания, безжалостности, смелости и собранности. Эти метанавыки могут отличаться от ваших навыков в обычных медитациях.

Чтобы выдержать необычный процесс, очень важно иметь ощущение или веру в то, что если процесс возникнет, то он доведет вас до возможности стать единым целым. Если у вас есть вопросы, процесс будет ответом на них. Если вы обеспокоены чем-то, все разрешится само собой. Юнг говорил, что сон сам по себе — самая лучшая интерпретация, а в теории Вильгельма Райха, тело исцеляется благодаря своим собственным усилиям. Пантанджали, один из первых учителей и описателей йоги, сказал: «Йога учит йоге». Раз уж вы начали работать со своим вторым вниманием, процессы, которые вы переживаете, станут вашими инструкторами.

Когда вы ошибаетесь и делаете что-то, что кажется глупым, вместо того чтобы ненавидеть себя за ошибку, постарайтесь воздать должное тому неведомому в вашей собственной натуре, что и совершило «ошибку». Полюбите ошибку и поддержите ее, чтобы лучше понять ее. Если друг говорит одно, а делает другое, «раздружитесь» с другим, но не забывайте друга. Метанавыки сновидения предотвратят вас от критики собственного бессознательного и бессознательного других и вместо этого поощрят вас глубже входить в него. Лучше приветствовать соматические симптомы, чем пренебрегать ими. Если вы овладеваете такими энергиями, жизнь становится лучше для всех. Создавайте симптомы, а не только испытывайте их. Когда сновидения одурманивают вас, продолжайте процесс сновидения.

Шаман, заключенный в вас, понимает силу как любовь к необычному, любовь, которая все оживляет. Любовь к абсурдному — преобразующий метанавык, все превращающий в золото. Поклоняйтесь не предмету, а духу, оживляющему его, не содержанию, а созидающему элементу, стоящему за ним. Все, что вы видите, слышите, осязаете или к чему имеете отношение, — все реально, независимо от того, может ли это быть повторено, или нет. Если вы неожиданно начинаете что-то фантазировать, тогда образ этого что-то уже существует, пытаясь воплотиться в жизнь. Это ваша жизненная энергия — ваше величайшее, может быть, единственное богатство.

Таким образом, это животное в муках смертельной агонии — реально, так как умирали сам наш ученик и его рутинные представления. Это реальность. Урок маленькой палочки состоит в следующем: если вы хотите быть охотником, тогда вы должны иметь навыки замечать, когда происходит что-то необычное. Вы должны учиться этому. Но если вы хотите быть воином, вы должны иметь второе

внимание, вы не только должны уловить внешние проявления энергии или почувствовать ее, вы должны почитать ее и подружиться с ней.

Без такого отношения каждый раз, когда случается что-то необычное, вы думаете, что создали это сами и нечаянно убиваете жизненную энергию, не заметив и не открыв таинственное. Такое отношение раздражает и беспокоит природу, и она соответственно реагирует. Я помню человека, который страдал от «тяжелых галлюцинаций» — так их называли. В то время в Швейцарии лекарства для подавления галлюцинаций не использовались так широко, как в настоящее время, и нередко можно было наблюдать больных в разгаре шизофренического бреда. Как бы то ни было, мой клиент потерялся среди переполнявших его видений, терзаемый неописуемыми и ужасными чудовищами. В один момент нашей работы он закричал: «Я — чудовище с гор» и поднял мой стул вместе со мной. Я испугался, замер и впал в мир сновидений. Я настаивал на том, чтобы он не отождествлялся с происходящим, в основном ради моего блага. Я заорал в ответ: «Я — Арни, терапевт из Цюриха, собирающийся завтракать». Естественно, на чудовище это не произвело ни малейшего впечатления, и он начал поднимать второй стул.

Моя первая попытка остановить происходящее потерпела неудачу, но, к счастью, я вспомнил себя самого и подумал, что это, должно быть, тот самый момент, когда нужно поддержать имидж чудовища и подружиться с ним. Итак, я использовал этот шанс и заорал: «Эй, ты! Я рад, что ты появился. Спорю, что ты пришел помочь моему клиенту в его повседневной жизни. Приятно видеть тебя со мной сегодня. Ты, конечно, очень сильный!» Чудовище остановилось на мгновение и, казалось, стало прислушиваться.

Оно пронзительно закричало в ответ: «Твой клиент плакса, слабак, боящийся своей матери», — после чего он разрыдался.

Человек, теперь находившийся в более или менее нормальном состоянии сознания, казалось, забыл о своих галлюцинациях и просил меня помочь ему защитить себя от своей матери, которая, очевидно, сексуально оскорбляла его в детстве.

«Помните о сильном чудовище», — умолял я человека в его нормальном состоянии. «Вы действительно верите в это чудовище?» — спросил мой клиент. «Да, — сказал я, — и если вы намереваетесь оставаться в здравом рассудке, я рекомендую вам также верить в чудовище. Иначе оно рассердится на всех нас». Человек ответил, что вера в эту чепуху имела сильнейшие последствия. «Теперь я должен научиться защищать себя!»

Упражнения

1. Напишите краткую личную историю. С кем вы идентифицируетесь прямо сейчас? Какими делами заняты? Мужчина вы или женщина? С какой расой, религией или группой вы идентифицируетесь, если таковая имеется? Одиноки ли вы или у вас большая семья?
2. Спросите, позволит ли природа провести вам эксперимент — побыть воином в течение нескольких минут. Если вы неуверенны — бросьте монету, спросите «И цзин» или вообразите, что спрашивает мудрого персонажа из сна о том, можете ли вы быть по крайней мере охотником.
3. Теперь дорога перед вами открыта, и вы должны идти дальше. Используйте ваше первое внимание и поохотитесь за силой. Замечайте происходящее и отметьте что-то непредсказуемое внутри или вокруг себя. Не медлите с этим.
4. Идите вперед и поймите это непредсказуемое. Теперь используйте ваше второе внимание. Удержите это необычное переживание или событие. Сфокусируйте на нем свое зрение, слух, осязание и движение, как если бы оно требовало величайшего уважения и почестей. Задержите на нем свое внимание, заботливо давая ему время, чтобы жить и проявиться. Полюбите его.
5. Если вы не в состоянии удержать второе внимание на необычном, причина этого может заключаться в привязанности к своей личной истории. Вернитесь назад и изучите то, что вы написали о себе в

первой части этих упражнений. Спросите себя, существенна ли эта история для вас в настоящий момент или вы можете позволить себе отказаться от нее на короткое время. Оставьте вашу историю, как это сделал бы воин, и позвольте себе наблюдать и переживать непредсказуемое еще раз. Начните, просто отбросив на время эту историю.

6. Следуйте за событием или переживанием и представьте, что вы — сила, энергия или власть, управляющие ими. Отметьте, как изменяются ваши тело и душа.

7. Не забывайте о своих «руках», вашем повседневном сознании. Спросите себя, как эта сила могла бы быть использована для трансформации повседневной реальности и вашей личной истории.

8. Теперь путешествуйте в потоке событий и позвольте вашему сновидению нести вас.

Глава 7. Союзник

По мере того как вы развиваете свои способности охотника и сновидца, появляются типичные барьеры, подавляющие сознание. Эти барьеры — классические края, имеющие различные названия. Как говорит дон Хуан, их можно называть ясностью, страхом, силой и старостью. Для достижения какой-либо степени самопознания и текучести вы должны преодолевать барьеры.

Когда вы начинаете жаловаться на то, что все становится странным и непонятным, то это означает, что вы, возможно, столкнулись с барьером, называемым ясностью. Необходимость ясности и понимания блокирует ваше восприятие и заставляет вас игнорировать те аспекты жизни, которые представляются иррациональными, нелогичными или странными. Ясность говорит вам, что происходящее слишком странно, чтобы быть реальным, или что это просто безумие. Однако ясность является всего лишь гранью, барьером, который нужно преодолеть.

Впервые я встретился с этим барьером в Момбасе, в Кении, на восточном побережье Индийского океана, когда мы с Эми сидели на полу хижины наших целителей из племени джирами. Целители, супружеская пара шаманов, вошли в транс и занимались лечением лекарственными растениями и хирургией. Я все еще отчетливо помню странные танцы и состояния транса, в которые впадала эта пара, особенно женщина, пронзительно кричавшая и катавшаяся по земляному полу. Комбинация их экзотического языка, странное снадобье из трав, которое мы должны были пить, хирургическое лечение присутствовавших здесь жителей деревни и телепатическая способность женщины мысленно видеть моих «врагов», находящихся далеко отсюда, была в такой степени чужда мне, что ясность вышла на первый план и заблокировала мои переживания на несколько минут. Мой разум отказывался принимать участие в церемонии.

Мое изучение шаманизма и антропологии помогло уменьшить барьер, установленный подсознательной потребностью в понимании ясности. В конце концов я решил позволить моим случайным опытам в области телепатии, которые я никогда не был в состоянии понять, руководить мной. Я расслабился и позволил воздействию таинственного обряда вести мое тело по своему пути. Церемония длилась несколько часов. Наши целители переодели нас в африканские наряды, чтобы посвятить в свои таинства. Их любовь и благоговение, которые я ощущал в течение тех двух дней и ночей, дали мне возможность преодолеть барьер ясности.

Сейчас ясность более не связывает меня; когда кто-то хочет знать, с чем он столкнется, работая над собой, я просто признаюсь, что не знаю. Я могу только сказать, что, невзирая на желание знать, лучший способ открыть, что находится по другую сторону, — это проявить достаточную сдержанность и позволить процессам раскрыть свою собственную природу. Возьмите с собой ясность. Не боритесь с ней, а используйте для того, чтобы определить как можно больше неведомого.

Когда вы начинаете беспокоиться о безопасности, у вашего порога появляется страх. Страх — опасный противник, так как, если вы даже используете ваше чувство ясности и понимания, вас тревожит воображаемая опасность неведомого. Вы боитесь, что вам причинят боль, что вас унижат или убьют.

Страх обычно облекается в форму боязни утраты индивидуальности. Если для вас безопасность является решающим фактором, то неведомое ощущается как угроза. Следовательно, очень полезно поработать над стиранием личной истории и понять, что вы, в конце концов, нечто большее, чем ваша идентичность. Потерять себя на короткий период времени — это не самое худшее, что может случиться. Это может даже принести облегчение.

Когда вы признаете ваши страхи и внимательно относитесь к ним, вы избегаете опасности погибнуть от рук неведомого; вместо этого вы принимаете участие в своей собственной трансформации. Если вы сможете расслабиться своей прежней идентичности, прежде чем она будет уничтожена, вы можете встретиться со сверхъестественными силами, которые более могучи, чем вы, и узнать нечто новое. В конце концов, вы почувствуете себя сильнее.

Когда ваша самоуверенность начинает раздражать окружающих, проблема может заключаться именно в силе. После того как вы преодолели барьеры понимания и страха, вы сталкиваетесь с проблемой силы. Сила — это поистине наиболее опасный враг: вы приобретаете его, сами того не замечая. Когда вы начинаете считать свой жизненный опыт единственным образцом для подражания, когда вы считаете свой путь единственно верным, это означает, что вас беспокоит сила. Проблема силы особенно трудна, если у вас большой жизненный опыт. Используя свое ограниченное знакомство с неведомым, вы рисуете карты пройденного вами пути и верите, что другие должны следовать тем же маршрутом. Когда сила берет верх над вами, вы уверены, что действуете мудро, на все имеете ответы и оскорбляетесь и отстаиваете свою правоту, если другие не соглашаются с вами. Вы интерпретируете, советуете, объясняете и предостерегаете, как если бы вы, а не природа были учителем.

Может быть, наихудшая сторона силы — комплекс неполноценности. Вы так много о себе воображаете, что все, что не соответствует этому, повергает вас в глубокую депрессию. Таким образом, если вы не раздуваетесь от собственной важности, то находитесь в состоянии депрессии. При этом вы несчастны, потому что сами не можете следовать тем золотым путем, который определили для других. Сила — страшный враг; благодаря ей вы теряете чувство юмора и постепенно становитесь все более унылым, серьезным и властным. Сила прельщает вас тем, что дает вам ложную уверенность, будто вы знаете, что должно случиться. А истина в этом вопросе заключается в том, что никто не обладает большей, чем другие, силой, и вы имеете только ту силу, которая дана вам в какой-то момент.

Каждый человек помнит свои моменты обладания силой и может воскресить в памяти, при каких обстоятельствах они возникли. Голоса и послания вашего пути были полны значения для вас и для мира, в котором вы жили в тот момент. Но времена меняются, и сила того момента и его послание могут ничего не значить в следующий момент. Ваш шанс оставаться связанным со сверхъестественными силами в природе зависит от вашей способности оставаться открытым для них и уметь переживать один момент за другим.

Для того чтобы преодолеть барьер силы, попробуйте принять ее. Она должна присутствовать, так как вы все еще не следуете своим собственным правилам и предписаниям. Если вы попытаетесь применить вашу силу к той части себя, которая нуждается в хорошем пинке, то она (сила) может преобразоваться в смех. Тогда вы поймете, что вы — самый плохой из ваших учеников, но кого это волнует? В конце концов, вы начнете расслабляться, и, прежде чем вы осознаете это, ничто уже не будет иметь значения.

После того как вы поработали со страхом, ясностью и силой, вы встречаетесь с одним из наиболее трудных барьеров — старостью. Старость поистине коварна и может настигнуть человека в любом возрасте. Мне кажется, что старость начинается с чувства равнодушия. И тогда еще не осознав этого, вы внезапно теряете интерес ко всему — становитесь старым.

После того как вы преодолели барьер силы и связь с миром и мнение о вас других стали вам более неинтересны, вы задаетесь вопросом: «Зачем вообще продолжать жить? Для чего?» Вы вдруг начинаете чувствовать себя не просто все познавшим, но и полностью обессиленным. Вы чувствуете, что с вас достаточно, что вы сделали больше, чем было нужно. Может, стоит подумать об отдыхе? Почему бы не позволить кому-то еще позаботиться об этом сумасшедшем мире? Этот вид старости —

не равнодушие, а неуловимая хроническая депрессия, в глубине которой таятся самые тонкие прозрения. Вы действительно должны умереть, чтобы стать самим собой, должно умереть даже ваше равнодушие. Это тоже всего лишь другое состояние сознания. Усталость и равнодушие — это апатия, возникающая в том случае, когда принуждение уже позади.

Ощущение старости приводит к метафорической смерти. Однако ощущение пустоты может обернуться желанием что-то делать, и вы можете начать развивать ум новичка. Даже предсмертные переживания могут быть началом чего-то нового. Все мои пациенты, находившиеся на пороге смерти, за исключением тех, у кого были серьезные нарушения функций мозга и они не могли потому говорить после выхода из коматозного состояния, вели себя так, как если бы их жизнь продолжалась. Многие говорили о том, что они хотели бы работать над собой. Я вспоминаю, как моя мать сказала мне с улыбкой перед самой смертью, что она собирается в Цюрих на учебу. Человек, о котором я писал в моей книге «Кома, ключ к пробуждению», заявил мне на пороге смерти, что я должен позаботиться о его жене и детях и что он собирается продолжать работу со мной.

По-видимому, старость является врагом только тогда, когда вам нужно умереть. Но если уж вы умерли, то можете продолжать жить более полно, чем прежде.

Союзник

Одно из различий между воином и охотником заключается в том, что у воина есть союзник. Это — знак шамана. После того как вы научились охотиться и обращаться с некоторыми из своих барьеров, следующий шаг должен состоять в развитии отношений с союзниками.

Согласно Элиаде, «шаман — это человек, который имеет непосредственный конкретный опыт общения с богами и духами: он встречается с ними лицом к лицу, разговаривает с ними, молится им, упрашивает их, но он в то же время «управляет» только ограниченным их числом». Часто собаки, быки, жеребята, орлы, лоси или бурые медведи являются теми богам и духами, теми союзниками, с которыми шаман наиболее близок. Союзником может быть дух умершего шамана или какой-нибудь незначительный небесный дух. Он может называться «душой кустарника» в Австралии или «нагвалем» в Центральной Америке и Мексике.

Для получения помощи в обучении воин должен сам найти себе магического сокровенного гуру, или учителя. Психологический аспект здесь состоит в том, что воину кроме существующей идентичности необходимо понимать и почитать кого-то еще в качестве своего учителя. Союзник — это учитель, который будет другом нашего обычного рассудка и в то же время является символом или выражением измененного состояния сознания. Можно сказать, что союзник — это мост между мирами. В шаманизме стать целостным означает найти своего союзника и попросить его помочь обрести другие, потерянные или недостающие части вашей души.

Согласно всем шаманам, союзник — это необходимость, так как он может помочь вам понять вещи, о которых другие человеческие существа, возможно, могут и не знать. Союзник может вывести вас за границы вашего «я» и подарить вам чувство дружбы и уверенности, в которых не может дать вам обычная жизнь.

Союзник уравнивает вас и может вселить в вас уверенность в своих силах, когда вы считаете себя бессильным. Но он может также заставить вас почувствовать себя недостойным, когда вы слишком амбициозны, больным, когда вы хотите командовать жизнью. Союзник невыносим и опасен, и все же без него жизнь пуста. Без сознательных отношений с союзником все, что вы можете сделать, — это добиться измененных состояний сознания с помощью наркотиков или еды.

Возможно, понятие «союзник» звучит непривычно или странно для вас? В таком случае вспомните игрушечного медвежонка из вашего детства, который составлял вам компанию, когда обстоятельства складывались не лучшим образом. Этот медвежонок был добр к вам даже тогда, когда не были добры остальные. Ваши куклы и мягкие игрушки были первыми союзниками, которые подсказали вам, как

любить себя и позаботиться о себе, оставаясь один на один с ночью. Или они были вашими детскими союзниками, совершавшими дурные поступки.

Не только шаман, но и любой обычный человек создает себе вымышленных персонажей, друзей и внешних учителей, которым можно было бы подражать и чьи советы можно было бы руководствоваться, когда жизнь кажется невыносимой. Такие фигуры появляются почти автоматически, перед тем как вы погрузитесь в реку сновидений. Перед смертью вы, вероятно, подобно другим, внезапно увидите своих умерших родителей или друзей, которые появляются, чтобы помочь вам перейти порог в новые измерения. Вы откроете в умерших родителях мудрых людей, превосходных союзников, особенно если вы любили их. Большинство взрослых забывают своих союзников, но у многих бывают периоды поиска необходимых им внешних учителей или внутренних духов. Некоторые молятся Богу. У шамана или ясновидящего должны быть близкие, хорошо знакомые существа, которые вдохновляют, говорят на странных языках, учат вещам, которых люди знать не могут.

Союзники — часть вашей личной психологии, но создается впечатление, что они существуют и вне вас. В сущности, очень многое в жизни определяется кем-то вроде ангела-хранителя. Вы выполняете свои обязанности и чувствуете, что справляетесь с ними. Однако когда вы оглядываетесь назад, у вас может возникнуть ощущение, что то, что вы сделали, было сделано не вами, а какой-то другой силой. Не чувствуете ли вы порой, что у вас никогда не хватило бы сил или смелости выполнить в одиночку определенную работу? Кажется, что некий направляющий свет, помогающий ангел или союзник стоит за вашей судьбой.

Союзники могут появляться во снах, фантазиях или телесных симптомах. Иногда они впервые появляются после измены друга или во время тяжелого кризиса. Наиболее мощные союзники вступают в столкновение с вами. Вы хотите, чтобы жизнь шла в одном направлении, но какие-то неведомые силы направляют ее по другому пути.

Большинство людей, с кем мне доводилось работать, находили своих наиболее ценных союзников, став взрослыми. И хотя я знал многих людей, у которых были союзники, лишь немногим нравилось говорить о своих отношениях с ними, так как все это слишком интимное. Иисус был союзником одного из моих целителей. Союзником одного из моих любимых учителей был Юнг, а Юнг, в свою очередь, рассказывает в автобиографии, как он контактировал с несколькими персонажами. Персонаж в образе древнего мудреца, которого он называл Филемоном, был наиболее полезным для него.

Испытание союзника

Прежде чем воспользоваться помощью своих союзников при путешествии в другие миры, чтобы отыскать там душу или недостающие предметы, шаманы определяют ценность своих союзников, считая, например, койотов и собак менее ценными, чем медведей. Союзник — это дух, который может иметь силу, но не иметь разума, иметь стойкость, но не иметь сердца, иметь мудрость, но не иметь чувства. Вовсе необязательно, чтобы союзник был мудрым, здоровым или совершенным сам по себе. Вы должны знать своих союзников.

Шаманы говорят, что человек несколько не лучше, чем его союзник. Проблема состоит в том, что лишь немногие знают о существовании у них союзника. Большинство полагают, что они вообще не располагают силой, а это означает, что они не осознают своих возможностей. Однако некоторые люди всегда имели что-то вроде духовного помощника.

Есть ли у вас духовный помощник? Как он выглядит? Есть ли у вас какая-либо фигура, предмет или телесное ощущение, указаниями которых вы руководствуетесь? Появился ли ваш союзник во время какого-нибудь кризиса и что случилось с вами тогда? Помощь, которую вы получили в тот период, мудрость или сила, которую вы обрели, — это и мог быть или был ваш союзник. Используете ли вы все еще эту сущность? Постарайтесь, погрузившись в глубины вашего «я», узнать этого союзника и

встретиться с ним. Изучите его достоинства и недостатки.

Если ваш союзник — койот, значит, вы чем-то похожи на это животное и можете быть лжецом или мошенником. Не будьте наивны по отношению к самому себе. Некоторые союзники, может быть даже все, раздувают ваше «эго». Действительно, они дают вам то, чего у вас нет в данный момент. Они также могут заставить вас действовать более мудро, стойко или знающе, чем другие, и чувствовать себя в соответствии с этим. А если вы слишком амбициозны, они могут заставить вас почувствовать себя слабым и бесполезным. Сама природа силы союзника вызывает эти эффекты.

Многие союзники, даже умершие духовные учителя и наставники, не могут оказать вам большую помощь в повседневной жизни, так как мало интересуются мирской реальностью. Эти союзники кажутся интересными во сне, но, если дать им волю, они возьмут вас с собой в фантастические царства или чудесные трансперсональные полеты, избегая банальных человеческих проблем.

Временами комментарии дон Хуана действительно звучат как голос его союзника. Может быть, поэтому многие читатели Кастанеды полагали, что дон Хуан был лишь плодом воображения своего ученика. Тем не менее дон Хуан (или, возможно, собирательный образ, данный Кастанедой) имеет очень близкое знакомство с кем-то, имеющим большой реальный опыт в различении необычных и измененных состояний сознания. Дон Хуан в состоянии внимательно смотреть даже на своего собственного учителя. Союзником его учителя была «травя дьявола», которая заставляла того действовать слишком энергично, говорит он.

Некоторые подразделяют шаманов на два типа: черный и белый. Это зависит от природы шаманских союзников и того вида магии, которую они практикуют. Дон Хуан сравнивает контакты с двумя союзниками, которых он называет соответственно «травой дьявола» и «дымком». Оба они могут вызываться с помощью психоактивных веществ. Он предпочитает опыт дымка, который ведет к обособленности. Он говорит Кастанеде, который, естественно, попал под очарование силы травы дьявола, что в самой траве нет никакой необходимости. Дону Хуану не нравится сила. «В давние времена, — говорит он, — коренные американцы могли совершать удивительные подвиги; ими восхищались, их боялись и уважали за их силу. Но теперь власть дурмана более не нужна».

Если вы мыслите психологически, вы поймете, что опыты с травой и дымком, вызываемыми психоактивными веществами, — нормальные состояния сознания, через которые вы обычно проходите, не идентифицируя их. Однако окружающие вас люди видят, когда вы находитесь во власти дурмана или дымка.

Когда в некоторые периоды жизни вы чувствуете себя обессиленным, то испытываете большую необходимость в силе дурмана. Но поиски такой силы — это всего лишь кратковременная фаза в развитии, так как она приводит к неустойчивым отношениям и к обществу, в котором каждый старается одержать верх над другими. В любом случае, имеет ли ваш союзник характеристики дурмана или характеристики дымка, это зависит от стадии развития, на которой вы находитесь в данный момент. На ранних стадиях вы нуждаетесь в силе и должны стать сильнее, чтобы жить в мире. Однако позднее вы устаете быть сильным и нуждаетесь в новом духовном помощнике, наподобие дымка, который поможет вам обрести любовь и терпение.

Травя дьявола

Вы можете почувствовать, что кто-то одержим травой, но не может сказать вам, кем он является и что делает. Скольких наставников вы знаете, которые, возможно, подобно вам самим, одержимы своим собственным опытом и слепы ко всему остальному. И все же, как считают шаманы, по этому вопросу не существует единого мнения. Единственно важное и решающее в этом вопросе — быть как можно более объективным по отношению к своему союзнику.

Будьте осторожны и не обольщайтесь лестью вашего союзника. Если союзник подобен траве, то ваше внутреннее божество соблазняет вас и делает вас амбициозным. Вы станете нетерпимы к своим

друзьям и коллегам, которые преуспевают так же, как вы, или более, чем вы. Вы станете нетерпеливы в своем желании подавить их.

Наиболее типичная характеристика тех, кто пристрастился к дурману, состоит в том, что они страдают от воображаемых обид и постоянно борются с чувством собственной неполноценности. Они хотят быть сильнее из-за страха перед слабостью. Они особенно чувствительны к тому, как относятся к ним другие. Если они теряют друга, то не просто ревнуют, а приходят в неистовство. Возможно, настоящая слабость, от которой они страдают, — это недостаток сострадания к себе и другим. Вместо того чтобы развивать в себе великодушие, они становятся все более жесткими в общении и тянутся к себе подобным людям, что, в свою очередь, заставляет их чувствовать себя еще менее любимыми. Едва понимая, что вас соблазнил дурман, вы оказываетесь в плену у этого союзника. Лесть и комплименты теперь нужны вам, как наркотик. Когда вы не получаете этого в достаточном количестве, вы становитесь капризным и злобным.

Вот пример человека, одержимого травой дьявола. Один несчастный, который был очень добрым и тихим человеком, в течение нескольких лет страдал от недостатка агрессивности и решительности. В какой-то момент он обнаружил, что становится все более воинственным. По мере того как он исследовал свои новые силы, он непреднамеренно становился агрессивным и в результате стал беспокоить окружающих его людей. Постепенно почувствовав, что он сильнее и умнее других, он начал учить других тому, что, по его мнению, им было необходимо знать, хотя они и не просили его об этом. В конце концов, однажды он ощутил, что что-то не так, что-то неправильно, и попросил меня в своей властной манере «скосить» его. Он мне нравился, и мне не хотелось этим заниматься, хотя бы потому, что я не располагал той силой, которой, по его мнению, я обладал. Это его трава говорила мне, что мне следует делать.

В любом случае выхода не было. Напрасно я умолял его обрести свое утраченное смирение. В конце концов, он надавил на меня так, что я вышел из терпения. Я потерял самообладание и «скосил» его. «Заткнись и измени себя!» — заорал я. И хотя мой взрыв вызвал большой эффект, чувствовал я себя ужасно из-за того, что хоть и на мгновение, но повел себя грубо. Я сразу же попросил прощения за то, что был так суров к нему. Мое огорчение, должно быть, тронуло его, так как он изменился мгновенно. Через несколько дней после этой стычки он сказал мне, что понял, что был одержим властью, и поблагодарил меня за все.

Это был изумительный человек. Не каждый может измениться так быстро. Поняв, что был одержим властью, он проявил смирение, чтобы измениться, и сказал, что ему хотелось бы побольше узнать о самом себе. Я должен признаться, что в те времена, когда я был одержим травкой, я не был смиренным. Проблема с духовной одержимостью заключается в том, что люди в подобном состоянии никогда не осознают этого. Когда вы одержимы, у вас, образно выражаясь, «поехала крыша». Вы не думаете, что находитесь во власти своего союзника, так как пребываете под властью очень сильных ощущений.

Ощущения силы или незначительности так впечатляющи, что у вас нет возможности осознать, что это состояние души, если его не контролировать, может разрушить вашу жизнь. Однако если вы пробуждаетесь и взаимодействуете с травой, у вас появляется возможность в случае необходимости использовать ее силу и затем оставить ее. Вы можете иметь доступ к траве дьявола, не попадая при этом под ее власть. Вы можете совершать удивительные подвиги, но не следует отождествлять их с вашими достижениями. За всю свою жизнь я могу вспомнить только одного человека, который имел доступ к силе травы и все же был свободен от нее. Это была Барбара Ханна, моя учительница, которой было уже за восемьдесят, когда я встретил ее в Цюрихе в шестидесятых годах. Я никогда не забуду, как однажды она использовала силу травы дьявола во время одного из занятий. После лекции, которую она читала, к ней подошла моя соученица и задала дерзкий вопрос. Я стоял между миссис Ханной и этой особой, когда она стала настаивать на ответе на свой глупый вопрос.

Миссис Ханна, к великому моему удивлению, издала невероятный звук, подобный змеиному шипению. Слушательница, которая до этого, казалось, чуть не лопалась от самомнения, вдруг побледнела и едва

не рухнула. После этого миссис Ханна спокойно и ласково обратилась к ней, как бы забыв о ее вопросе. «Бедняжка, — сказала она, — вы очень бледны. Может быть, мне попросить кого-нибудь проводить вас домой?» Я не мог поверить в перемену, произошедшую со студенткой. В следующий раз, когда я ее увидел, она была очень вежлива, а миссис Ханна, со своей стороны, очень мила с ней. Моя учительница не была одержима травой, она лишь использовала ее силу в качестве союзника для достижения желаемого результата.

Дымок

Сила дымка очень отличается от силы травы. В то время как трава требует от вас мощи или силы, дымок делает вас великодушным, склонным различать о вечности, о будущем. Если ваш союзник дымок, то вы беспокоитесь о будущем всех людей, а не только о своем собственном.

Есть что-то благородное в этом союзнике; у людей с таким союзником, как правило, чистое сердце. Дымок не любит и не ненавидит; он приводит вас в такое настроение, которое позволяет вам выйти за пределы эмоционального круга. Как говорят тибетцы, дымок — союзник, который снимает вас с колеса кармы. На самом деле, хотя трава и дымок называются галлюциногенами, настроения, вызываемые ими, присущи всем и во все время.

Сила великодушная, независимо от ее проявлений, освобождает вас от суеты и беспорядка повседневной жизни, помогает с юмором воспринимать свою собственную глупость и глупость других. И что более важно, дымок позволяет вам проявлять стойкость, когда кажется, что дела обстоят совсем плохо и обстоятельства складываются не в вашу пользу. Трава может даровать вам силу защитить себя в трудных ситуациях, но дымок дает нечто большее — безразличие к борьбе. Он напоминает вам, что все, что происходит, преходяще и что все, особенно люди, изменяется, подобно тому, как изменяются времена года.

В то время как трава заставляет вас чувствовать себя ответственным за происходящее, дымок напоминает вам, что вы должны находиться над мощными волнами перемен, а не создавать их. Оба союзника являются метанавыками, которые вы бессознательно используете, работая над собой. Если трава старается оказывать на вас давление и изменять ваше поведение, то дымок способствует тому, чтобы вы глубже вникали в происходящее. Трава побуждает вас постоянно что-то решать, дымок же рекомендует спокойный подход к проблеме. С дымком в качестве союзника вы сможете спокойно относиться к слабости. Он заставляет вас подходить к вещам с общепринятыми мерками. Он хочет знать, достаточно ли человечна ваша жизнь.

Хотя позицию дымка обычно связывают с мудростью, возрастом и отрешенностью, духом дымка обладают и многие молодые люди. Я помню, как однажды я совершал пробежку вблизи Момбасы на восточном берегу Индийского океана. Погода внезапно изменилась, и начался такой сильный ливень, что мне пришлось искать убежища в пещере на берегу. К моему удивлению, в пещере находился молодой кениец, спокойно сидевший на корточках.

Заметив мое изумление при виде его, он улыбнулся и сказал, что его зовут Амани, что на суахили означает «мир». Родители Амани называли его так после того, как двадцать с лишним лет назад африканцы отобрали Кению у англичан. Амани сказал, что у меня и у большинства белых людей более тяжелая жизнь, чем у африканцев, потому что мы всегда за что-то боремся, куда-то торопимся, чего-то нам не хватает. Он сказал, что африканцы за долгий период времени научились быть абсолютно счастливыми, не имея почти ничего.

Амани был человеком удивительно спокойным. Образно выражаясь, он нашел свой собственный дымок, и я сделал это в тот момент в пещере на западном берегу Индийского океана.

Тело как союзник

У меня были различные союзники. Завершив изучение физики и юнгианской психологии, я обнаружил, что в течение нескольких лет постоянно разговариваю с двумя одними и теми же союзниками — мужским и женским духами. Действенность отношений с ними постоянно проявлялась в моих фантазиях, снах и медитациях.

Затем я изучал работу сновидящего тела и обнаружил эти видения в ощущениях моего тела. Я научился советоваться с моим телом как с союзником, спрашивая его, как поступить в некоторых ситуациях. Я провел месяцы, стараясь следовать непредсказуемой природе моих физических ощущений, вместо того чтобы изменять их. Я прошел через необычные переживания, целыми днями бродя в Швейцарских Альпах. До этого времени, начала семидесятых, я страдал от постоянных простуд и гриппа. Но следование своему сновидящему телу помогло мне решить эту проблему. Я развил необычайную чувствительность к простуде и научился интуитивно распознавать ветер и бризы еще до того, как они начинали дуть. Я иногда обнаруживал себя бегущим так, как если бы я спасал свою жизнь, и мое тело учило меня, как прятаться за деревьями и большими скалами, когда поднимался маленький ветерок. Я наслаждался, играя с ветром, скалами и деревьями, но я также ценил обретенную в результате этой игры свободу от гриппа. Фактически в течение многих последующих лет у меня не было простуд или воспалений горла.

Союзник, являющийся источником мудрости, может явиться не только через ваши видения или слуховые галлюцинации, но и через другие каналы. Эта сила обнаруживается в спонтанном танце или движении, в мудром управлении телесными ощущениями или в чувстве благоговейного страха в дикой местности. В чем состоит связь между телесной мудростью и фигурами союзников? В то время как большинство названий союзников обычно имеют отношение к визуальным картинам или историям (например, трава или дымок), появление союзника в теле и обозначение его определенным термином вызывает определенные трудности. Чтобы понять мудрость своего тела, нужно спросить себя, что приводит его в движение. На что похожи «прилив» энергии или усталость, воздействующие на ваше тело? Как это выглядит?

Спросите себя, какую часть вашего тела вы ощущаете как наиболее мудрую. Попробуйте сделать это прямо сейчас. Посмотрите на свое тело и почувствуйте ответ. На что похоже ощущение мудрости вашего тела? Почувствуйте это и постарайтесь создать образ, соответствующий этому ощущению. Как выглядит эта картина? Посмотрите на эту картинку, расположенную в этой части вашего тела. Если у вас есть вопрос, задайте его этой части вашего тела, этому союзнику. Спросите его ласково и ждите, почувствуйте или послушайте ответ. Или позвольте этой мудрой части управлять вами в этот момент. У разных культур местонахождением сознания и разума служат различные части тела: нижняя часть позвоночника, солнечное сплетение, сердце, шея, глаза, макушка головы. Самое важное — учитывать то обстоятельство, что ваша мудрость может быть расположена в определенной точке вашего тела. Таким образом, союзники появляются как ощущения, сны, духи, воспринимаемые визуальными, слуховыми или телесными каналами. Я называю телесное ощущение союзника, которое по существу своему является проприоцептивным и кинестетическим, телесной силой. Здоровье и действенность зависят от нашего осознания этой телесной силы. Если вы сохраняете чувство энергии в вашем теле, то, значит, она может проявляться самым невероятным образом.

Люди, обладающие телесной силой, кажутся нам удивительными. У них большая жизнеспособность и энергия. Сохраняли ли вы свою энергию, вместо того чтобы растрачивать ее? Сохранение силы означает внимательное отношение к телесному разуму, ощущениям и направлению энергии, если они имеются, а также нахождение и использование вторичных процессов, если они происходят. Это означает, что нужно внимательно относиться к непредсказуемым, неуловимым телесным ощущениям и следовать им, используя второе внимание, а не пренебрегать ими; это значит, что нужно вставать, если вы проснулись, и ложиться, если вы устали.

Однако если вы пренебрегаете телесными сигналами, то растрчиваете силу или, образно говоря, отрицаете ее. В таком случае вы можете моментально потолстеть и постареть. Вы управляете и

пользуетесь той энергией, которая не принадлежит вам, и заставляете себя делать вещи, противоречащие вашей природе.

Чтобы сохранить силу, необходимо замечать сигналы и чувствовать, когда вы следуете своему сновидящему телу. Чем более вы развиваете эти отношения, тем больше вы становитесь компетентны в том, что делаете. Постепенно ваше тело начнет ощущать себя как сновидящее тело, и вы убедитесь в том, что способны совершать невероятные вещи, решать невыполнимые задачи, что обладаете большей энергией, чем могли ожидать от себя.

По мере продолжения обучения дон Хуан советует Кастанеде довериться тому, что он называет «личной силой», и отпустить ее, чтобы она могла слиться с так называемой силой ночи. Он советует ученику полностью отдаться силе ночи, иначе он никогда не будет свободен в своем теле. Он говорит, что темнота только потому является проблемой, что Кастанеда полагается на свои нормальные чувства, а не на «бег силы», используемый для нахождения его точки силы. Бег силы — это вопрос ощущения и движения. Он является подлинным движением, и его нелегко выразить словами. Поэтому я должен полагаться на ваши эксперименты с телесными ощущениями и рекомендовать следующее. В буквальном смысле закройте ваши глаза и позвольте импульсам вашего тела перемещать вас. Постарайтесь не управлять движением, пусть оно происходит само по себе. Если вы послушны своему телу, вы движетесь в правильном направлении, то есть в направлении личностного роста. Если вы не делаете этого, то ваше тело, или ваш союзник, может проявить симптомы, которым вы вынуждены будете следовать. Если вы следуете своему телу, оно — союзник, в противном случае вы почувствуете в нем противника, обнаружив необходимость в лечении. Что касается работы сновидящего тела, то с точки зрения шаманизма следование своему телу напоминает следование за потерянными частями своей души.

Я часто удивлялся двигательным процессам людей, страдающих хроническими заболеваниями двигательной системы, такими, как болезнь Паркинсона или рассеянный склероз. В этих болезнях заключено огромное количество телесной силы. Я вспоминаю, в частности, одну женщину, которая страдала рассеянным склерозом. Ее ноги судорожно и конвульсивно бились об пол при попытке ходить. Когда мы с Эми помогли ей усилить эти движения, предполагая, что это часть ее бега силы, она еще сильнее застучала ногами по полу и начала проклинать своего знакомого, досаждавшего ей. Чем больше она стучала, тем лучше себя чувствовала и, самое главное, лучше могла ходить. Союзник в ее теле старался разжечь ее гнев, используя ее болезнь для самовыражения. Таким образом, когда она послушалась своего тела, оно указало ей правильное направление.

Телесные ощущения не случайны, они полны значения. Чем они резче выражены, тем больше надежды на то, что они наши потенциальные союзники. Но большинство людей чувствуют свое тело, лишь когда болевают. И в таком случае они ощущают его как врага. Сместив внимание и используя второе внимание, вы могли бы сделать тело своим союзником.

Если вы следуете своему телу, вы движетесь сквозь мир так, как если бы знали его, как карту. Телесные ощущения испытываются тогда так, как если бы они были полностью связаны с гравитационным и электромагнитным полями Земли, «силой ночи». Сновидящее тело представляется в таком случае отчасти вашим и отчасти связанным со Вселенной. Когда вы находитесь в своем сновидящем теле, вы воспринимаете его силу как нечто не принадлежащее ни одному живому существу.

Я вспоминаю работу с человеком, умиравшим от лейкемии. Постепенно он становился все слабее, и его силы были уже на исходе. Когда я приехал к нему домой навестить его в последний раз, он едва мог говорить, поэтому я лег на постель рядом с ним. Он был доктором медицины и знал всю серьезность своего положения. К моему удивлению, через несколько мгновений он неожиданно очень спокойно, как бы в полусне, пробормотал, обращаясь ко мне: «Энергия и сила в моем теле не собираются умирать, они перейдут в моего сына и в вас». Благодаря ему я ощутил, что сновидящее тело не зависит от телесного и продолжает жить после смерти, выбирая, куда идти дальше.

«Сила, — говорят шаманы, — никому не принадлежит». В нужный момент она отдает себя. Телесная сила этого человека хотеладелиться. Возможно, до болезни он думал, что его телесная сила, его

союзник, принадлежала только ему. То, что мы называем жизнью, — это и есть союзник, которого мы делим с теми, кто ближе всего к нам.

Упражнения

1. Поработайте над барьерами. Возможно, вы чувствуете, что вам что-то мешает. Что именно? Может быть, это ясность, необходимость понимать и контролировать происходящее. Или вашей проблемой является страх, ужас перед неведомым? Может быть, это сила, ваша одержимость своей значительностью или незначительностью? Или, возможно, ощущение старости, подавленности или безразличия препятствует вашей энергии? В любом случае выберите наиболее мешающий вам барьер и работайте над ним.

2. Испробуйте различные способы работы над своим барьером. Если ваш барьер — ясность, используйте его сознательно. Изучайте и планируйте свою направленность, насколько это возможно. Возьмите ясность с собой в путешествие, используйте контроль во время отпуска.

Если ваш барьер страх, сосредоточьтесь на том, что заставляет вас бояться. Станьте тем, кого или чего вы боитесь. Если ваш барьер власть, попробуйте рассказать историю о своей значимости или незначительности; затем поверьте в нее или поспорьте с ней. Используйте власть, чтобы изменить себя, а не других.

Если ваш барьер старость, приветствуйте ее, не мешайте ей идти своим путем и символически умрите. Если бы вы умерли и освободились от безразличия и подавленности, что бы вы сделали? Теперь делайте это.

3. Объединитесь со своими союзниками. Вспомните мудрый человеческий образ из своего сна или вообразите себе такой внутренний образ, обладающий разумом. Улучшите момент и поговорите с ним, запишите этот разговор. Или же по-другому: вспомните дружественное животное, которое вы видели во сне, или вообразите его. Можете ли вы почувствовать это животное? Что это означает?

Прочувствуйте и внимательно, не торопясь осмотрите свое тело. Где ощущаете вы силу своего тела, разум или союзника? Как это ощущается? Какой образ соответствует этой области тела? Этот образ и есть союзник тела.

Если у вас имеется или когда-либо были телесные симптомы в этой области тела, представьте, что один из них — ваш союзник. Почувствуйте изменения в своем теле, происходящие в те моменты, когда вы отождествляетесь с союзником.

Вообразите, что вы — ваш союзник, и передайте послание самому себе.

Наконец, поэкспериментируйте с ощущениями и видением разумности своего тела. Делайте это постоянно, а не только во время упражнения. Если ваша личная история препятствует данному эксперименту, попросите своего союзника избавить вас от ощущения чрезмерной собственной важности.

Глава 8. Тайна союзника

Тело заключает в себе много секретов, и связь с ним усиливает вашу жизнеспособность и чувство присутствия. Более того, телесное сознание — основной элемент существования в данный момент. У шаманов много названий для телесных сил: «светлые нити», «воля», «магия», «врачующие руки» и «путешествие в другие миры». Точное расположение мудрости тела — вопрос сугубо личный. Вы можете воспринимать окружающую среду глазами, ушами, посредством касаний или чувствами своего сновидящего тела. Шаманы квалифицируют феномен сновидящего тела как часть окружающей среды. Иногда он проявляется как напряженность в животе или как нити, связующие с миром. Иногда ваше

сновидящее тело заставляет вас обратить на него внимание как на аспект самого мира, посягающего на вас.

Обычно вы занимаете или используете сознательно только два или три сенсорных канала: зрение, слух, обоняние. Но вдобавок к этому вы можете развить и свою способность чувствовать. Затем вы можете развить подлинное ощущение движения и напрямую общаться с другими людьми с помощью намерений вашего тела. Я встречал людей, которые могли чувствовать мир спиной, шеей или центральной областью лба так же хорошо, как и через свой желудок.

Вашему обычному уму действия тела представляются случайными. Тело кажется усталым, бодрым, нервным, возбужденным, больным или взволнованным в непредсказуемые и неудобные моменты. Согласно многочисленным медицинским школам, тело болеет, его функции нарушаются и нуждаются в корректировке тогда, когда появляются те или иные симптомы. Эти школы учат вас, что нужно уменьшить нагрузку, расслабиться, дать выход напряжению или подавить его, а также другие физические проявления, которые вы не в состоянии понять.

Послание сновидящего тела отличается от учений медицинских школ. Оно не патологично. С этой точки зрения ваше тело потенциально разумно, оно воспринимает мир непосредственно и имеет свою волю или цель. Эта цель сама связывается с событиями в соответствии с тем значением, какое они имеют для вашего общего развития и для мира в данный момент. Энергия, которая, как кажется, противостоит вам в виде болезни, может также раскрыться как сила, назначение которой отличается от того, как вы его себе представляете. У нас была возможность доказывать это во всех точках мира. Но нет необходимости в доказательствах извне, потому что хорошо известно, что внезапная реакция тела может спасти человека в случае опасности, угрожающей его жизни.

Если вы не знаете, то проверьте этого союзника и развейте его. Помните, однако, что вы не можете всегда использовать силу тела по своему желанию. Если социальные обстоятельства не позволяют вам следовать движениям вашего сновидящего тела (эти необычные движения могут беспокоить других), то вы всегда можете использовать другие каналы, например видение. Вы можете переключаться с ощущения сновидящего тела на мысленное видение этого ощущения, чтобы найти телесный разум и следовать ему. Соматическую информацию можно выражать не движениями, а визуально или словесно.

Я вспоминаю, как много лет назад, когда я только начинал практиковать, я попал в затруднительное положение, испытывая необъяснимое желание дотронуться до одной из моих пациенток. В течение нескольких часов я чувствовал себя неловко, прежде чем позволил себе признаться, что мою левую руку непреодолимо влекло коснуться груди пациентки. Я не ощущал физического влечения к этой женщине, импульс прикоснуться не был сексуальным. Это было скорее побуждение открыть истину. Если бы у меня было желание коснуться ее руки, не возникло бы никакой проблемы. Но груди?

Естественно, мне не хотелось следовать этому импульсу, и я решил выяснить, какие причины вызвали его.

Размышляя об этом, я старался подавить в себе странное побуждение. Однако через некоторое время не в силах более бороться со сновидящим телом я сказал пациентке об испытываемом искушении. Она ответила, что доверяет мне, и спросила, куда должна направиться моя рука. Не знаю почему, я указал, к какому именно месту на ее левой груди я бы прикоснулся. Она была согласна провести эксперимент, и я попросил, чтобы она положила туда свою руку. К своему удивлению, она нащупала уплотнение, о существовании которого даже не подозревала. Последующая биопсия показала, что опухоль была злокачественной. Женщину прооперировали, и она полностью выздоровела.

В этом случае мое сновидящее тело оказалось полезным для нее. Но оно могло бы оказаться и не таким полезным, если бы я не проверял его, не сомневался в нем, не подавлял бы его поначалу. Союзник обладает истиной. Однако она может полностью открыться только через вашу борьбу с ним, делающую его по возможности полезным.

Таким образом, союзник может обнаруживать себя в видениях, телесных ощущениях, окружающей среде или в родственных отношениях. Согласно традициям коренных жителей Северной Америки, воин после долгой и полноценной жизни разрешает своей телесной энергии, воспоминаниям и переживаниям, накопившимся в скелетных мышцах, выразить себя в последний раз, пока смерть еще не наступила. Этот «последний танец», как именует его дон Хуан, вызывает в памяти воина сражения и разные случаи из его жизни.

Последний танец — это сновидящее тело, отпущенное на свободу, чтобы выразить себя. Работая с умирающими людьми, я видел, как протекают заключительные жизненные процессы при измененном состоянии сознания. В последние часы жизни люди преодолевают мысль о смерти и совершают необычные действия. Они отодвигают смерть до тех пор, пока не произойдут труднодостижимые и важные события.

Согьял Ринпоче в своей «Тибетской книге жизни и смерти» показывает, что центр тибетской духовности сконцентрирован на том, чтобы оставаться в сознании во время измененных состояний, присущих переживанию смерти. Эта книга мне особенно интересна. Когда я впервые призывал людей использовать сознание и следовать перед смертью своим телесным импульсам, многие думали, что в коматозном состоянии человек практически мертв или полностью отсутствует. До сих пор западное мышление заставляло смерть быть по возможности безболезненной, а не внушающей благоговейный ужас. Шаманы, однако, следуют своему дыханию, своему кашлю, даже трепетным движениям лица или конечностей — своему сновидящему телу, или последнему танцу. В седьмой главе я описывал случай с человеком, который, как предполагалось, умирал от лейкемии. Последний танец, о котором там говорится, отсрочил смерть до такой степени, что человек вернулся к нормальной жизни еще на восемнадцать месяцев.

Но последний танец не всегда происходит спонтанно. При отсутствии осознания его вообще может не быть. В книге «Кома, ключ к пробуждению» я рассказывал о человеке по имени Питер, который умирал от пневмонии и доживал свои последние часы. Ему дали сверхдозу морфия, чтобы он мог умереть быстро и безболезненно. Эми и я работали с ним, даже когда он задыхался, находясь в коматозном состоянии, уже непосредственно перед смертью. Мы ободряли Питера, просили верить в себя, продолжать кашлять, не обращать внимания на болезнь и производить все шумы, которые ему хотелось. Через несколько часов он исполнил свой последний танец. В самый разгар комы он внезапно и самопроизвольно выпрямился, сел и уставился на нас расфокусированными глазами. Короче говоря, он вышел из коматозного состояния и обрел новое сознание. В течение нескольких часов он разговаривал и даже пел с нами. По мере того как мы продолжали и дальше работать с его кашлем, его бессвязные звуки превращались в трогательную экстатическую песню.

Это происходило в ранние утренние часы. Медицинский персонал был изумлен активностью этого человека, но в то же время и обеспокоен, так как Питер мешал спать другим больным. Посредством шумов, движений и песни он дал выход всем эмоциям — своей любви к миру, к своим друзьям, ко всем. Его танец временно трансформировал и обратил вспять его симптомы. Его горло очистилось, и даже почки снова начали работать. Смерть как бы давала ему отсрочку, пока он не исполнит свой последний танец.

Она была вынуждена стоять в стороне и наблюдать это чудо. Отважная жена Питера стояла рядом с ним, его реальное тело умирало, но он перешел в свое сновидящее тело и переживал и познавал внутренние истории, ощущения и мифы. Его сновидящее тело жило, как никогда прежде, и перед самой смертью он спокойно сказал нам, что нашел ключ к жизни.

Последний танец внушает благоговейный ужас, который трудно представить себе тем, кто не видел этого собственными глазами. Сновидящее тело обладает невероятной силой и особыми устремлениями, оно хочет быть завершенным и жить, как живет Вселенная. По моему опыту последний танец не может осуществиться без чьей-либо помощи, так же как последний танец индейца не может

быть исполнен без соответствующей обстановки, создаваемой шаманом племени.

Битва с вручителем тайны

Сновидящее тело — это союзник, который никогда не отдает своих посланий или сил без борьбы. Шаманы узнают тайны союзника во время поисков видений на природе, в безлюдных, заброшенных местах или в видениях другого мира. Это означает, что вы можете найти союзника в дикой местности, в недоступных местах или в глубоко бессознательных и вторичных процессах вашей жизни.

Вы можете найти путь к союзнику с помощью медитации, в результате приема психоактивных веществ, переедания, курения или пробежек на длинные дистанции. Дон Хуан дает Кастанеде психоактивные вещества: дурман и дымок, чтобы помочь ему получить доступ к миру союзника и устранить из него упорный рациональный первичный процесс.

Однако все эти методы опасны. Если с их помощью вы не находите союзника, то они могут стать вредными привычками. Привычка к алкоголю или курению — это своего рода попытка союзника достичь вашего сознания. Например, если вы пьяны, то вы можете получить доступ к необычным переживаниям, даже приблизиться к бредовому состоянию или коме и впасть в безумие, чтобы найти союзника своего тела, создающего поэзию. Но алкоголь опасен. Поэтому шаманы всегда предлагают тренировки воина и поддержку общины, чтобы найти то, что им нужно, и избежать вредных привычек, которые в конечном счете могут принести вреда не меньше, чем пользы.

Алкоголизм является проблемой чрезвычайной важности для многих коренных народов, в частности для шаманов. Я знаю по опыту общения с этими людьми, что алкоголь — это попытка обрести время сновидений в космополитической реальности, это симптом утраты корневой связи с целостностью и сновидениями; этот симптом указывает на депрессию и боль от угнетения и бесправия. Наркотики же — это средство уйти от личной истории и, отправляясь в путешествие в другие миры, найти там то, что отсутствует в реальности. Если не проявить осторожности, то наркотики могут стать разрушительным союзником.

С союзником надо бороться. Дон Хуан рекомендует при встрече с ним собрать все свое мужество и схватить его, прежде чем он уничтожит вас, начать следовать за ним, прежде чем он начнет преследовать вас. Вы должны продолжать эту охоту, пока не настигнете его и не вступите с ним в борьбу. Затем нужно «положить дух на лопатки» и держать его в таком положении, пока он не отдаст вам свою энергию.

Битва с союзником может произойти в обычном состоянии сознания или в сновидениях. У одной из рецензенток этой книги был замечательный сон, связанный с тайной союзника. Она описывает этот сон следующим образом: «Я стояла на берегу озера, когда вдруг из воды поднялась громадная рыба. У нее был такой длинный нос, что я испугалась. Рыба была толстая и походила на свинью флюоресцирующего желто-розового цвета, как будто ее покрасили. От испуга я ударила рыбу по носу, чтобы она уплыла. Она ушла под воду, но затем вернулась и сказала: «Твоя проблема в том, что ты слишком рациональна, а тебе нужно быть более иррациональной».

Этот сон имеет особые характеристики, принадлежащие только этой женщине, но удар по носу означал ее битву с союзником. Во время сна она беспокоилась о своих земных обязанностях. Когда она играла с цветной рыбой-свиньей в своем воображении, та пожаловалась и сказала, что не хочет работать. Рыба хотела, чтобы женщина стала свиньей, производила беспорядок и расслабилась. Свинья в этой женщине молчала, пока во сне она не вступила с ней в борьбу. Важно то, что сначала она сопротивлялась и ударила рыбу; она не просто восприняла ее или попала под ее власть. Поступи она так, это означало бы, что она просто стала бы свиньей, начала бы переедать бы или стала неряшливой. После того как она толкнула рыбу-свинью обратно в воду, союзник появился второй раз, уже со своей тайной, настоящим сообщением: будь более иррациональной. Энергия, исходившая от рыбы, стимулировала исследование неведомого в жизни.

Тецкатлипока

Описанная доном Хуаном битва с союзником, должно быть, относится к древним ацтекским мифам об ужасном боге, устрашающем Тецкатлипоке. Согласно легенде, ацтеки думали, что Тецкатлипока бродит по ночам в образе гиганта, несущего свою голову в руке, в плаще пепельного цвета. Нервные люди, увидев его, умирали. Но один смельчак схватил гиганта и сказал, что не отпустит его до рассвета. Вначале гигант просил отпустить его, потом стал ругаться. Когда человеку удалось удержать его до рассвета, Тецкатлипока изменил свой тон и предложил богатство и непобедимую силу в обмен на свободу. Победитель взял от побежденного четыре шипа в качестве залога. Затем отважный человек вырвал сердце Тецкатлипоки и отнес его домой. Однако когда он развернул тряпку, в которую оно было завернуто, то не нашел там ничего, кроме белых перьев, шипа, пепла и старой тряпки. Архетипический союзник Тецкатлипока подобен ленивому солнцу, приносящему жизнь. Но вблизи экватора солнце становится убийцей. Тецкатлипока предстает перед нами в виде некоего персонального духа, в то же время принадлежащего Вселенной, так же как Солнце принадлежит одновременно Земле и космосу.

Архетипический и самый могучий союзник отличается от защитников, таких, как Будда, Иисус или умерший родитель; это — ужасный бог тьмы. В ацтекских мифах он изображается как самое страшное переживание, то, что более всего вас пугает и что менее всего поддается вашему контролю. Согласно легенде о Тецкатлипоке, вы должны начать бороться с союзником и преследовать его еще до того, как он начнет преследовать вас. То есть вам необходимо овладеть его тайной, но не попасть под его власть. Если союзник — это суть измененного состояния сознания, чьи послания проявляются в болезнях, иррациональных движениях и импульсах, то борьба с союзником означает взаимодействие с ним ради правильного понимания его. Бороться с ощущением одержимости, извлекать послания из страшных фантазий, из воздуха и опускаться с ними обратно на землю — все это необходимо, иначе вы можете потерять ценную информацию. Боритесь с дурной привычкой, чтобы получить ее сообщение. Боритесь с физической болью, пока она не отдаст свое сообщение. Спросите у богов, почему они создали мир таким, каков он есть.

В чем заключается таинственное послание Тецкатлипоки? По легенде это белые перья, шип, пепел и старая тряпка. Эти дары символизируют духовные качества, не имеющие непосредственной земной ценности. Ключ к жизни — старая тряпка; перо, пепел — это ощущение жизни, а не обозначение того, что делать и чего достичь. В сновидении о рыбе-свинье с длинным носом даром является ощущение того, что жизнь безумна и иррациональна и что жить нужно таким же образом.

Схватка с союзником потенциально смертельна. Если вам когда-либо угрожала смертельная болезнь, то вы знаете, на что похожа эта схватка. Нижняя граница — это смерть. Вы имеете либо информацию от своего союзника, либо страх за свою жизнь. С другой стороны, если вы сильно увлечены союзником, он уводит вас за собой, и вы можете опьяниться его высвобожденной наркотиком властью.

Жертвоприношение союзнику

Возможно, поэтому ацтеки боялись Тецкатлипоку больше, чем других богов, и приносили ему кровавые жертвы. Они верили, что в его власти уничтожить мир, если он этого захочет. Каждый год они выбирали самого красивого пленника, который должен был олицетворять этого бога. Пленника учили петь и играть на флейте, украшать себя цветами и изящно курить. Его одевали в дорогие одежды и назначали восьмерых пажей прислуживать ему. В течение целого года его осыпали почестями и всячески развлекали. За двадцать дней до назначенной даты жертвоприношения ему давали в качестве жен четверых молодых женщин, олицетворявших четырех богинь. Затем начиналась череда

празднеств и танцев. Наконец, когда наступал фатальный день, молодого человека с величайшей торжественностью увозили из города и приносили в жертву на последней террасе храма. Жрец рассекал грудь пленника одним ударом обсидианового ножа и вырывал пульсирующее сердце, поднося его солнцу.

В чем же смысл этого ужасного жертвоприношения самого красивого пленника, связанного с четырьмя богинями? Пока оставим без внимания отталкивающий сексизм этого и других мифов.

Предание, должно быть, говорит о том, что вам необходимо служить своему богу-союзнику и принести в жертву свой привлекательный внешний вид, свой успех. Поскольку Тецкатлипока — солнце, вы, прежде всего, должны почитать импульс горения, жизнь экстатическую или сознательно отдаваться им. Эти жертвы — часть вашего ординарного «я» — делают вас своего рода преступником, так как в большинстве общин экстаз подавляется. Когда вы служите своему союзнику, ваши старые части умирают, а новые, связанные с трансперсональными переживаниями, начинают жить.

Если союзник наделяет вас даром, а вы относитесь к этому неразумно, то союзник может убить вас. Вспомните, например, о композиторе Вольфганге Амадее Моцарте. Этот великий человек служил своему гениальному музыкальному союзнику. Он сочинял музыку, но был одержим алкоголизмом, который, в конце концов, убил его в тридцать с небольшим лет. Хотя никто не может судить другого человека, я часто думаю, что случилось бы с Моцартом, если бы он дольше прожил со своим союзником и убил бы привлекательную, земную свою часть, как предлагают легенды ацтеков. Вместо этого он старался жить жизнью буржуазного среднего класса (хотя алкоголизм сделал это почти невозможным). Сказать «нет» алкоголю и «да» его божественному проявлению означало бы сказать «да» творчеству и «нет» стандартному стилю жизни.

Однако легче говорить об этой битве, чем пережить ее. Если вы когда-нибудь испытывали вдохновение, то вам знакомо приятное чувство подчинения сильному союзнику. Известна вам и дань, которую за это берет союзник с дружеских отношений и повседневной жизни.

Предвестниками встреч с союзниками являются кошмарные детские сны, где вы едва ускользаете из когтей чудовища. Часто персонажи этих ранних сновидений ловят вас, предвещая кризисы, которые будут происходить в вашей жизни позднее. В каждый момент жизни кажется, что чудовища угрожают вашей способности адаптироваться, провоцируя поведение, которое представляется неприемлемым. Есть кризисы школьных лет, во время которых союзник заставляет вас вести себя более сложно, чем хотелось бы школьной системе или родителям. Затем, между двадцатью и тридцатью годами, когда вы мечетесь, выбирая профессию, союзник всегда убеждает вас менять профессии или выбрать ту, которая кажется непрактичной. В разгар кризиса средних лет союзник снова здесь, угрожая перевернуть всю вашу жизнь, нарушая родственные отношения, ввергая вашу жизнь в очевидный беспорядок. И наконец, в старости демон появляется вновь: вы становитесь раздражительны и невыносимы, менее терпимы к тому, что происходит вокруг вас, и вмешиваетесь в дела друзей и родственников.

Снова и снова союзник появляется в ваших настроениях и нарушает родственные отношения.

Поскольку ваши проблемы приходят из других измерений, вы не ощущаете себя причиной ваших неприятностей. Но другие думают иначе. Вы между тем настаиваете, что трудности в них.

Ваша наиболее древняя человеческая задача — возратить себе все, что делает вас целым, обрести свою душу, обнаружить своего демона. Это значит определить его местонахождение и затем переработать его сверхъестественную энергию. Вы помните женщину с рассеянным склерозом, о которой я упоминал в седьмой главе? Если считать телесную проблему союзником, послание этой женщине заключалось в том, чтобы быть непредсказуемой, выразить все свои ощущения. Она была храбрым человеком и поэтому смогла сделать это. Искать тайну союзника и обрести ключ к существованию прежде, чем вы будете доведены до безумия или болезни, требует большого мужества. Союзник — призрак, преследующий вас, это нечто большее, чем ваш личный демон. Подобно Тецкатлипоке, союзник — это космическая звезда, всемирное божество, что-то, находящееся во всей атмосфере. Он в вашей семье, вашей группе и вашей нации. Союзник — это коллективный дух, которым

пренебрегают. Это изгой, тень всего вашего общества, тот аспект культуры, который не будет поддерживаться существующей системой.

Таким образом, демон — это болезнь каждого индивидуума, но также и его потенциальное будущее возрождение. Он играет важную роль в мире, роль, обычно отсутствующую в культуре; он — это ваше безумное, извращенное, экстатичное, бунтующее, страдающее и мудрое «я». Или он — это вы безумный, вы извращенный, вы экстатичный, вы страдающий и мудрый. С самого раннего детства вы имеете дело не только с вашим личным демоном, но и с неприемлемой мировой психологией. Борьба с вашим персональным союзником одновременно является и глобальной работой.

Боги и духи не только ваши, но всех и каждого. Вы страдаете от телесных проблем, которые досаждают не только вам, в то же самое время они присутствуют в снах каждого человека. Ваши страдания — это мифический конфликт между духом времени, в котором вы живете, и неведомым демоном возрождения. Вот почему, если вы преуспевающий воин, ваша борьба не только превращает демона в полезного советника, но и ослабляет напряженность в окружающей вас атмосфере. По мере того как вы заново выковываете свою основополагающую природу, вы изменяете мир, вы — шаман, борющийся с демонами, чтобы защитить свое племя.

С каждой битвой вы приближаетесь к чему-то вечному, и оставить свою личную историю становится легче. Союзник требует не кратковременных изменений, а полной переоценки вашей личной идентичности и мировоззрения. Ваши боги и богини требуют, чтобы вы приняли свою мифическую природу и совершали бы подвиги, которые по вашему разумению под силу только богам.

Припомните умирающего Питера, которого я упоминал ранее в этой главе. Выйдя из комы, он вновь и вновь кричал: «Я нашел ключ к жизни!» Эми и я никогда не могли полностью понять, что это за ключ, но его последний предсмертный сон дал нам намек. В этом сне он заблудился, но нашел дорогу по гигантским следам, оставленным в снегу мифическим персонажем. Он шел по следам своего союзника через неведомое, через порог физической жизни. Союзник, появившись в водовороте сознания его умирающего тела, указывал ему дорогу к вечности.

Упражнения

1. Когда вы чувствуете, что готовы к работе с союзником, обратитесь к тем событиям своей жизни, которые были наиболее трудны, ужасны, неблагоприятны или непреодолимы.
2. Выберите один такой трудный случай, симптом, проблему взаимоотношений или ночной кошмар.
3. Изучите содержащуюся здесь угрозу. Почувствуйте ее природу. Сосредоточьтесь на ней. На что похоже ощущение быть жертвой?
4. Теперь приготовьтесь переключиться. Отдайтесь эксперименту, на время оставив позади свою старую идентичность жертвы, и выходите за пределы проблемы. Затем постарайтесь стать создателем этой проблемы. Если это был несчастный случай, почувствуйте или вообразите ту силу или союзника, которые могли бы создать его. Если это симптом, почувствуйте или вообразите природу духа, создавшего этот симптом, чью энергию вы ощутили, и затем представьте себе, что вы являетесь этим духом. Почувствуйте создателя симптома и представьте себе, как он выглядит. Попробуйте вообразить человеческое лицо. Если ваша проблема заключается в затруднениях во взаимоотношениях, вообразите или почувствуйте некое существо, которое могло бы сделать эти взаимоотношения такими трудными. Нарисуйте или начертите этот дух; сыграйте его роль сами или попросите друга сыграть его для вас.
5. Когда вы готовы, взгляните духу в лицо. Примите его послание. Боритесь с союзником, расспрашивая его во время игры. Осознайте его послание и найдите тот аспект самого себя, который противостоит ему в вашей личной жизни. Можете ли вы измениться хотя бы в небольшой степени? Можете ли вы пожертвовать чем-либо в своей жизни или преобразовать ее так, чтобы объединиться с энергией этого демона, сделав его вашим союзником? Как мог бы союзник в конечном итоге обогатить

культуру, в которой вы живете в настоящее время?

6. Почувствуйте энергию союзника и представьте себе возможность ее немедленного полезного использования в земных задачах.

7. Не торопясь приготовьтесь петь и танцевать. В конце концов, заставьте союзника танцевать и петь. Двигайтесь, используя его энергию, заставляя его произносить звуки в соответствии с вашими движениями. Заставьте его спеть песню со словами. Не забудьте записать эту песню. В конечном итоге, если вам удалось зайти так далеко, вы положили союзника на лопатки и раскрыли его тайну.

Глава 9. Двойник

По мере того как вы годами терпеливо работаете над собой, ваша идентичность постепенно изменяется. Вы знаете свои настройки; ваши проблемы преобразуются по мере того, как их первоначальный апокалипсический вид принимает более гуманную форму. Вы становитесь более созидательны, более близки к своей телесной энергии и сновидениям. Создается впечатление, что ваш союзник почти исчез; по крайней мере, он появляется в ваших снах в менее драматических формах. Иногда он даже имеет сходство с вами.

Эта трансформация (вас в союзника и союзника в вас), предсказанная в ацтекском мифе о Тецкатлипоке, является результатом увеличивающейся конгруэнтности и целостности. Имя Тецкатлипока означает «дымящееся зеркало». Зеркальный аспект союзника объясняется тем, что он отражает лицо борющегося с ним. Таким образом, союзник — провозвестник двойника — образ вашего вечного, целостного «я», сновидящее тело с вашим лицом.

Теперь вам понятно, почему охота и образ воина играют первостепенную роль в работах многих современных авторов, пишущих о шаманизме? Особое внимание, уделяемое в настоящее время образу воина, не связано с историей; поскольку шаманы и коренные культуры в целом не сосредоточивались на этом аспекте духовной жизни. При этом термин «воин» даже не упомянут в указателе к основополагающему труду Мирча Элиаде «Шаманизм»!

Внезапный интерес к образу воина больше связан с настоящим, чем с древними временами. По мере того как мир движется к новому столетию, вы сталкиваетесь со все большим разнообразием по сравнению с тем, что было у ваших племенных родственников в их этнических группах. Вы более не живете в этнически однородном племени. Ваша современная культура гораздо более разнообразна, чем когда-то можно было предугадать. Вы стоите лицом к лицу с проблемой превращения мира в очень большую деревню, так и не научившись ладить друг с другом. Мы, кажется, не в состоянии избежать расизма, нищеты, страха гомосексуализма, нанесения вреда окружающей среде, преступности и других проблем. Никто не может справиться с таким их множеством. Отсюда ваша бессознательная очарованность войной, духом воина.

Но внешние проявления вашего затруднительного положения имеют внутреннюю сущность. Например, чувство расовой ненависти может возникнуть только у человека, который внутренне изолировал себя от людей, отличающихся от него цветом кожи или каким-то природными особенностями. Белым людям европейского происхождения необходимо поддерживать природу тех, кого они колонизировали. Жители Америки не американцы без признания в себе коренного американского духа; австралийцы подобны деревьям, лишенным корней, без связи с жизнью аборигенов. Вы — непредумышленный расист, если принимаете только одну сторону самого себя. Вы можете постараться выбросить других из своей концепции мира, но с собственной душой вам не удастся этого сделать. Подумайте только: австралийцы лишь недавно дали коренным жителям право голоса, а многие так называемые современные люди все еще считают шаманизм дикарством, а аборигенов — дикарями. Эти предрассудки создают напряженность в обществе и одержимость войной и образом воина.

По мере того как вы становитесь мудрее, вы обнаруживаете, что гораздо больше связаны с людьми, которых подавляли. Новые конфликты могут возникнуть в вас из-за тех периодов жизни, которые вы подавляли. Вы нуждались и нуждаетесь в образе воина, но, встретив однажды своего союзника, достигаете внутреннего единства, и тогда кажется, что образ воина был только этапом вашей жизни. Возможно даже и не заметив этого этапа, вы освободили себя и собрали те составные самого себя, о существовании которых в вашей жизни вам ранее даже не хотелось упоминать.

С этой новой, более продвинутой точки зрения борьба с союзником была борьбой с самим собой и с той частью вашей культуры, которая была подавлена. Теперь, когда ваше очарование войной ослабло, вы удивляетесь, почему другие так одержимы проблемами силы и власти.

По мере того как ваша внутренняя работа, дисциплина, мужество и стойкость трансформируются в новую работу, вы обнаруживаете, что ваши отношения с внутренним миром, которые вы отражаете, стали менее конфликтны и более гармоничны. В сущности, прежде чем вы осознаете это, вы начинаете развивать двойника, и ваш внешний вид начинает соответствовать внутреннему.

Современная литература о сознании не уделила достаточного внимания изучению двойника, так что я имею удовольствие сделать это, начав рассказ об эмпирической природе двойника и историях шамана-гуру дон Хенаро.

Двойник и его сигналы

Задумывались ли вы когда-либо над тем, почему вы видели во сне животное или какую-нибудь странную ситуацию, после того как вас расстроил друг или что-то огорчило на работе? Точка зрения шамана на этот процесс сновидения заключается в том, что ни вы, ни ваши друзья не являются самими собой. Вы все либо животные, либо сказочные чудовища. Когда дон Хуан, фантазируя, помогает Кастанеде вызвать образы его друзей, все друзья Кастанеды появляются в образе грибов, тигров или других животных. Дон Хуан говорит, что эти образы представляют союзников ваших друзей.

Иными словами, фантазии и сновидения ваших друзей есть образ их природы, неотъемлемой, но неинтегрированной. Вы входите в область сновидений, чтобы узнать, что действительно происходит и что не происходит в реальности. В сновидениях вы видите своих друзей бессознательными, их действиями управляют вторичные процессы в виде символов или призрачных фигур.

В известном смысле вы всегда подозреваете о существовании скрытых сил за кулисами повседневной жизни. Сновидения отображают отвергнутые аспекты жизни. Обычно вы не заостряете свое внимание на этих аспектах — отвергнутых частях самого себя, закамуфлированных аспектах окружающего.

Однако у вас может быть друг, который и в повседневной жизни остается самим собой. Он ведет себя совершенно естественно и является вам в ваших сновидениях собственной персоной. Кастанеда, например, был шокирован открытием, что один из его наставников-шаманов предстает перед ним в фантазиях не в виде символа. Хенаро является Кастанеде как сам Хенаро. Кастанеда так ошеломлен, что дон Хуан старается успокоить его, объясняя: «Хенаро теперь свой собственный двойник».

Невозможно понять, реален он или нет, и все же двойник Хенаро, как говорит дон Хуан, так же реален, как и он сам. Двойник Хенаро фактически есть он сам, и этого объяснения должно быть достаточно.

Его было бы достаточно, если бы вы были практикующим и просветленным даосом. Но вы, вероятно, идентифицируете себя с временем и пространством, физическим телом и миром западной культуры. Когда шаман объясняет, что Хенаро реальный и нереальный, не сон и не явь, не мертвый и не живой, то он имеет в виду, что колдун идентифицирует себя с духом в той же мере, что и с миром. Нет более разницы между этими двумя. Он одновременно и реальный и нереальный, и ни то ни другое.

Если кто-то обладает цельным «я», вы видите его в своих фантазиях и видениях таким, каков он есть. Вот почему Хенаро в стране снов выглядит так же, как и на улице. Как Хенаро стал таким? Он мог быть просто конгруэнтным. Или он много лет занимался терапией? Или, может быть, другие шаманы отправлялись в забытые миры, чтобы найти отвергнутые части его души? А может, он просто

унаследовал шаманский дух и теперь его действия не идут вразрез с его чувствами?

В терминах процессуальной терапии вы обычно отождествляетесь с первичными процессами и отказываетесь от вторичных процессов. Вы создаете барьеры своим вторичным переживаниям. Если в детстве вас обижали, части вашей детской души отвергаются и появляются только в сновидениях. Если подростком вы боялись быть красивым или если никто не хотел танцевать с вами, то, возможно, подросток покинул вашу сознательную душу и ушел в другой мир. Возможно, вы расстались и со своей «животной натурой», если люди, которые воспитывали вас, испытывали страх перед собственными инстинктами.

В любом случае все кончается тем, что вы как бы раскалываетесь на части. Как открыли шаманы, эти части находятся в подземных или небесных мирах. Теперь известно также, что они представляют собой отвергнутые части настоящего момента. Они появляются в ваших телесных сигналах, даже если вы не осознаете их и если другие не могут понять значения ваших двойных сигналов, то есть поведения, с которым вы не отождествляетесь.

Например, если ваше детство было трудным, вы будете подавлять свои детские инстинкты, хныкать и жаловаться, вместо того чтобы играть. Если вы подавляете эти сигналы, ваши друзья смущаются и видят во сне эти сигналы как детские образы, с которыми, как вам кажется, вы не связаны. Следовательно, вы можете появляться в сновидениях других людей как ребенок, эльф, чудовище, бизнесмен или гуру, в зависимости от того, от чего вы отрекаетесь в данный момент.

Ваши сновидения и телесные сигналы дают вам шанс обрести себя. Сновидения показывают те части мира, которые вы можете научиться признавать в себе и своих друзьях. Обдумайте возможность того, что ваши переживания, фантазии, сновидения и телесные ощущения — все аспекты сновидящего тела — специфичны для данного времени и окружения. В этом случае осознание означает не только личную внутреннюю работу, но и внешнюю. Осознание означает пробуждение вашего внимания к окружающему миру.

Вот пример того, как это может сработать. Эми и я решили поэкспериментировать совместно с нашим общим другом Рейчел, поставив себе целью побыть полностью самим собой. Каждый из нас взял на себя задачу осознать собственные двойные сигналы и жить в соответствии с ними в своем сновидящем теле.

Когда мы начали эксперимент, Рейчел обнаружила, что кокетничает. Она применила к себе свое второе внимание и сосредоточилась на сигналах, которые казались ей именно такими. Она экспериментировала, флиртowała и строила мне глазки. Между тем Эми, изучавшая свои собственные сигналы, обнаружила, что ее плечи двигаются. Она тоже использовала свое второе внимание и, удерживая эти движения в своем сознании, позволила дать им волю. Она следовала за своими руками, которые пытались взмахивать, словно крылья, и внезапно превратилась в дикую птицу. Она пронзительно закричала на Рейчел за ее флирт, заставив всех нас рассмеяться. Мы были людьми, но мы в такой же степени могли быть и тремя птицами, выясняющими взаимоотношения.

Когда мы перестали смеяться, я попытался выяснить, что же случилось со мной. Я заметил, что старался действовать так, будто меня ничто не беспокоило. Затем я обнаружил, что втягиваю голову в плечи, и понял, что две женщины испугали меня. Став своим двойником, я убежал от них обеих, моля о защите от их сил. И мы снова разразились смехом.

Когда я спросил себя, от чего я убегал, то пришел к выводу, что бежал не только от их сил, но и от собственной слабости. Я чувствовал себя ненужным, не заслуживающим их внимания и боялся обратиться к ним. Набравшись храбрости, я попросил их о помощи. Спустя некоторое время обе женщины сделали то же самое. Войдя в наши двойные сигналы, мы стали конгруэнтны в тот момент. Мы жили жизнью своих двойников.

Поля и проекции

Вы можете спросить, не проецируете ли вы свои собственные внутренние образы на ваших друзей, когда видите их во сне. Да, это действительно происходит всякий раз, когда вы находите внешний объект, за который можно зацепиться. Но в то же время проекция — это идея, порожденная главным образом психологией индивидуума, а двойник — это полевая концепция. Если определенный образ существует в окружающем вас поле, то вы, как и другие, находите его в ваших сновидениях или переживаниях. Иными словами, концепции поля являются концепциями совместных переживаний. Они — продукт вашей собственной психики и психики окружающих вас людей. Вместе с тем они принадлежат и всему полю.

Ваш двойник может обладать определенными координатами во времени и пространстве, но для стороннего наблюдателя это может представляться парапсихологическим явлением. Другие люди могут видеть вас в любой точке Земли. Если бы шаманы знали физику, они могли бы сказать, что вы были самим собой, а также частью всемирного квантового поля.

Простейший способ развить двойника — это ваши сновидения. В своем воображаемом мире вы можете собрать вместе все свои части. В терминах процессуальной терапии вы приходите к двойнику посредством осознания вторичных процессов, отмечая сновидческие переживания во время бодрствования, ощущая и переживая энергию импульсов и образов, пока они не станут вами самими. Не ждите ночи, чтобы сновидеть. Делайте это в любое время и делайте постоянно. Это вопрос осознания в ощущениях, движении, зрении, слухе и отношениях.

Обратите внимание на то, как вы пытаетесь действовать, затем заметьте, не происходит ли еще что-нибудь, и, если происходит, войдите в это. Самая большая проблема — чтобы выйти из своей старой системы самоопределения и вступить в процесс сновидения, так сказать, остановить мир. По мере того как вы развиваете осознание своих ощущений, позвольте своим телесным ощущениям руководить вашим поведением. В этом состоит развитие двойника посредством сновидения. Чем меньше вы привязаны к себе, тем больше вы наделяете качествами учителя, гуру, людей, привязанных к самим себе. Вы описываете их как умных, вызывающих страх и почтение, любящих и сильных. Когда вы сами испытываете все это, то вы косвенно думаете о них как о необычных путешествиях. Но пока вы живете в своем сновидящем теле, вы не чувствуете себя внушающим благоговение, трепет, не чувствуете себя очень сильным. Вам просто хорошо здесь и сейчас — как дома.

Двойник становится реальностью для вас, когда вы живете вторичными процессами и преодолеваете сомнения и колебания. Возьмите на себя ответственность и живите своими восприятиями и переживаниями, не заботясь о том, что могут подумать другие.

Выход из времени

Вы можете казаться вышедшим из времени и даже представляться появляющимся в двух местах одновременно. Дон Хуан объясняет Кастанеде, что «текущий» воин не фокусируется на обычном времени: он не ощущает себя неодушевленным предметом. Он только потом замечает, что был в двух местах одновременно. Это была лишь «бухгалтерия», не оказывавшая на него влияния, когда он действовал текуче.

Дон Хуан говорит, что для такого воина, как Хенаро, существует только один процесс. Стороннему наблюдателю кажется, что воин находится в центре двух различных эпизодов. Воин же замечает, «что у него были два отдельных переживания, значительно позже».

Такое высокодифференцированное понимание восприятия больше подходит для современной психологии, чем для древнего шаманизма. Не означает ли это, что мы начинаем сейчас интегрировать эти миры? В любом случае парапсихологическое событие можно рассматривать с двух точек зрения. Магические события могут быть пережиты, по крайней мере, двояко: сторонним наблюдателем и шаманом, живущим в них.

Как аутсайдер, вы живете в обычном времени и пространстве, в определенном социальном и общественном контексте. Вы ведете себя так же, как и другие. Ваши намерения и идентичность принадлежат какому-то времени и месту. Когда вы смотрите на вторичные процессы, то, поскольку вы не участвуете в них, они кажутся вам символическими, странными и ошибочными. Вы воспринимаете свои собственные действия как нечто выходящее за рамки нормального; они нарушают общепринятые мерки и даже законы времени и пространства. Как аутсайдер, вы полагаете, что вы либо воин, имеющий физическое тело, присутствующее в данном месте и в данное время, либо проекция или плод воображения.

Поскольку вы действуете так, как если бы вы видели только «реальные» тела, вы думаете, что вы, должно быть, дух, способный выйти из тела и быть в двух местах одновременно. Вот почему Кастанеда считает, что видел Хенаро в одном месте, тогда как Хенаро находился в другом. Он предполагает, что Хенаро развил двойника. Если бы Кастанеда находился вместе с Хенаро внутри переживания, если бы он мог участвовать в нем и вступить в поток сновидений, он бы понял, что Хенаро просто реален, где бы ни воспринималось его присутствие.

Если вы находитесь в своем сновидящем теле, тогда все реально и вы чувствуете, что жизнь такова, какой она и должна быть. Однако когда вы в нормальном состоянии сознания, идентифицированном с вашими первичными процессами и делами повседневного мира, то вы шокированы и изумляетесь, что некоторые ваши сны кажутся реальными, и тогда вы называете их синхронностями, или двойниками. Точно так же вы считаете магами конгруэнтных людей.

В одной из историй «Сказок силы» дон Хуан и Кастанеда стараются скрыться от друга Кастанеды, который хочет встретиться с доном Хуаном. Находясь рядом с современным офисом, дон Хуан толкает Кастанеду в спину меж лопаток, и Кастанеда, крутясь, пролетает через офис, пространство и время. Толчок дезориентирует Кастанеду до такой степени, что он путешествует во времени назад и оказывается в прошедшей субботе на рынке, проходит через сцены, которые тогда происходили. Он действительно наблюдает события, которые случились неделей раньше в том месте, где он никогда не был.

Возможно, согласно законам физики, путешествие назад во времени представляется маловероятным. Ведь антиматерия является тем же, что и обычная материя, только она существует короткий период времени. Ричард Фейнман, физик, лауреат Нобелевской премии, разработал теорию антиматерии, которая напоминает мне двойника дон Хуана. У Фейнмана есть два варианта того, что происходит с электроном в поле: варианты внутреннего и внешнего наблюдателей. По внешнему варианту теории Фейнмана считается, что, когда электрон входит в магнитное поле, создаются новые частицы материи. Появляются новый электрон и его двойник — позитрон, имеющий противоположный заряд. Далее, все три частицы: старый электрон и пара электрон — позитрон — движутся во времени вперед вместе до тех пор, пока позитрон (или двойник), в конце концов, не уничтожает первоначальный старый электрон в пределах поля. Между тем второй, новый, электрон продолжает движение вне магнитного поля. Никто не замечает, конечно, что этот электрон чем-либо отличается от первоначального. Эти возникновения и исчезновения похожи на историю убийства своим двойником и последующего перевоплощения.

Фейнман также использовал второй вариант, стараясь объяснить, что происходит с первоначальным электроном без дополнительных возникновений и аннигиляции частиц. Он воспользовался позицией внутреннего наблюдателя. Он сказал, что первый электрон был текучим. Вместо того чтобы быть уничтоженным своим союзником, он мог стать «текучим» воином, заметить приближающуюся беду и измениться. Он мог стать своим собственным двойником и путешествовать обратно во времени. С этой точки зрения вам не нужны концепции типа материи и антиматерии; вы просто допускаете, что электрон в магнитном поле может двигаться во времени в обратном направлении и затем снова вперед. Электрон временно становится паранормальным, то есть свободным от времени и пространства.

Таким образом, движения обратно во времени эквивалентны жизни антиматерии в мире квантовой

механики. Вы либо натолкнетесь на своего союзника, либо выйдете из времени и станете вечным. В обычной жизни вы можете казаться другим, как если бы вы были частью таинственного парапсихологического события. Если у вас есть двойник и вы воин, следующий своему сновидящему телу, то такие истории — обычная вещь.

Жить в сновидящем теле просто, это будет получаться спонтанно, если у вас хватит мужества следовать тому, что вы чувствуете, и импровизировать жизненный процесс. И все же для обычного наблюдателя, не чувствующего сновидящего тела и, следовательно, занимающего внешнюю позицию, все, что не соответствует общепринятой реальности, является непостижимым, колдовским действием и внушает благоговейный ужас.

Шанс поэкспериментировать с двойником и выйти за пределы времени и пространства, за пределы первичных процессов, представляется, когда у вас возникают необычные ощущения или когда вы захвачены возбуждающей вас ситуацией. Стрессовые, напряженные, сложные ситуации «раскалывают» вас на части.

Возьмем, например, ночную прогулку по темной лесной тропинке или выступление перед большой аудиторией людей. Эти действия расщепляют вас на части. Одна часть отождествляется с вашим робким или испуганным «я», другая связана с воображаемыми злыми силами в лесу или критически настроенными людьми. Естественно, вы диссоциируете и отрекаетесь от своей сильной недоброжелательной стороны. Шаман же концентрирует свое второе внимание на этой силе, чтобы побольше узнать о ней. В любом случае человек внезапно осознает себя существующим одновременно в двух ипостасях: жертвы и угрожающей фигуры. В то время как ваше повседневное «я» расщепляется, отмежевываясь от злых сил, сновидений и свободных сигналов о них, «я» восприятия становится обеими частями — сначала одной, а затем другой. Будучи шаманом, вы позволяете миру направлять вас. Вы остаетесь собою, пока не возникает страх. Тогда вы чувствуете этот страх, используете свое второе внимание, замечаете угрозу и ведете себя непредсказуемо. Вы можете сами стать могучим чудовищем и начать рычать. А можете пуститься наутек, позволив собственному телу нести вас туда, куда ему заблагорассудится. Сторонний наблюдатель может решить, что вы нарушаете правила нормального поведения, и подумает, что вы охвачены либо радостью, либо безумием, либо паранормальными переживаниями.

Я однажды слышал историю о съезде Американской ассоциации гуманистической психологии. Встречу проводил Эйб Маслоу. Внезапно под столом, за которым сидел Маслоу, увидели ползущего Фрица Перлза: «Папа, не сердись на меня, пожалуйста, не сердись!» — захныкал с пола Перлз, уцепившись за штанину Эйба. Перлз жил жизнью своего двойника, следуя воле своего сновидящего тела. Однако его роль маленького ребенка могла быть также и частью непроявленной атмосферы в аудитории.

Большие скопления людей создают сложные поля. Возможно, поэтому вы и стремитесь избегать многолюдных собраний; они выявляют такие аспекты вашей личности, которые вам не хотелось бы обнаруживать в себе.

Как показала моя практика, умирающие автоматически попадают в свои сновидящие тела и путешествуют сквозь время и пространство. В этом я убедился, работая с клиентом-швейцарцем. Это было в Цюрихе в семидесятых годах, за несколько дней до его смерти. Он сказал мне, что находится в Гамбурге у светофора на определенной улице, где произошел транспортный затор. Я позвонил своему другу в Гамбург, и тот подтвердил, что, действительно, в это время там, на обычно спокойной улице, образовалась пробка. С точки зрения стороннего наблюдателя, умирающий был и в Гамбурге, и в Цюрихе одновременно. С точки зрения умирающего, он жил в своем сновидящем теле. В один момент он был со мной, а в другой — в Гамбурге.

Вторичные процессы, как и сновидения, могут быть связаны со всем миром. Ваша личная жизнь не только лично ваша. С точки зрения аутсайдера, вы страдаете от сновидений, телесных проблем, неврозов, проблем взаимоотношений и мировых проблем. Но при взгляде изнутри оказывается, что вы везде одновременно и имеете возможность выйти из времени и пространства и быть где угодно и когда угодно.

Ваш привычный образ жизни, скорее всего, далек от пути сердца. Он безжалостно влечет вас за собой, как некий неодушевленный предмет. Вы бьетесь, бессознательно подталкивая себя, действуя так, словно вы определяете свою собственную судьбу. Путь сердца, однако, освещается точкой зрения воина. Когда возникает что-то новое, воин усиливает его, сосредоточивается и выходит за пределы предписанного места, чтобы избежать времени, а возможно, и смерти.

Сновидение своего «я»

Дон Хуан называет работу по развитию двойника остановкой мира, выходом за рамки своего отождествления. Он говорит, что ваше повседневное «я» сновидит двойника. Однако как только вы научаетесь сновидеть двойника, вы меняетесь местами, и двойник начинает сновидеть ваше «я». Вы сами — сон: двойник сновидит вас так же, как вы, по вашим представлениям, сновидите его. Обычно вы идентифицируете себя со своим повседневным «я», своим привычным образом жизни, потому что ваша личная история и идентичность имеют для вас большое значение. Но чем глубже вы осознаете вторичные процессы, тем вероятнее становится оставить вашу нормальную идентичность. В тот момент, когда вы это делаете, ваше сновидящее тело становится реальностью, которая, как представляется, сновидит ваш реальный мир, чтобы самореализоваться.

Вы знаете, что ваше сновидящее тело, или ваш двойник, действительно создает то, что вы воспринимаете как повседневную жизнь, неприятности и телесные симптомы, потому что вы сновидите проблемы, когда вам скучно. У вас нет другого способа заявить о том, кто вы есть, кроме как раззадорить и ограничить себя атрибутами повседневности.

Карл Юнг рассказывает в своей автобиографии о встрече со своим двойником (это произошло незадолго до его смерти):

«Я шел вдоль дороги. Местность была холмистой. Светило солнце, и видно было далеко окрест. Я подошел к маленькой придорожной часовне. Дверь была приоткрыта, и я вошел внутрь. Удивительно, но на алтаре не было ни образа Девы Марии, ни распятия, а были лишь искусно подобранные цветы. Но затем я увидел, что на полу, перед алтарем, лицом ко мне сидел йог в позе лотоса, погруженный в глубокую медитацию. Присмотревшись, я вдруг понял, что у него мое лицо. Я проснулся в испуге с мыслью: «Ага, так это он — тот, кто думает обо мне. Он видит сон, и этот сон — я». Я знал, что, когда он проснется, меня не станет».

Юнг объясняет, что его сон представляет «его бессознательное как создателя эмпирической личности». Он говорит, что это сновидение показало ему обратимость реальности. Вместо того чтобы рассматривать жизнь с точки зрения нормальной идентичности, «эго», данный сон показывает, что «эго» есть сновидение бессознательного. Юнг пишет: «Наше бессознательное существование реально, тогда как сознательный мир — это род иллюзии, которая с какой-то определенной целью представляет себя реальностью, подобно сну, который кажется реальностью, пока мы не проснемся... Эта бессознательная целостность представляется мне духом всех событий — биологических и психических».

Духовным наставником, руководящим духовным началом жизни, — вот кем вы становитесь, когда идентифицируете себя с вторичным процессом и вступаете в него. Тогда вы — ваш двойник, создатель сновидений, жизнь тела и неуправляемые мировые события. Духовный наставник Юнга, ваше сновидящее тело и двойник шамана сновидят мир, в котором все мы живем.

Упражнения

1. Закройте глаза и представьте, что вы видите сны о каждом из своих друзей. Кто они, ваши друзья? Кто из них появляется в собственном обличье? Кто из них — животные, деревья, дети или драконы?

Порекомендуйте им поэкспериментировать, действуя подобно животным или другим образам ваших сновидений. После эксперимента спросите их, насколько близки ваши образы к тем аспектам их личности, которые они не принимали прежде всерьез. Обсудите с ними, насколько ваше воображение является общим измененным состоянием сознания, которое имеется и у вас.

2. Развивайте вашего двойника. Попросите друга посидеть с вами, закрыть глаза и увидеть во сне или в воображении, кем вы в действительности являетесь. Теперь, в качестве эксперимента, постарайтесь стать тем персонажем, каким вы были в его воображении. Обсудите потом, насколько близко видение друга подходит к вашей сути, насколько близко его видение к тому, чего недостает в ваших отношениях?

3. Развивайте вашего двойника на людях. Какие виды внешних ситуаций или полей расстраивают вас, вызывают отрицательные эмоции? Воссоздайте внешние обстоятельства в своем воображении или с помощью друзей. Теперь заметьте, как вы стараетесь вести себя, а также отметьте, какие чувства вы отвергаете. Вместо того чтобы позволять этим чувствам приводить вас в состояние неконгруэнтности, дайте им выразиться в движении: говорите, танцуйте или пойте. Войдите в свое сновидящее тело и играйте определенную роль в этом поле. Может быть, эта роль каким-то образом необходима каждому из нас? Установите это и практикуйте каждый раз, когда окажетесь на людях.

Глава 10. Путь сердца

По мере развития сновидящее тело начинает проявлять себя в повседневной жизни в виде роста сознания, в необычных движениях и странных ощущениях. Со временем навыки осознания начинают работать почти автоматически. Вы обнаруживаете, что стали более понимающим и бдительным, даже когда занимаетесь самыми земными делами: спите, делаете покупки, разговариваете с друзьями, работаете и т. д.

Однако затем происходит нечто неожиданное. Становясь более просветленным, вы начинаете забывать те навыки осознания, для приобретения которых вы так усердно работали. Теперь временами вы просто бдительны. Что-то затуманивает память о том, как вы пришли к этой степени осознания. Подобное развитие является типичным для многих психологических и духовных традиций.

Дзен дает следующее краткое объяснение этой эволюции: «До дзен гора является горой; во время дзен гора более не является горой; а после дзен гора опять становится горой». Другими словами, до того как вы начали свой тренинг осознания, жизнь нормальна: она полна беспокойств или, наоборот, спокойна. Внезапно перед вами предстают призрачные фигуры, привидения, бессознательные и сознательные составляющие ваших вторичных и первичных процессов. Как оказывается, все имеет свой скрытый смысл, все несет свое тайное послание. Мир раздроблен на части, исполнен комплексов, чувства стыда, гонений, детского горя, двойников и грубости. И чтобы выжить, необходимо быть воином. Вы дисциплинируете себя и ведете суровую, собранную жизнь. В конце концов, после дзен нет более скрытых значений, мир снова становится самим собой. На этой стадии порою кажется, что думать больше не о чем. Стремление понять мир, как состоящий из отдельных вещей и частей — души и тела, — ослабевает. Вы забываете о том, что значит быть охотником, воином, забываете даже про невероятного союзника и взамен всего переживаете лишь отдельные периоды целостного, неразрывного восприятия. Вы учитесь через свои ощущения и интуицию быть более конгруэнтным. Вы путешествуете из мира в мир, не находя их отдельными. Вы даже удивляетесь, почему другие говорят об отдельных реальностях, о личности и окружающей среде, о жизни человека и жизни природы, о сознательном и бессознательном. Иногда вы даже думаете, что все остальные неправы, а вы узрели свет.

Но вы должны быть осторожны. Следующий этап в интерпретации дзен звучит так: «И рассыплется

гора, и она должна быть воссоздана снова». Если вы не хотите, чтобы вас одолела старость, начните тренинг снова. Приятно видеть счастливого ученика, нашедшего себе хорошего учителя, но нужно помнить, что и учителя не обошла удача, если у него есть такой любознательный и целеустремленный ученик. Предоставленный самому себе, учитель не сможет передать другим важнейшую часть своих откровений и проявить сострадание к людям. Ученик дает ему такую возможность.

Мне нравится вспоминать о Лао-цзы, легендарном авторе древнего классического текста «Дао-дэ цзин», содержащего самую суть даосизма. Согласно легенде, престарелый Лао-цзы, покидая город, был оставлен стражем у городских ворот. Тот умолял его записать свое учение. Без этого случая у нас сейчас не было бы учения великого мастера дао.

Старость является препятствием, если вас не интересуют фундаментальные вопросы и смысл жизни. Часто ли вы спрашиваете себя, в чем смысл жизни, для чего существует этот мир. И хотя не существует однозначных ответов, имеются направления, в которых следует искать, и разнятся они в зависимости от интересующего вас психологического учения, духовной традиции, расы и религии.

Один из ответов шаманского мировосприятия состоит в том, что жизнь — это экстатические путешествия в другие измерения, но не только для решения проблем или нахождения там потерянных душ. Хотя и этого уже немало. Тут есть и нечто большее. Для шамана жизнь — экстатическое путешествие, полное транса, подъема в небесные царства и битв с преисподней. Жизнь для него — это приключение в измененных состояниях сознания. И в то же время она является величайшей из загадок, какие только существуют на свете.

Отвечая в духе большинства традиций коренных американцев на вопросы о смысле жизни, дон Хуан говорит о так называемом пути сердца. Завершая свои наставления в книге «Отдельная реальность», дон Хуан оставляет жаргон и параферналию воинственности и сосредоточивается на самой сути шаманизма, на ощущениях или метанавыках, стоящих за работой шамана, а не только на инструментах шаманизма. Он предупреждает Кастанеду, что при возвращении к повседневной жизни тот столкнется с важными проблемами и не будет в состоянии жить так, как прежде. Воину необходим широкий кругозор. Ему требуется гораздо большее, чем просто навыки: ему необходима мудрость, чтобы продолжать жить и справляться с проблемами повседневной жизни.

Дон Хуан рекомендует искать путь сердца и следовать ему. Любой процесс, которому вы следуете, является только одним из многочисленных вариантов. Следовательно, вы должны помнить, что «путь есть только путь». Если путь, на котором вы находитесь, кажется вам неверным, вы должны оставить его. Правильность того или иного пути относительна, и решение остаться на нем или покинуть его требует ясности и самопознания.

Если пришло время уйти, ваше сердце подскажет вам.

Старый путь

Иногда вы продолжаете идти старым путем, даже когда сердце советует вам не делать этого. Вы можете оставаться на нем только потому, что это единственно известный вам путь. Из чувства страха вы не осмеливаетесь думать о себе иначе, чем как о дочери, сыне, партнере, отце, матери, служащем, домашней хозяйке или студенте. Страх перед новой ролью, финансовая зависимость или даже невосприимчивость к новым переживаниям удерживают вас от значительных перемен и жизни в своем сновидящем теле. Вы чувствуете себя обязанным самому себе и другим поддерживать созданную вами личную историю. Личная история — это тюрьма, которую вы построили себе сами. Другая сила, упорно удерживающая вас на прежнем пути, — честолюбие. Вы можете быть убеждены, что избранный вами путь не приведет к успеху, и все же упорствуете в своем стремлении остаться на нем. Таким образом, большую часть своего времени вы тратите на то, чтобы даже ценой мучительных усилий добиться успеха на этом пути. Кроме этого, вы остаетесь не только из-за гордости и надежды на успех, но и из-за веры в то, что вы единственный, кто должен и может добиться здесь успеха, даже если

ваше сердце подсказывает вам, что вы ошибаетесь. Вы понимаете, что жизнь старается перенаправить вас, но не в состоянии заставить себя прислушаться.

Иногда вы остаетесь на избранном вами пути и по той причине, что чувствуете себя усталым, конченным человеком. Вы уже пережили так много, что смена пути кажется невозможной. Депрессия и усталость убеждают вас, что все утратило свое значение, что ситуация безнадежна и никогда не изменится.

Дисциплина

Психологически ориентированные учителя-европейцы утверждают, что для принятия важных решений человеку необходимо сильное «эго». Шаманы же говорят, что человек должен вести дисциплинированную жизнь, чтобы решить, правилен или нет избранный путь. Есть принципиальная разница между западным учением и восточным, между тем, что можно назвать современным европейским мышлением и мышлением духовным (мышлением аборигенов).

Психологические и духовные системы требуют либо руководителя — «эго», — определяющего, что должно произойти, либо дисциплинированного осознания, воспринимающего все, что происходит вокруг. Системы, основывающиеся на развитии «эго», делают акцент на стабильности и индивидуализации. Самопознание — это его суть. Системы аборигенов строятся на слиянии со всем окружающим, на поклонении природе и на нахождении пути сердца.

Каждая из систем в какой-то степени истинна. Правильна та традиция, в которую вы в данный момент верите. Однако если вас интересует будущее мира, вам придется искать путь сердца. Это заставит вас быть особо внимательным к резервам собственной энергии и к вашим отношениям с другими людьми. Духовные системы аборигенов включают в себя общину и окружающую среду. Система «эго-сознания» в большей степени информирует вас о природе отдельных частей вашей личности. Если вам нужно получить ответы на вопросы, относящиеся к природе вашей личности, обратитесь к психологам, говорящим о неизвестных составляющих вашей индивидуальности. Если у вас вопросы о жизни в целом, то вашими учителями будут окружающая среда и путь сердца.

Чтобы найти этот путь, то есть научиться следовать природе, вам гораздо больше понадобится дисциплина осознания, чем самопознание. Ибо путь сердца — это древнее учение дао, но никто не может следовать дао без осознания происходящего. В те моменты, когда вы используете ваше второе внимание, вы ощущаете свое сновидящее тело и обретаете дао, вы осознаете, что находитесь на пути сердца, так как независимо от вашего усердия в работе вы чувствуете себя легко и непринужденно, от вас не требуется никаких усилий. Все происходит как бы само собой, вы как бы несетесь на гребне волны, находитесь на пути наименьшего сопротивления. И хотя вы можете находиться в центре смерча, все равно это путь наименьшего приложения усилий, путь, называемый в даосизме как «недеяние», или «ву-вей».

Смелость

Чтобы найти свой путь, необходима также смелость. Ведь когда вы изменяетесь, окружающие могут почувствовать себя оскорбленными. Ваша трансформация причиняет им боль, и, возможно, они захотят отплатить вам тем же. Поскольку друзья и коллеги были частью вашего старого пути, они могут быть против ваших изменений.

Таким образом, чтобы обрести сердце, необходимо найти смелость отказаться от мнения других людей. Обладая смелостью и дисциплиной, вы заметите, что являетесь вторичным процессом для всего сообщества. Не вы один хотите перемен, в изменении нуждается вся культура в целом. Следовательно, ваши изменения в какой-то степени полезны и всем остальным.

Духовность и сентиментальность — разные вещи. Сентиментальность привязывает вас к существующему порядку вещей и препятствует вашему изменению в нужное время. Будучи сентиментальным, вы слишком прислушиваетесь к страхам и жалобам других. Или, возможно, другие являются той вашей частью, которая противится изменению. В любом случае вы выжидаете и не торопитесь расти и обособиться. Наступает день, когда вы понимаете, что ваше решение оставить свой путь и следовать по пути сердца оскорбляет других, потому что вы для них — подобная сну судьба, вы их нагваль.

Подростку, который должен бороться со своими родителями; родителю, который становится влюбленным подростком; учителю, бросающему своих учеников, или взбунтовавшемуся члену группы трансформация доставляет моментальное страдание. Следовательно, вам необходима внутренняя дисциплина и смелость, чтобы, думая о быстро проходящей боли, не забывать о вечном.

Отрешенность

Дон Хуан придает исключительное значение храбрости и медитации в одиночестве, которые так необходимы при выборе пути сердца. Тут нужно быть свободным от страха и честолюбия и обладать мудростью старика. Главный вопрос состоит в том, есть ли у вашего пути сердце? Если есть, вы выбрали правильно. Если нет, то все бесполезно. Один путь сделает вас счастливым и сильным, другой ослабит вас.

Путь сердца дает ощущение счастья и силы, так как человек следует своим мечтам, своему сновидящему телу, своей мифической задаче. Другой путь связан главным образом с вашими первичными процессами, с вашей старой идентичностью и ее строго запрограммированными делами. На этом пути вы становитесь беспокойным, жалуетесь на судьбу, ощущаете себя жертвой своего пути, вы, так сказать, «живете ради других».

Путь сердца — изменчивый и текучий, у него нет жестких рамок. Это древний китайский путь, это — дао, это вода. Он не имеет формы и не имеет планов, а просто течет там, где есть для него проход. Воин на духовном пути подобен флейте, позволяющей ветру дуть через нее, рождая собственную музыку. Только вы можете принять решение о пути сердца, поскольку только вы можете осознать или почувствовать свое сновидящее тело и следовать ему. Ваша старость напомнит вам о том, что ничего более важного не существует. В конечном счете у вас ведь нет ничего, кроме ваших внутренних импульсов. То, что вам дано в ощущениях, — это единственное, что действительно принадлежит вам. Возможно, только старость и поможет вам понять, что самое ценное, что вы можете сделать, — это уважать собственные ощущения и не придавать особого значения мнению других людей. Вы страдаете, если у вашего пути мало духовности, и глубоко подавлены, если ощущаете бессмысленность своего существования.

Несколько раз я был вынужден оставлять путь без сердца, не имея ни нужных знаний, ни мужества. И каждый раз была борьба. Такие перемены требуют полной ясности и безжалостности, основанных на внутренней уверенности, то есть качеств, которых мне обычно не доставало.

Впервые я сознательно оставил свой путь, когда мне не было и двадцати: я ушел от женщины, с которой жил, так как знал, что наши отношения бесперспективны. Позднее я должен был сделать то же самое в других отношениях, и, хотя я был старше, от этого было не легче. Один раз встать на путь сердца означало сменить профессию физика на профессию психолога. Позднее я изменил метод в психологии, которому обучался. Каждая перемена воспринималась как вопрос жизни и смерти. Каждый раз я надеялся, что мне в последний раз пришлось принимать столь серьезное решение. Едва ли я понимал, что путь, к которому стремился, был вечно меняющимся.

Оживленные улицы

Так как на данном этапе ученичества вам, похоже, все время не хватает ни дисциплины воина, ни сердечности даоса, то вы спрашиваете себя: «А возможно ли вообще жить в сновидящем теле в реальном мире?» Или же на путь сердца можно вступить только в том случае, если вы живете в одиночестве, если у вас есть учитель или если вы проходите курс психотерапии? Возможно ли это в городе?

Дон Хуан на этом этапе говорит Кастанеде, что оживленная улица рядом с его домом — это его мир, его «охотничьи угодья». Так как никто не может избежать мирских дел, воин изменяет свое отношение к миру на прямо противоположное и делает полезной для себя каждую его частицу.

В дзен этому соответствует начало второго этапа обучения, когда монах покидает монастырь и направляется в мир. Это соответствует моменту, когда вы получаете диплом. Наступает время жить, используя то, чему вы научились. В духовной традиции коренных американцев этот момент считается правильным и единственно возможным. В нем объединились все миры. Вне этого момента нет ни неба, ни земли.

Если вы смотрите на мир с точки зрения пути сердца, вы воспринимаете его как место временного пребывания, как место, необходимое для вашего роста. Мир ужасен и удивителен одновременно. С точки зрения пути сердца каждая ситуация должна быть использована, прожита целиком и полностью; жизнью правит время сновидений. Мир — это не только обыденная реальность, это вселенная, это деревня, где мы все вместе боремся, чтобы в результате каждый смог обрести свое «я». Здесь вы находите своих величайших учителей, свое тело, свои отношения, свои сны, свою окружающую среду. Где еще вы можете стать самим собой, как не в дикой местности, с ее медведями и пумами, или в городе, с его конфликтами, наркотиками и опасностями повседневной жизни?

Но наставления мастеров всегда как-то не до конца однозначны. В них говорится о нагвале — вторичном процессе — в повседневной жизни, однако, похоже, что действие их всегда происходит в ашрамах или в дикой местности. Большинство мастеров не живут в городе. Почти никто из них не стремится к политической карьере. Может, потому мы так редко ходим на выборы? Почему великие учителя живут только в наших снах или в уединении? Почему путь сердца уводит их в горы или в ашрам? Не потому ли, что они не принимают обычной жизни? А может, потому, что некоторые учения далеки от проблем людских взаимоотношений, повседневной жизни и современного мира? Может быть, мы должны стать новыми учителями, восседающими в центре уличной драки или расовых бесчинств, и объявить, что это и есть самое подходящее для охоты место? Может быть, учителя, говорящие, что драка — это плохо, что люди не должны бунтовать, что город — это не лучшее место, так же как и мы, просто не знают, что делать с этим миром?

Учителя Кастанеды стараются уравновесить дихотомию между путешествием в другие измерения и городской жизнью, объясняя, как это болезненно возвращаться домой, пережив интенсивный внутренний опыт. Человеку, после сильных внутренних переживаний, дом иногда кажется неподходящим местом: все вокруг так материалистично. Учителя из племени яки в работах Кастанеды, как и многие духовные учителя, считают наши повседневные «я» непросвещенными идиотами.

До того как вы столкнетесь с союзником, мир состоит из предсказуемых событий и ситуаций, трудных, но неизбежных. После вашего признания союзника и сновидящего тела мир, из которого вы пришли, кажется ограниченным, а люди в нем — отрезанными от жизни. Интеграция с союзником и создание двойника резко изменяют вас.

Но это изменение не постоянно: стремление вернуться домой, туда, откуда вы пришли, означает, что вы также обычный человек, иначе вы не любили бы так сильно то, что покинули. Некоторые ваши прежние чувства не оставляют вас, хотя вы уже не можете более идентифицироваться с этим миром. Изменения происходят так быстро, что вы едва успеваете стать старше и позволить безжалостному времени трансформировать ваше прежнее «я». Это похоже на полуфабрикат: одна часть следует судьбе, а другая все еще стремится к воображаемому «золотому веку».

Итак, сначала вы возвращаетесь обратно и делаете попытку жить в полном соответствии со своим «я».

Вы возвращаетесь, чтобы вновь открыть мир, и начинаете думать, что должны просвещать других. И тут, оказавшись со своими старыми друзьями, которых вы больше не знаете, вы переживаете момент острого одиночества. Проблема заключается в том, что ваши друзья привязаны к тому, что вы частично отбросили. И вот вы в одиночестве посмеиваетесь над тем, что других не интересует. Но это одиночество — признак незаконченной работы, так как нужны годы, чтобы адаптироваться к радикальным переменам в себе. Интеграция с союзником означает, что вы непрерывно живете жизнью своего двойника. Юнг так описывает боль и одиночество этого периода: «Во мне поселился демон, и, в конце концов, его присутствие оказалось решающим. Он одолел меня, и если временами я был безжалостен, то только потому, что находился в его власти. Я никогда не мог остановиться на достигнутом, я должен был все время торопиться, чтобы поймать свои видения. Так как мои современники, само собой разумеется, не могли воспринять эти видения, они видели во мне лишь ненормального, несущегося сломя голову».

Возможно, еще более болезненно то, что в это время вы сами не можете понять себя. На вас оказывают давление, вас гонят, раздражают, а вы при этом одиноки и нетерпеливы. Безумие союзника по-прежнему рядом с вами, оно заставляет вас жить и выражать его послание. Почему же вам приходится так долго ждать ситуации, в которой ваше невыносимое «я» имеет право на существование?

Юнг описывает способ, которым союзник отделяет его от других: «Я знаю что-то очень важное и должен намекнуть на это, о чем другие, по-видимому, ничего не знают и в основном и знать не хотят. Одиночество приходит не оттого, что вокруг нет людей, но оттого, что ты не в состоянии сообщить то, что тебе кажется очень важным, или оттого, что придерживаешься определенных взглядов, которые другие находят неприемлемыми... Если человек знает больше других, он становится одиноким». Обычные люди кажутся вам призраками, по мере того как растет ваше ощущение сновидящего тела. Вы не можете поделиться своими идеями и знаниями потому, что они кажутся культуре, в которой вы живете, недопустимыми вторичными процессами, тенями города. По этой причине один нагвал ищет другого, чтобы избавиться от одиночества. Вы не ищете знакомств среди обычных людей, а ищете избранных, тех, кому открыт путь сердца.

В наши дни к видениям союзников и шаманским тренингам относятся с большей терпимостью и пониманием, нежели в предшествующие исторические периоды. Кто знает, в любом случае мы живем на рубеже веков, когда демократия борется за возрождение, когда альтернативное и шаманское мышление становится чуть ли не самым распространенным направлением. И все же никогда не будет согласия в том, как жить жизнью двойника в повседневной жизни.

Как писал Юнг, боль и одиночество уравниваются магическим переживанием двойника, жизнью «тайной, предчувствием неведомого. Это наполняет ваше существование чем-то безличным, нуминозным. Человек, никогда этого не испытывавший, упустил нечто очень важное. Он должен почувствовать, что живет в мире, в некоторых отношениях таинственном, где происходят и могут быть познаны на опыте вещи, остающиеся необъяснимыми; что не все происходящее можно предвидеть. Неожданное и невероятное принадлежит этому миру. Только так жизнь становится полной. Для меня мир был с самого начала безграничным и необъяснимым».

В чем мог заключаться секрет Юнга? Некоторые намекали на его внебрачные связи. Политические взгляды Юнга были наивными, даже утопичными. Хотя он и пользовался большим уважением, многие его не любили, а многие, возможно, просто не понимали. Некоторые воспринимали его как мистика или сумасшедшего. Дон Хуан осознавал, сколь неправильно понимает шамана культура. Он говорил, что человек знания должен стереть свою личную историю, чтобы мысли других не убили его.

Возможно, вы никогда не сможете полностью возвратиться в город к людям, которых вы любили, поскольку вы более не отдаете должного старой системе верований, ее культурным нормам и предрассудкам. Ваши телесные ощущения и восприятие сновидений препятствуют вашему вступлению в двадцать первый век. Ваш дух заставляет вас чувствовать себя неуютно, когда вы ведете себя, как все остальные. Вы стараетесь делать реальное дело, но что-то в вас тяготится и ищет то

таинственное, что наполняет жизнь смыслом. Вы горюете над своими потерями потому, что ваш новый фундамент еще недостаточно прочен, чтобы стоять на нем. Вам может даже присниться, что все, кто любил вас, умерли, пока ваш дух пребывал в ностальгической регрессии. На этом этапе ученичества Кастанеды его развитие и мир кажутся несоизмеримыми. Его внутренняя работа остается отделенной от внешнего мира.

Учение шаманов должно помогать вам справиться с тем, что происходит, когда вы возвращаетесь в город, — с реакцией людей и вашим взаимодействием с ними. Взаимодействие с миром — новая стадия в шаманизме, которую мы должны разрабатывать все вместе.

Упражнения

1. Опишите свой путь в жизни на данный момент. Прочувствуйте его. Делает ли он вас счастливым или нет? Обратите внимание на место, где вы живете. Подходящее ли это место? Поставьте себе, если возможно, как использовать ваш теперешний путь для личностного роста. Не прилагайте особых усилий, просто посмотрите, насколько легко это получается.

2. Оставьте путь, не имеющий сердца. Если вы счастливы на своем пути, это путь сердца, если нет — это путь, лишенный сердца. Если это неверный путь или если вам нужна помощь, чтобы отбросить некоторые из неподходящих вам элементов вашего пути, обдумайте следующее.

Вообразите, что вы стары, мудры и добросердечны. Дайте себе совет относительно прохождения своего пути. Может, вы занимаетесь слишком много одним делом и недостаточно другим?

Почувствуйте и вообразите безболезненный «добрый» способ оставить путь, если он лишен сердца.

Некоторые персонажи вашего внутреннего мира могут сопротивляться пути сердца; если вы сами один из этих людей, вернитесь к своей личной истории и обратите внимание на изменение, которое должно произойти в вашей идентичности, чтобы идти по пути сердца. Сторонние наблюдатели также сопротивляются вашему переходу на путь сердца. Представьте себе их. Вообразите изменения, которые, по вашему мнению, должны произойти в их мире в результате ваших изменений. Какое возможное значение мог бы иметь ваш новый путь для других? Вообразите этих людей и мысленно обсудите это с ними.

3. Вступите на путь сердца. Представьте себе хотя бы на секунду, что вы свободны, стары, ни к чему не привязаны, и смиренно следуйте велениям жизни. Представьте, что у вас хватает мужества измениться и что сейчас вы этим и занимаетесь. Вообразите, что вы на пути сердца. Расскажите об этом пути и о том, как вы вступили на него, своему другу.

Часть II. Сновидение в городе

Глава 11. Смерть или колдовство

Тело хочет спать. Оно нуждается в отдыхе, но вместе с тем и в создании неприятностей. Оно хочет жить у края неведомого и слабеет, едва оказавшись защищенным и «здоровым». Сновидящее тело требует большего, чем хорошее самочувствие: оно хочет вызова, риска, личной силы и свободы. Более того, тело должно искать опасности, чтобы стать самим собою. Сновидящее тело никогда не исцелится лишь благодаря здоровому образу жизни, потому что оно ищет в сновидениях сверхъестественное, то, что лежит на грани двух миров. Дон Хуан излагает это драматически, говоря, что тело любит ужас и мрак и черпает силу из этих стихий.

Ваше тело пребывает в творческом поиске. В ваших фантазиях, снах и реальности вы возвращаетесь в

магические места, в те моменты и к тем учителям, которые давали вам доступ к силе. Вы решаете проблемы, получаете травмы и испытываете экстаз в своих сновидениях не только для того, чтобы развязать узлы своего личного развития, но и в поисках более трудных задач и опытов. Способность быть собой требует чего-то большего, чем самопознание; это вопрос любви, борьбы, падений и взлетов.

Следовательно, после сильных внутренних переживаний вы возвращаетесь домой не только из сентиментальных побуждений, но и потому, что повседневная жизнь — это та же дикая местность, что и лес. В наши дни шаманизм должен иметь дело с миром, охваченным огнем, с миром, превратившимся в одну громадную перегревшуюся теплицу, с ее демократиями, охваченными кризисом, и с невероятно сложными межличностными отношениями. Этот мир — часть пути сердца каждого человека, и каждый человек стремится к трансформации. Возвращение к повседневной жизни не только привязывает вас вновь к тому, что вы оставили, но и напоминает о том, что вам досаждало и причиняло боль, ставит вас лицом к лицу с конфликтом жизни и смерти, с тем, как жить жизнью нагвалы в городе.

Ваш родной дом бросает вам вызов: реализуйте свои видения в повседневной жизни! Но, так как ваши переживания могут вступить в конфликт с жизнью других людей, каждый должен будет измениться. И по мере того как мы все изменяемся, мы, в свою очередь, трансформируем шаманизм, тот древний контекст, в котором он возник. Предать шаманизм забвению невозможно, так как психология и медицина станут односторонними без своего старшего брата. Таким образом, шаманизму предстоит сыграть большую роль в преобразовании всей сферы здравоохранения.

Терапия и колдовство

Так как шаманизм противостоит психологии, терапия будет становиться все более социально ориентированной, эмоционально насыщенной и магической. В настоящее время медицина и психотерапия оберегают обычного человека и борются за его выживание. Колдун сосредоточивает свое внимание на качественных сторонах жизни и импровизирует по ходу процесса. Мир колдуна — безумие и чудо, в то время как терапия в худшем случае попытается приручить ваших демонов, а в лучшем — объяснить ситуацию так, чтобы вы смогли приспособиться к окружающему миру. С позиций современности можно сказать, что психотерапия развивалась в интересах мировоззрения среднего класса. Она доступна тем, у кого есть деньги, время и условия для самонаблюдений. Она подводит вас к двери в другие миры, дает разумное объяснение тому, что находится за нею, и вновь закрывает ее. Терапия сосредоточивается на жизни среднего человека и нацелена на то, чтобы сделать ее как можно более безопасной. Оставьте ваши вредные привычки, избегайте излишеств, повышайте самооценку, знайте ваших аниму и анимуса, избегайте неприятностей, не будьте зависимыми, не выделяйтесь из общей массы, выбирайте партнера противоположного пола. Те, кто используют более рискованные методы, «обнюхивают» двери в другой мир и на короткие промежутки времени даже пересекают порог, но как залог успеха рекомендуется опираться на общепринятую реальность. Взгляните на сны, почувствуйте и поймите свое тело, найдите недостающие ощущения в отношениях, и мир снова будет, так сказать, в порядке. За исключением того, что этого на самом деле не случается. Не хватает чего-то главного. Нет изюминки, нет колорита, и вообще в обществе не происходит ничего интересного.

Колдовство добавляет еще одно измерение к терапевтической работе. Как и терапевт, колдун приоткрывает дверь в другой мир, но, в отличие от терапевта, колдун следует за своим союзником, и они идут дальше. Жизнь колдуна не будет полной, пока он не войдет в неведомое и не будет идти по нему до тех пор, пока стена между мирами не исчезнет. Мир колдуна не имеет дверей, в нем очень мало границ и совсем нет противоположностей. Колдун танцует до изнеможения, а не до того, как он найдет смысл. Он не «интегрирует» части своего бессознательного и не изучает себя — он следует своему телу. Быть обычным человеком, колдуном, воином, охотником или терапевтом — это вопрос времени. Все

это аспекты единого целого. Если вы колдун, то ваша жизнь — искусство, поэзия, безумие. Вы играете по сценарию, который пишется по ходу действия. Если вы терапевт, вы изучаете сценарий и актера, думая о том, как все это будет сыграно завтра.

Шаманизм придает пикантность личной трансформации, так же как терапия дает современным шаманам возможность заработать на жизнь. Терапевт обращает внимание на забытое, колдун — на нелепое. Колдун с готовностью встречается с неприятностями. Причиной этому — любовь к абсурдному. Ему милы вор, лжец, лунатик.

В то время как безумие является неразрешимой проблемой для боящихся его психотерапевтов, воин-шаман любит все необычное. Он пересматривает отношение к безумию, считая даром, нуждающимся в развитии, критическим состоянием духа. Безумие должно быть советчиком терапевта так же, как смерть — советчиком воина.

Многие психотерапевтические методики создавались для работы с представителями средних классов. Они поддерживают общепринятые ценности доминирующей культуры: семью, работу, здравомыслие и благопристойную жизнь. Они придают большое значение внутреннему озарению и личностному росту, жизни и счастью. И в то же время они игнорируют предрассудки, экономическое неравенство и расовые конфликты.

Мир колдуна — иной. До недавнего времени колдун редко принадлежал к среднему классу, он имел дело как с жизнью, так и со смертью, знахарством и любовью. Шаман беспокоился о поддержке своей общины и заботился о ней, общаясь с духами, населяющими ее атмосферу. Если жизнь индивидуума — безоговорочная цель терапии, то смерть, таинство ночи и возрождение сообщества — сфера действия колдуна.

Смерть

Когда ваш мозг окончательно умирает, люди западного мышления собираются вокруг вашего тела и объявляют вас мертвым. Вот что уготовлено вам. Для вас, как говорится, зажегся красный свет. Если вы до этого впадете в кому, люди будут заботливы и внимательны к вам, полагая, однако, при этом, что вас уже нет. Те, кто не работал с коматозными состояниями или не знаком с тибетской и египетской «Книгами мертвых», скажут, что вы не существуете в коме. Если вы похожи на живой овощ и не разговариваете, значит, вы лишились личности. Куда, по их мнению, вы отправились? Наш двадцать первый век не любит интровертов и состояний, наполненных фантазиями настолько, что, когда приходит время умирать, вы можете даже почувствовать себя виноватым. Вот послание, которое вы получите от других: «Делай что хочешь, но, ради бога, не будь занудой и умри!»

Вот почему, когда вы болеете, то чувствуете себя ужасно. Не потому, что вы больны, а потому, что чувствуете себя проигравшим. Каждый обращается с вами, как будто у вас нет сновидящего тела. Никто не прислушивается к вашим снам. И все же большинство людей, находящихся на грани смерти, очень заняты жизнью. Каждый, с кем я работал, повторяет то, что несколько лет назад сказала Элизабет Кюблер-Росс: «Умиравшие люди сосредоточены на учебе и любви». А почему нет? Тот факт, что вам девяносто пять, не означает, что вы не можете завести роман. И люди переживают такие романы в своих «финальных» опытах сновидящего тела.

В любом случае, когда все бегут от смерти, шаман погружается в нее для того, чтобы жить более полной жизнью. Психотерапевты чувствуют себя обязанными сохранять сознание, классифицировать и искоренять патологические отклонения. Колдун, напротив, уважает смерть, как и буддист, достигающий просветления через медитацию на своей кончине.

Шаман, заключенный в вас, каждый день живет с мыслью о смерти, тогда как все остальное в вас противится угнетающей мысли, что жизнь скоро кончится. Я думаю, что шаманы правы, когда говорят, что только ощущение неизбежной смерти стряхивает с вас ваши былые привязанности и страхи, освобождает от интереса к программам, которые вы себе сотворили. Таким образом, колдун

приветствует смерть как конец того образа жизни, который уже «изжил себя». Колдун находит в смерти не трагедию или неудачу, а трансформацию и экстаз.

Контролируемое отпускание

Если отношения между психологией и шаманством складываются хорошо, они подпитывают друг друга. Колдун несовершенен, и идеальный шаман должен больше знать об этом мире. Нам необходимы учителя, чтобы по ним моделировать на пути сердца встречу с союзником в обычных взаимоотношениях, в городской среде. Шаман знает, что союзник не только дух, преследующий его в дикой местности. Однако переход от союзника в дикой местности к грабителю у вашей двери требует переосмысления.

Терапия может многому научиться у шаманизма, особенно в области второго внимания. Наконец-то дано название этой способности сосредотачиваться на переживаниях, которые вы обычно игнорируете. Любая терапия, имеющая дело с бессознательным, выглядит инфантильной по сравнению с Путем Знания индейцев яки.

Развитие второго внимания требует сосредоточенности на едва уловимых сигналах в течение длительного времени, сохраняя при этом доступ к обычной реальности. Это вопрос отпускания и контроля — освобождения от своей идентичности и контроля за эволюцией процессов через постоянное следование им. Чем больше вы испытываете и знаете эти состояния, тем лучше контролируете ситуацию, находясь в них. Контролируемое отпускание — полезная концепция, необходимая для работы с измененными состояниями сознания. Психотерапевтам, работающим с людьми, находящимися на грани смерти или в коматозном состоянии, или лицам, помогающим людям достичь внутренней интеграции, потребуется шаманское мировоззрение. Вы можете начать со сновидений, телесных ощущений, межличностных отношений, движения, мира или внутреннего диалога. Отмечайте все происходящее, контролируйте свое осознание, и пусть все идет самой собой.

В некоторых культурах второму вниманию придают значения больше, чем в других. Многие из наших японских клиентов имели высокоразвитое контролируемое отпускание. В Токио, например, Эми и я работали с доктором, «захваченным» одним из своих сновидений, которое он интерпретировал как указание на старость и смерть. В этом сне одно животное медленно поедало заживо другое, пока то не умерло. Во время семинара он рассказал свой сон и спросил: «Я собираюсь умереть?» Я не знал, что ответить, но сказал, что его процесс сам дает интерпретацию сну. Я подумал, что если дух создал сон, то позже он должен будет интерпретировать его. Мы договорились использовать наше второе внимание на всем, что бы ни выявил сновидящий процесс.

Мы стояли лицом друг к другу. Его лицо стало напряженным, и он вдруг пожаловался на учащенное и аритмичное сердцебиение. Потев и смущаясь, он спросил меня, что делать. Я ответил, что раз его сердцебиение обратило на себя его внимание, этот процесс должен указать нам путь. «Давайте используем контролируемое отпускание и будем следовать этому аритмичному сердцебиению».

Нерешительно он начал ходить кругами по комнате, следуя за ритмом своего сердца. Он затопал в такт своему пульсу и громко и отчетливо объявил: «Я в армии!» Я спросил его, воюет ли армия с кем-нибудь. В ответ он прогудел мощным генеральским голосом: «Военный воюет с ответственностью! Он ненавидит ответственность и отказывается быть съеденным ею заживо! Война с ответственностью!» Это озарение произвело на него поразительный эффект. Он подпрыгнул от радости, покинул круг участников и сел. Все с энтузиазмом зааплодировали, но, сказать по правде, я не думаю, что кто-нибудь, включая и меня, действительно знал почему. Нам потребовалось минут пятнадцать, чтобы понять, в чем состояло его мгновенное просветление.

Второе внимание доктора объяснило ему его сон. Он был съеден заживо чувством ответственности, он не следовал своему сердцу. Его сердце стало воином, показавшим ему, как реагировать на жизнь,

лишенную свободы. Однако я был изумлен его способностью отпустить себя и следовать реке сновидения. Чтобы понять сны, необходимо контролируемое отпускание шамана, позволяющее реке сновидений объяснить самой себя. Колдун внутри вас ищет контакт с внушающим ужас, с нуминозным, а не с рациональным пониманием. Сам контакт влечет за собой то, что в дзен называется «сатори» — внезапным пробуждением, вызванным неопосредованным переживанием.

Шаман некоторыми своими чертами близок мастерам дзен и дао; эти черты требуются во время работы над собой. Результаты психотерапии и самоизменения определяются тем, как вы работаете, а не тем, что вы делаете. Такие понятия, как второе внимание и контролируемое отпускание, исходят из контекста безумной мудрости учителя — той вашей части, которая открыта природе и у которой нет иного пути, кроме как следовать течениям и импульсам момента. Ваше отношение к работе над собой и с другими требует столько же много внимания, что и проблемы, которые вы с помощью этой работы пытаетесь решить.

В любом случае интерпретация снов вызывает интерес, способствует вашему пониманию окружающего и обогащает жизнь, но не всегда пробуждает тело. Если вы интегрируете работу со сновидением и шаманизмом, то сны становятся приглашением к измененным состояниям сознания. С другой стороны, если вы сочетаете психологию с шаманизмом, вы можете бить в бубен, чтобы войти в трансовое состояние, пребывая в сновидящем теле, находить потерянные души в других мирах и обнаруживать, что эти самые состояния проявляются в виде ваших собственных вторичных сигналов.

Партнеры в качестве нагвалей

Как работает шаманизм с межличностными отношениями? Ответить на этот вопрос невозможно, так как все целители отличаются друг от друга. Однако цель у каждого из них одна и та же: путешествие через измененные состояния сознания, с тем чтобы найти определенное решение. Отсюда вытекает, что вы никогда до конца не узнаете, кто вы или с кем вы живете. То, что происходит, когда два человека совместно живут в своих сновидящих телах, поддается описанию еще меньше.

Если вы и ваш партнер одновременно используете свое второе внимание, то вы останавливаете мир, изменяете его. Вы можете превратиться в диких животных или в особу королевской крови, в свою возлюбленную (или возлюбленного) или заклятых врагов, в зависимости от вашего процесса. Шаманы Центральной Америки могли бы называть вас «женщина-нагваль» и «мужчина-нагваль».

Я помню супружескую пару, с которой нам довелось однажды работать. Дональд выводил Яну из душевного равновесия, так как всегда говорил о других женщинах. Она рассказала нам, что каждый раз, когда они выходили на прогулку, он заигрывал с проходящими женщинами. Дональд признался, что это правда, и сказал, что он также расстроен этим. Эми повернула все дело на сто восемьдесят градусов: она посоветовала им сосредоточить второе внимание на неведомом, на призраке между ними. Эми объяснила, что женщина, о которой говорил Дональд, была вторичным процессом, союзником, постоянно беспокоившим их.

Супруги, казалось, не поняли идеи, поэтому я порекомендовал им использовать свое второе внимание и контролируемое отпускание и вообразить эту другую женщину. Они сосредоточились на ней, и тут Дональд понял, что его так возбуждало. «О, — сказал он, — она так романтична!» Прежде чем Яна успела прореагировать, Эми предложила Дональду применить контролируемое отпускание и стать этой женщиной. К всеобщему удивлению, Дональд действительно стал вести себя точь-в-точь как воображаемая им женщина. Его движения и речь были романтичны и полны страсти. Это было все, что им и требовалось. Яна была потрясена таким поведением супруга. Она обняла его и сказала, что романтический муж — это именно то, что ей нужно. «Другая женщина» была союзником супругов, тревожным образом, расстраивавшим их обоих. Эта фигура была предварительным показом вторичных сигналов Дональда и величайшей надеждой его жены.

Таким образом, союзник есть общее явление, он необходим каждому. Но чтобы прийти к такому

восприятию отношений, вы и ваши друзья должны быть нагвалем и принять дух, используя второе внимание и контролируемое отпускание.

Шаманизм не только обогащает межличностные отношения, он, собственно, и представляет собой эти отношения. Совместные сновидения являются сутью опыта, связывающего людей вместе, это было центром племенной культуры. Без них отношения могут быть полны любви, сочувствия, быть надежными или беспокойными, но они не будут удивительными. Вместе мы раскручиваем миры, которые трудно удерживать в одиночку.

Страж абсурда

Более чем кто-либо и что-либо, колдун является ключевым аспектом самоизменения. Лестью и уговорами колдун может научить терапевта, как, будучи стражем абсурда, сделать эту профессию стоящей. Он переворачивает все с ног на голову, превращая трудные случаи в смешные.

Мы все чувствуем у себя в телах странные незначительные симптомы, а иногда и угрожающие жизни проблемы. Пока терапевт в вас старается лечить эти проблемы, колдун ищет виртуальные реальности — миры, в которых эти симптомы смогли бы существовать.

Это напоминает мне о Карен — женщине, с которой я однажды работал и у которой была последняя стадия рака. Однажды, за несколько недель до смерти, она сидела в инвалидном кресле и едва могла говорить. Боль была сильной и изнуряющей, и у нее не было сил ходить. Однако когда она кашляла или старалась заговорить, в уголках ее рта появлялась легкая улыбка. Я спросил, действительно ли она улыбается, и если да, то чему. Она уверила меня, что улыбалась без всякой причины. «Я прошла все виды лечения, — сказала она, — и я отказываюсь от дальнейшей помощи. Я в предсмертной стадии». Она снова улыбнулась.

Я использовал свое второе внимание, чтобы сосредоточиться на этом, по-видимому, иррациональном сигнале. «Мне нравится ваша улыбка, — сказал я, — она дает мне ощущение того, что вы уже умерли». Но я ошибся: она не идентифицировалась с этим сигналом. Более того, она стала серьезной и сказала, что несчастлива: «Мне хочется быть счастливой, прежде чем я умру. Вот почему я здесь».

Вместо того чтобы настаивать на серьезности перед лицом смерти, я решил пойти по другому пути. «Другие люди могут подумать, что вы уже счастливы, и удивляться тому, как вы можете смеяться в подобном состоянии. Откуда у вас такое чувство юмора?» — спросил я.

Карен, смутившись, посмотрела на меня. «Гм-м-м... Почему я должна быть несчастной? — спросила она и улыбнулась снова. — Я предвкушаю смерть». Я не мог не поддержать эту слабую улыбку. «Я вижу, что вы уже приобрели один из важнейших ключей к жизни: улыбаться и хорошо проводить время».

Должно быть, это было слишком сильно для нее, так как она посмотрела на меня со слезами на глазах: «Вы заставляете меня плакать от счастья, вы видите во мне то, что больше никто не видит». Затем она объяснила мне, что это была ее вторая схватка с опухолью. Она слишком медлила, прежде чем лечь на операцию, потому что терпеть не могла стандартные медицинские учреждения. В конце концов, она решила начать лечиться серьезно, но было уже поздно. Она сказала, что все критиковали ее за беспечность.

Я посмотрел на нее и сказал: «Они не поняли, что вы рискнули жизнью, выбрав альтернативный путь. И они не смогли увидеть, что смерть в некотором смысле является другом».

Она согласилась. «Да, — сказала она с воодушевлением, — смерть могла бы избавить меня от боли и помочь мне освободить мой дух».

Я спросил, куда направится ее дух, когда окажется на свободе. Карен на секунду задумалась. «Он будет веселиться! Вы знаете, — призналась она, — я действительно не хочу поправляться. У меня будет слишком много проблем. Я устала, меня тошнит от них».

«Отлично, — сказал я, — давайте просто умрем для всех ваших проблем». Я почувствовал себя виноватым, оттого что в такой момент у меня было хорошее настроение, но тут же вспомнил своих

учителей-шаманов из Африки. Мне показалось, что их любовь к необычному, их второе внимание и отпускание были здесь, со мной, чтобы помочь нам с Карен отбросить личную историю и серьезность по отношению к смерти.

Хотя Карен находилась в инвалидной коляске, я предложил поработать с движением. Я попросил ее следовать всему, что бы ни случилось. Она согласилась и постаралась встать, хотя была вынуждена согнуться, так как опухоль в позвоночнике не позволяла ей выпрямиться. Я попросил ее сосредоточиться на ее согнутом положении и, не давая оценки, понять, на что похожи ее ощущения. Она сказала, что в этой позиции ей кажется, что она обезьяна, приготовившаяся к бегу. Я хотел знать, куда она собралась бежать. Она захохотала и сказала, что никуда, что она была только обезьяной, приятно проводящей время.

Эта обезьяна была ее союзником ее двойником. «Ваше тело поддерживает вашу природу, показывая, как дурачиться, как начать бег, не беспокоясь о том, как его закончить». Она заплакала от счастья и объявила, что жизнь поистине абсурдна. Она всегда была такой серьезной и требовала от себя, чтобы любое начатое ею дело было завершено. Смеясь, она сказала, что теперь то, что мы начали, и является завершением нашей работы. Это был ее последний танец, ее способ научить всех наблюдавших, что удовольствие от бега — этот процесс трансформации — был очень важным. И не имеет значения, закончили вы его или нет. Самое главное — начать.

Упражнения

1. Обратите внимание на свою недавнюю проблему межличностных отношений. Что в вас критиковал другой человек? Постарайтесь вернуться к этим отношениям, но на этот раз сделайте что-нибудь абсурдное. Экспериментируйте со своим вторым вниманием. Станьте частью себя, той чертой характера, которую критикует другой. Освободитесь от своей личной истории и экспериментируйте, радуясь этому. Теперь используйте эту свою «критическую» часть вне рамок отношений. Используйте на практике, для себя и для других. Ваш партнер, должно быть, видел союзника, который был далеко от вашего осознания.

2. Представьте на секунду, что у вас есть разрешение сойти с ума. Обратите внимание на свое самочувствие. Как вы выглядите? Теперь вообразите использование этого безумия в ваших отношениях. Только не старайтесь привести их в порядок, а заварите небольшую кашу. Сделайте что-нибудь ужасное, вместо того чтобы ждать, когда это сделает для вас жизнь.

Глава 12. Совместное сновидение

Когда вы считаете своих друзей воинами в клане шаманов, вы становитесь учителями друг для друга и ваша группа становится нагвалем. Это один из способов интегрировать учения шаманов в жизнь группы.

Вспомним о Кастанеде. Он рассказывает историю, как в один из моментов его ученичества ему бросила вызов ученица, с которой он флиртовал. Когда они были возле ее постели, она неожиданно обернулась и чуть не убила ничего не подозревающего новичка. Она разрушила бессознательность Кастанеды и вернула его к ясному сознанию. Фактически все коллеги Кастанеды — это суровые и достойные оппоненты, в разных ситуациях поддерживающие, обучающие или бросающие друг другу вызов. Они — нагвали друг для друга. Они неистовы, но сердечны. Одинокие воины, они, однако, активно взаимодействуют друг с другом. Стиль их отношений сверхъестественен, так как они являются сами собой и способствуют изменениям друг в друге.

Истории шаманов полны уроков того, как формируются кланы воинов. Такие группы организуются благодаря общему интересу к осознанию — побуждению, действующему мощно, но таинственно на заднем плане взаимоотношений. Хотя Кастанеда не подчеркивает общинных элементов в своих учениях, традиции, которые он описывает, учат нас многому, что касается вопроса создания и поддержания живой и исполненной глубокого смысла жизни общины. Суть наиболее полезных уроков состоит в том, что никто не преуспеет в осознании, пока этого не сделает каждый, и что коллеги-воины так же важны в учебе, как и учителя. Образ одинокого воина в историях дона Хуана великолепен, но без воинского клана он лишен смысла. Группа воинов ведет себя как взаимозависимая система энтузиастов осознания. Каждый воспринимает другого как друга, партнера и достойного оппонента. Быть воином — значит быть самим собою, то есть быть трудным, любящим и подшучивающим над друзьями, чтобы помочь им и себе в осознании. Даже дон Хуан признается, как важны для него его ученики. В конце концов, упрямство Кастанеды сделало из дона Хуана настоящего учителя.

В то время как туземная племенная жизнь разбивается вдребезги при столкновении с современной технологией, шаманизм не просто постепенно исчезает, становясь призрачной реликвией прошлого, но вновь возникает в мифе об осознании и настоятельно предлагает нам стать самими собой. Каждый умирает, чтобы жить экстатически в сообществе, где духи и люди равны. Личная и общественная жизнь не будут полны без основанных на втором внимании взаимодействий, подобных шаманизму. Общество будет скучным без непредсказуемых духов и достойных оппонентов, заставляющих вас обрести целостность.

Момбаса

Когда Эми и я посещали другие страны, мы зачастую разыскивали туземные общины и их знахарей, колдунов, чтобы они помогли нам понять пути движения духа в местах нашей работы. Я особенно хорошо помню обряд, совершенный двумя кенийскими целителями на восточном берегу Индийского океана вблизи Момбасы (Кения). Церемония состоялась, когда мы впервые прилетели в Момбасу. Я попросил одного из служащих отеля, в котором мы остановились, отвести нас к знахарю. Он колебался, но потом сказал, что его дядя примет нас на следующий день.

В назначенное время мы поехали во взятой напрокат машине по плохим, грязным дорогам, по жаре, через кустарник экваториальной Кении, на встречу со знахарем. Каждая миля, которую мы проезжали, уносила нас все глубже в дух Кении и все дальше от нашей обычной реальности. Мы поставили машину рядом с глинобитной хижинкой и были немедленно окружены всем населением деревни.

Внутри хижины, сидя скрестив ноги на земляном полу, находилась знахарская команда: муж и жена. Мужчина был телесным целителем, женщина — ясновидящей. На стене висели старые, пожелтевшие и потрепанные сертификаты на английском языке, удостоверявшие, что эти двое действительно были знахарями. Наша врачующая пара говорила только на суахили. Было удовольствием познакомиться с этими спокойными и сдержанными людьми, которые днем работали как простые труженики, а ночью — как волшебники.

Они одновременно были безупречными хозяевами, обычными людьми и мистиками. Они обращались с нами с наивностью и крайним смирением. Взяв нас за руки, они приветствовали наш приезд в их племя и потратили часы, меняя нашу западную одежду на простую и красочную. Обернув ткань вокруг наших обнаженных тел, они очень торжественно объявили: «Теперь вы африканцы». Их прямота помогла решить проблему, которую я не осознавал, исцелить болезнь, о существовании которой я и не подозревал. Глубоко внутри меня жило страстное желание, делавшее меня полубольным. Я забыл, что мне хотелось, чтобы мир, в котором я жил, дал мне ощущение принадлежности. Меня заставляли чувствовать себя виноватым за неучастие в некоторых группах; я чувствовал себя любимым в других группах, но ни одна не дала мне ощущения, что мое присутствие было решающим для ее благополучия.

Как бы то ни было, но, когда церемония началась, Эми и я спокойно сидели среди небольшой группы людей, состоявшей из двух знахарей — мужа и жены, — подруг и сестер жены и нескольких случайно забредших жителей деревни. Женщина-целительница читала какую-то священную книгу, возможно Коран. Она наполовину пела и через несколько минут впала в транс, начав кататься по полу и следуя при этом своему сновидящему телу. Мы были клиентами колдунов, погружавшихся в глубины наших душ и тел. После того как нам довелось позаботиться о многих других людях, мы были более чем тронуты тем, что на церемонию собралась вся община, чтобы поддержать нас. Даже маленькие дети, которые на следующий день возьмут нас за руки и с гордостью покажут нам свою плавательную яму, реку, кишашую дикими животными и полную незнакомой нам растительности. В то время как целители пели и катались, я чувствовал поддержку и обновление.

Психология общества, в котором я вырос, вынуждала скептически смотреть на терапевтов, интересовавшихся групповым опытом, поэтому, по своей слабости, я чувствовал себя виноватым в том, что время от времени приглашал группы участвовать в моей работе с людьми. Теперь я понял, насколько важным было это участие. В вечерней темноте женщины постарше держали нас за руки, успокаивая нас перед встречей с неведомым. Тусклый свет их факелов наполнял хижину атмосферой любви и ощущением общности. Вся деревня принимала участие; с выражением смирения и почтительности на лицах все ожидали исцеления в результате того, что произойдет.

Пока знахари пели и танцевали, две «сестры» жены, бывшие до этого спокойными участницами, выкатились из круга вперед в центр, экстатически двигаясь в трансе. Выражение лиц целителей изменялось во время их путешествия в неизведанные области. Они позволили своим внутренним процессам направлять их в непредсказуемых движениях по кругу. Пока женщина пела и стонала, мужчина быстро двигался вокруг, совершая неожиданные движения; его руки выполняли хирургические действия на пассивных клиентах: быстро работая острым ножом, они что-то извлекали из их тел, не сделав ни единого разреза и не пролив ни капли крови.

Мы испытывали благоговейный страх, восхищались его ловкостью и в то же время чувствовали себя как дома в этом странном месте. Мы никогда точно не узнаем, от чего страдали другие. Все, что я знаю, так это то, что у меня болело сердце от недостаточной связи с неведомым. Наши тела нуждались в этой почитающей дух церемонии, во втором внимании, в необычном, в сверхъестественном.

Насколько я помню себя, мне необходим был контакт с моими африканскими братьями и сестрами, с африканскими традициями, с японскими мастерами, индийскими учителями и туземными предсказателями. Телу необходимы страх, внушающее благоговейный ужас переживание и сила, приходящая от любящего сообщества. Без таких переживаний человеку в обычной жизни недостает того, что оправдывает его существование.

Способность этой пары совершать чудесные исцеления была впечатляющей, но наиболее исцеляющим было их мировоззрение, помещавшее сверхъестественное в центр общинной жизни. Все мы отягощены трудноразрешимыми проблемами, и мы скрываем эти проблемы или испытываем чувство неполноценности из-за них и отсылаем дух к видениям ночи.

В настоящее время современные африканцы, живущие в больших городах, таких, как Найроби, стесняются своих сельских целителей и неохотно говорят о них, хотя многие все еще в них верят. Однако мы все нуждаемся сейчас в этих целителях более чем когда-либо. Без них мы склонны забывать о нашей тайной связи со сверхъестественным духом жизни и стесняться ее. И общественная жизнь также нуждается в духе, который через фигуру шамана концентрирует ее и облегчает ее внутренние переживания, исцеляя ее членов посредством общих сновидений (общего сновидящего тела).

Шаманы лечат, напоминая о сновидящем теле. Они моделируют осознание и танец духа. Архаичные системы экстаза — жизненный центр общины — дают жизнь деревне. Традиции лечения общины — идея, что страдание одного человека является частью всей общины, — создают атмосферу человеческого тепла и взаимопонимания. Без таких трансовых танцоров группа людей превращается в нечто абстрактное, лишенное смысла, становится городом, где жители выполняют пустые обязанности. Никто не может долго вести жизнь, лишенную смысла, или терпеть существование

городов, лишённое цели.

Новый взгляд на ваш родной город

Точка зрения шамана на город состоит в том, что дух там находится повсюду в ожидании танца. Шаман посоветует вам не расстраиваться, если люди, окружающие вас во время работы, покажутся надоедливыми или невыносимыми; подобно диким животным, они — духи, побуждающие вас к достижению вашей целостности. Вступая в конфликт с другими, вы невольно вынуждены проникать в свои глубины.

Туземный кустарник полон духов, но и ваш современный город точно так же полон призраков, на которых никто не обращает внимания. Мир наполнен людьми и силами, чьи сигналы проходят невидимыми и незамеченными. Сновидящее тело каждого общества состоит из людей, вещей и духов. Повседневный бизнес — занятие не только людей, старающихся делать деньги, но и воинов, борющихся за свободу.

Может быть, поэтому у вас такие странные сны о ваших коллегах, и вы напрасно надеетесь, что руководители или менеджеры будут воинами, учителями или жрецами. Вы ищете новый мир, место, где просветление является глубинным процессом, стремящимся к осуществлению в повседневных делах. В этом одновременно обычном и необычном мире вы и все окружающие вас видят сны, стараясь найти путь сердца и союзника среди конфликтов во взаимоотношениях. Современный город населен не только людьми, но и тайными и явными силами, бесцельно перемещающимися по улицам. В тех частях города, где правят насилие и преступность, необходимо, чтобы выжить, развивать тело шамана. В конфликтных областях достичь победы в одиночку невозможно, нужно, чтобы действовали все.

Мне вспоминается недавняя конференция в Орегоне. Несколько сот людей со всего мира собрались для изучения проблемы разрешения конфликтов. Особенно запомнилось начало семинара.

Кто-то из присутствующих стал критиковать организаторов за включение в программу вопросов, которые конференция не в состоянии была обсудить. Атмосфера в зале постепенно накалялась. Наконец критики доказали свою правоту, организаторы извинились, и все же по какой-то причине конфликт продолжался. Внезапно встал американец африканского происхождения и громко потребовал свои «сорок акров и мула». Аудитория застыла.

Хотя эта конференция проходила в Соединенных Штатах, немногие знали, что после Гражданской войны в США американское правительство обещало каждому освобожденному рабу сорок акров земли и мула, однако так и не выполнило своего обещания. Реплика вернула нас к незаконченному делу иных времен. Конференция стала общиной, изменив тему дискуссии и приложив свое второе внимание к вопросу расового угнетения и конфликту между правительством США, белыми американцами и темнокожим населением. Последние хотели, чтобы долг был уплачен.

С появлением этого напряженного межрасового конфликта, возникшего, казалось, ни с того ни с сего, исчез первоначальный организационный конфликт. Это случилось за год до гражданских демонстраций в Лос-Анджелесе, где в ответ на несправедливое отношение взбунтовались американцы африканского происхождения. Тем не менее нарушение обещания организаторами конференции явилось своего рода катализатором, погрузившим нас в другую реальность, с которой целая нация столкнется годом позже. Предсказатель будущего или знахарь-колдун могут сказать, что чернокожий американец следовал своему шаманскому телу, поместив всех нас, присутствующих на конференции, туда, где мы должны были находиться, — в обстановку боли и травм расового неравенства и несправедливости.

Были выражены различные мнения, эмоции и позиции, но вопрос не сдвинулся с мертвой точки до тех пор, пока кто-то не встал на позицию афроамериканца и с глубоким волнением не заговорил о том, что значит быть черным американцем в белой Америке. «Многие из вас страдали от рук своих родителей и

до сих пор все еще жалуются на это. Не так ли? Тогда не ждите, что оскорбленный человек, чья раса угнеталась веками, перестанет жаловаться. Страдание, которое мы, черные, терпели, древнее. Но мы продолжаем испытывать боль и гнев не только из-за прошлого, но и из-за того, что даже сейчас, в этом зале, каждый думает, что мы должны забыть нашу боль и идти дальше. Мы сердимся потому, что никто не любит слушать о нашей боли и никто не готов воздать должное».

Это решило все. Все поняли, что боль афроамериканца — это боль каждого, и коренится она не только в прошлом, но и в настоящем, так как мы все игнорируем страдание и критикуем страдающего за то, что его жизнь невыносима. Только когда вы разделяете чужую боль и изменяете ее источник в настоящем, вы можете двигаться дальше.

До тех пор пока этот человек не заговорил о страданиях афроамериканцев, боль была запрещенной темой. Но как только она была обозначена, она перестала быть отвергнутым и голодным призраком, превратившись в живущий дух, оживляющий и объединяющий. В этот момент каждый из нас был болен, и в то же время в каждом из нас что-то исцелилось. Все принадлежали к одному и тому же племени, и все мы были воинами, сосредоточившими свое второе внимание на мире, обретя общее сновидящее тело.

Вскоре после этого возникла другая проблема. Несколько еврейских женщин подняли вопрос относительно одного из участников конференции, служившего в гитлеровской армии в годы Второй мировой войны. Делегат защищался, как мог, но в конце концов признался, что любил Гитлера: тот обещал избавить немецкий народ от страданий и нищеты. «Гитлер продемонстрировал нам силу, которой больше ни у кого не было, выведя страну из состояния депрессии, порожденной Версальским договором», — сказал он. Любовь этого человека к Гитлеру расколола группу, и ее сновидящее тело стало Второй мировой войной. Люди заняли различные позиции и говорили с гневом и болью. Некоторые пришли в такую ярость, что угрожали повесить этого человека, другие звали к милосердию.

Его признание и раскаяние разрушило чары. Эта группа сплотилась, так что чье-то второе внимание и контролируемый взрыв чувств привели нас к отсутствующему призраку. Кто-то должен был брать ответственность за прошлое и настоящее, иначе зло — бестелесный призрак. Это огромное собрание как бы сжалось в размерах и пусть и ненадолго, но сблизилось.

Мир, который имеет общее сновидящее тело, становится обществом, если кто-то, воплотившись в тело шамана, отважится выйти за границы обыденного, шагнет за культурные барьеры и, контролируя свой порыв, осмелится проникнуть в неведомое. Этот человек должен использовать свое второе внимание и способность к совместному сновидению, чтобы помочь городу испытать неведомое, позволив сновидению направлять себя.

На той же самой конференции, когда гомосексуалисты и лесбиянки заговорили о том, что общество с его социальными нормами грубо отвергает их, никто не захотел признаться в собственных предрассудках по отношению к гомосексуалистам. В конце концов, как бы обнаружив свою пораженную гомофобией часть, кто-то четко заявил, что он против гомосексуалистов: у него был глупый предрассудок, будто гомосексуалисты и лесбиянки — невротики. Из альтернативно мыслящего либерала он превратился в витавший в воздухе предрассудок.

Он вызвал бурную реакцию и внес во все ясность. Люди заговорили о предрассудках и бессознательности. Обсуждались идеи политических перемен и отношения общества к гомосексуализму и гомофобии. Говорилось, что ни одно решение не может быть реализовано без крупномасштабного политического осознания поставленных вопросов. И все же эта группа в несколько сотен человек начала ощущаться как город, в котором я мог бы жить, как место, где можно сказать все невысказанное, где существующие боль и страдание слышат и ощущают. Подобно тому как наши целители из Момбасы искали досаждавших нам беспокойных духов, эта группа искала ужасных призраков, породивших нынешнюю напряженность. Совместные сновидения (общее сновидящее тело) создают моментальное единение из разногласий.

Образы бессознательного, сновидения, призраки и духи — порождение не только человеческих тел, но

и земли. Мы должны ожидать восстания духов разных мест земли. Согласно сообщению Джеймса Свена, в Греции, в Дельфах, где в древние времена поклонялись богине земли Гее, алюминиевый завод угрожает отравить окружающую среду. Коренное население беспокоится об умирающем духе влажных тропических лесов. Племена масаев больше не разрешается совершать обрядовые ритуалы на горе Килиманджаро, в Танзании. Австралийские аборигены сердятся, что туристы залазят на их священную скалу Улуру (в конце концов, они ведь не лезут у себя дома по церковным крышам). Коренные американцы воюют с лесорубами из-за того, что правительства США и Канады строят дороги через священные туземные территории.

Для колдуна вся земля — священное место, все остальные недооценивают это. Никто не воспринимает достаточно серьезно непредсказуемые земные события. Пренебрегают не только окружающей средой; повсюду духи местности обойдены вторым вниманием. Даже грязные улицы современных городов, с их небоскребами и нечистотами, это ночное пристанище миллионов, могут быть местом силы так же, как и вместилищем бездонного страдания. Повсюду на земле есть и священное, и земное.

Например, все приходят в ужас от Бомбея — города ужасающих страданий. В некоторых его районах так много людей, что Таймс-сквер и Манхэттен кажутся в сравнении с ними пустынными. Повсюду видны нищие, просящие подаяния. Согласно «Индия таймс», в определенное время года до пятнадцати тысяч обедневших людей из сельской местности прибывают в трущобы Бомбея за одну неделю. Эти несчастные, заполняющие улицы города, пристают к туристам, недолго тут выдерживающим пребывание. Зловоние и нищета некоторых частей города так велики, что первая единственно разумная реакция — филантропия, мысли о дизентерии и ужас.

Тем не менее есть в насыщенной испарениями жаре и смоге Бомбея нечто такое, что впечатляет вас, что заставляет по-другому взглянуть на ужасающую бедность. Несмотря на проблемы, а может, благодаря им, на улицах города наблюдается удивительное отсутствие насилия. Столкновения между мусульманами и индусами изменили обстановку в данное время, и все же почему в другое время Бомбей так спокоен? Не результат ли это индийской философии кармы? Идея кармы может также привести к пассивности и бездеятельности, что повлечет за собой бедность.

Но в священных писаниях индусов есть что-то более сильное, чем идея непротивления, заложенная в карме. Индия воспринимает нищенство как демонстрацию физических и социальных проблем, как постоянный спутник города, драматическое напоминание о действии кармы. Послание нищего состоит в том, что «необходимо блюсти, улучшать собственную судьбу, иначе в следующем рождении вы будете выглядеть, как он».

Я думаю, что это послание еще более сложно. Нечто особенное делает Бомбей единым целым. Эми и я прибыли туда сразу же после пребывания в Южной Африке. Бедность горожан была невыносимой, но по сравнению с тем, что мы видели в Кейптауне в 1990 году, Бомбей казался счастливее, хотя и беднее. Свобода имеет огромное значение для счастья людей. Мы с Эми окунулись в эту свободу и позволили полю Бомбея завладеть нами. Жить в Бомбее означало позволить нашим сновидящим телам слиться с проблемами, а заодно и с энергиями этого древнего города. В Бомбее Эми свалилась с тяжелейшей формой тропической лихорадки. Прежде чем обратиться в госпиталь, мы решили попробовать поработать со сновидящим телом по ее сыпи. Эми почувствовала свою сыпь и испытала боль, словно от когтей дикого животного, рвущих ее кожу. Она увидела изображение тигра и, двигаясь и чувствуя тигра в своем теле, поняла, что он заключал в себе ее реакцию отторжения на угол одной из бомбейских улиц, зловоние которого было так велико, что ее затошнило. Набравшись храбрости, она позволила себе сыграть роль тигра, реагирующего на зловоние, и в конечном счете трансформировала свои реакции в счастливый и экстатический танец.

По мере того как в ней разрасталась тропическая лихорадка, появился ее союзник тигр. Начав рычать и выкрикивать отвратительные и злобные мысли, до этого подавляемые, она обнаружила, что состояние ее кожи улучшилось. Эми решила поделиться мыслями об этом со своими друзьями в Бомбее. Отношения с ними временно ухудшились, но состояние кожи, покрытой лопающимися пузырьками, решительно изменилось в лучшую сторону за несколько минут. Этот город был местом

охоты, где она встретила чудовищную Кали, свирепую богиню улиц.

Храм Махалакшми

Прилетев в Бомбей, мы целый день чувствовали усталость из-за задержки самолета, изменения высоты и смога. Не распаковывая чемоданов, мы надели спортивные костюмы для бега и, следуя своему состоянию, близкому к состоянию транса, влились в поток людей и транспорта, направившись по наиболее непривлекательным улицам. Наши сновидящие тела были той самой картой, что направляла нас по пути наименьшего сопротивления и максимальной опасности.

Мы положились на наши тела, чтобы найти наиболее возбуждающие и угрожающие сцены, служащие ориентирами. Скоро мы запетляли по дымным переулкам к морю, мимо пронзительно кричащих торговцев и заклинателей змей. Один знаменитый заклинатель змей позволил своей змеюке высунуть голову и зашипеть на нас. Охватившая нас дрожь показала, что мы на правильном пути. Там, где в конце переулка внезапно открывался вид на Аравийское море, люди, исполняя жертвенный ритуал, бросали в воду цветы и фрукты. Мы наблюдали, спрятавшись, за молящимися. В отдалении странный старик с абсолютно черной кожей и ослепительно белой бородой, одетый во все белое, указывал руками на что-то невидимое в воздухе. Его энергичные жесты были под стать его безумным глазам. Его движения были экстаичны, когда он непрерывно делал знаки в сторону неба. Он разговаривал сам с собой. Городская жизнь, насколько этот старик представлял ее, начинала выглядеть для нас лучше с каждым мгновением.

Я пристально разглядывал этого человека, как он вдруг внезапно повернулся и посмотрел на меня. Я спросил у одного из участников ритуала, говорившего по-английски, кто этот старик, и мне ответили, что он сумасшедший. Я подумал, что он выглядел великолепно. В Европе или Соединенных Штатах подобный ему был бы арестован или помещен в психиатрическую клинику, но этот человек выглядел не более опасным, чем люди, с которыми мне приходилось работать.

Мне захотелось познакомиться с ним. Старик, должно быть, был телепатом, так как в этот момент он повернулся ко мне и направился туда, где мы стояли. Возможно, он подумал, что мы тоже безумны. Почитатель, стоявший рядом с нами, робко перевел хинди старика на английский. Широко улыбаясь и движениями рук указывая в сторону моря, человек сказал: «Море уходит и приходит. Сейчас прилив, скоро будет отлив. Мы должны предложить, что имеем, тому Великому, который живет не только в море, но под землей и на небе».

Эти слова не только убедили меня в его здравомыслии, но и подтвердили мое первоначальное предположение о том, что в нем было что-то особенное. «Бог везде», — прокричал он на хинди, жестикулируя протянутыми к небу руками. «Мы также ощущаем это», — ответил я. Пристально посмотрев на нас несколько мгновений, старик сказал переводчику, что он видел, что у нас были собственные духовные традиции, и все же мы поклонялись тем же богам, что и он. Я пробормотал в ответ, что он, должно быть, ясновидящий. «Нет, — настойчиво продолжал он в том же духе, — мои уши — уши Шивы, глаза — глаза Шивы, я просто сообщаю то, что слышу и вижу. Это говорит бог, а не я». Он говорил все это, а его белые одежды развевались на морском ветру. Он говорил с такой искренностью и теплотой, что я почувствовал, что улицы Бомбея благословили нас устами мудрого учителя. Он улыбнулся и медленно повернул голову к небу, снова жестикулируя небесам. Он засмеялся, и казалось, что окружающий его мир улыбался, пока он превращал в сокровище хаос и шум Бомбея.

«Все существующее — Шива», — сказал он. И я понял, что каждое дело, группа и город являются духовным опытом, окружающим наше понимание. Покинув берег, мы узнали от людей на улицах, что дух, которому мы следовали в этот день, привел нас к храму Махалакшми и что старик был его верховным жрецом. «Все — Шива», — сказал верховный жрец. Жизнь общества, того, например, в котором вы живете, — тоже бог. Шива — бог знания — есть воплощение земного сознания, общий дух

небольших групп людей и интернациональных конфликтов, глобальное сновидящее тело. Поиски этого тела, по крайней мере, придают некоторый смысл безумию и хаосу, окружающему вас. С этих позиций мир — это хаос, но одновременно с этим и один огромный воинский клан, сумасшедший дом, в котором все мы беспокоим и провоцируем друг друга.

Упражнения

1. Обдумайте совместное сновидение со своей группой и вхождение в преобразующий групповой опыт. Выберите одну из групп, в которой вы состоите, и спросите себя, какие у вас чувства, мысли и настроения относительно этой группы. Сплетничаете ли вы о своих друзьях по группе? Что вы говорите о других?
2. Призраки — это образы людей, о которых вы сплетничаете, но которых никто из вас не представляет конкретно. Вообразите ревность, властность, честолюбие. Как выглядит ваш призрак? Постарайтесь быть похожим на него внешне. Когда вы бываете одержимы этим духом?
3. Какие конфликты в вашей группе, относящиеся к этому духу, пытаются проявиться?
4. Вообразите, что вы или кто-то еще играет роль этого духа во время встречи. Что, как вам представляется, происходит? Удивлены ли люди? Счастливы? Рассержены? Представьте угрожающий дух во всей полноте.
5. Теперь, в качестве созидательной возможности, можете ли вы считать, что у вашей группы другой дух, мифическая фигура, которая старается пробудить людей. Каким вы представляете этого духа?
6. Вообразите собрание вашей группы. Подумайте, как это будет выглядеть, если присутствуют оба духа: дух сплетен и дух, желающий пробудить людей. По крайней мере, обсудите этих духов. Еще лучше постарайтесь станцевать, как это могли бы сделать они. Экспериментируйте, представляя, как они могли бы двигаться и говорить, или разыграйте маленькую пьесу. Если вы делаете это в группе, попросите других присоединиться к вам в воображении, когда начинаете этот танец. Кто-то может танцевать в роли одного духа, кто-то — в роли другого, и духи могут взаимодействовать, конфликтовать и играть друг с другом.

Глава 13. Фантомы и реальные люди

В первой главе я упоминал, как дон Хуан рассказывал Кастанеде, что дух определяет, как вы идентифицируете себя: как обычного человека, как охотника или как постоянно изменяющегося воина. Дон Хуан говорит, что когда вы перестаете сомневаться в реальности духа, дух изменяется, давая вам возможность использовать свое второе внимание. В конечном итоге дух управляет движением вашей точки сборки, то есть способом, которым вы собираете, создаете себя. Вы можете быть знакомы с шаманством, но без помощи духа не будете в состоянии использовать его в жизни. Мой опыт позволил мне узнать дух, управляющий мною, в некоторых моих учителях. Они называли себя по-разному. Они были терапевтами, знахарями, шаманами и гуру, и все они сыграли для меня решающую роль духа. Эти учителя зачаровали меня. Они спутали мои старые представления о себе и о том, что, как я верил, было реальностью. Те, которых я помню, имели личную силу; они были невероятными мистиками. Я знал и любил также и других учителей, но все же мне кажется, что я забыл их.

Хотя я никогда не использовал термин «ученичество», я учился, как если бы был учеником. Я учился у этих учителей и интенсивно лечился не только потому, что был невротиком, но в основном потому, что нашел элементы шаманства в этих отношениях, в любви между мастером и учеником. Мы сосредоточивались на специфических вопросах, и, кроме того, я изучал их образ жизни, наслаждаясь

потрясающим взаимодействием, в которое они вступали со мной и другими окружавшими их людьми. Они помогли мне продвинуться в «собираании» себя и хоть немного выйти за пределы моего призрачного укрытия.

Целители и учителя

Я помню мой первый опыт с нагвалем в лице Джоан, женщины, внезапно появившейся неведомо откуда в конце шестидесятых. Однажды, когда я работал в своем маленьком офисе, расположенном на берегу озера в Цюрихе, зазвонил телефон. Я взял трубку, и голос на другом конце линии сказал: «Хелло, доктор Минделл, это Джоан. Пожалуйста, не вешайте трубку. Я звоню вам из цюрихского аэропорта. Иисус, мой духовный помощник, приказал мне отправиться в нью-йоркский аэропорт и ждать того, кто даст мне деньги для поездки».

Она объяснила, что отправилась в аэропорт Кеннеди и провела там в ожидании несколько часов, пока кто-то действительно не дал ей денег для покупки билета на самолет. Ее дух приказал ей купить билет в Цюрих. Теперь она стояла в цюрихском аэропорту, и Иисус приказал ей открыть телефонный справочник и позвонить по первому номеру, на который опустится ее палец. Вот почему она теперь разговаривала со мной по телефону.

Я безмолвствовал не только потому, что звонок застал меня в разгар занятия с клиентом, но и потому, что история была слишком фантастической. Затем я сказал ей, что найду немного времени, чтобы встретиться с ней, и буду ждать ее прибытия. Через час она сидела в моем офисе, рассказывая мне, что ее дух хочет, чтобы я начал писать книги. Я запротестовал, говоря, что мне всего лишь двадцать восемь лет и я только заканчиваю свою учебу. Я был убежден, что мне нечего сказать людям.

Джоан игнорировала мои протесты и просто сказала, что ее дух настаивает на моем писательстве. У меня никогда не было интереса к этому делу, но она продолжала говорить, что писательство поможет решить мою самую большую проблему. Я засмеялся и ответил, что моей самой большой проблемой был огромный финансовый долг. Джоан замолчала и впала в транс. Когда через несколько минут она заговорила, то уже игнорировала мою проблему и сказала, что я не должен обращать слишком много внимания на работу своих коллег, чтобы я продолжал заниматься своей собственной. Мне понравилось то, что она сказала, но сама по себе она вызывала у меня сомнения. Мы решили встретиться еще несколько раз.

Прорыв произошел утром, когда она пришла в мой офис и заявила, что ее дух передал, чтобы я прекратил играть сам с собой по ночам. Я пришел в ярость и стал отрицать это, хотя сказанное ею было правдой. С этого момента, однако, я стал относиться к ее духу серьезно.

У нас было около десяти встреч с Джоан, после чего она покинула Цюрих. Через десять лет появилась моя первая книга — «Сновидящее тело», а вслед за ней я написал и несколько других, предсказанных ее духом. Книги приносят мне небольшой доход, но связи с людьми по всему миру, которые они создали, обогатили меня сверх всяких ожиданий. Вдобавок в тот раз в Цюрихе Джоан высказалась по поводу моих отношений с друзьями, как мне показалось, слишком жестко, но, как оказалось годы спустя, справедливо.

Через двадцать лет после нашего последнего контакта в Швейцарии Джоан внезапно появилась снова. На этот раз она нашла меня в хижине в далеких лесах, где-то на северо-западе Америки. Она постучалась и вошла, сказав, что нашла меня, следуя за орлом. Пройдя мимо меня в хижину, она увидела Эми и обняла ее, назвав по имени, хотя до этого ни разу ее не встречала. Затем, сев, она быстро сказала, что я привиделся ей на ступеньках здания суда, где я боролся за новые формы образования. Она всегда была далеко впереди меня. Может быть, мне понадобится еще двадцать лет, чтобы понять, что означало это видение.

Послание Джоан ко мне состояло в том, что в жизни есть кое-что поважнее, чем мое самомнение. Я был заинтригован, мистифицирован, словно просветлен ею. Когда она была рядом, я чувствовал такой

прилив сил, что мог бы пробежать много миль. Я был полон энергии. Что-то сближало и объединяло нас.

Но наши отношения не были идеальными. Как большинство терапевтов, я, безусловно, нуждался в стимулировании. И, возможно, ее талант, как у некоторых шаманов, состоял в том, чтобы прислушиваться к духам, а не к людям. Мне казалось, что когда я не воспринимаю посланий ее духа или не следую им, то именно она, а не ее дух старается заставить меня подчиняться. Я не был ангелом. Я был упрям до невозможности. Я был слишком поглощен своей собственной жизнью и нуждался в ком-нибудь, кто мог бы обратить меня к моим собственным возможностям трансформации, помочь мне стать воином. Я нуждался в ком-то, кто дал бы толчок моей точке сборки, но, вместо того чтобы измениться, я отключился из-за ее напористости и недостатка интереса к моему обычному «я». Чем жестче она становилась, тем больше я разочаровывался в ней. Она была обладательницей невероятных сил и способностей. Однако, несмотря на ее связь с безграничным, мне казалось, что в некотором роде она была жертвой самой себя. Ее требование делать все только так, а не иначе превратило ее в ординарную личность в моих глазах. Подобно другим, не находящимся на духовном пути, она была одержима тем самым духом, что исцелял других и давал им способность проницательности. Она была удачливым воином, который проигрывал битву с дьявольской травкой, спасителем, который, возможно, сам не слышал послания духа. Я помнил предостережения дона Хуана, что люди становятся «фантомами», если они загипнотизированы здравым смыслом, верованиями других или самим духом.

Гуру

Свамиджи, гуру из Индии, был более искусен в словесных описаниях магических случаев, чем Джоан и знахари. Он обладал магическим даром, и у него было много пессимистических предсказаний относительно будущего нашего мира. «Шива, — сказал он, — это мировое поле. Если Шива против вас, вы еще можете жить, но если гуру против вас, то вас ничто не спасет». Один из расклеенных в ашраме плакатов гласил, что ученик не должен выбирать другого учителя.

Эти заявления не вызвали дружеских чувств у Эми, так как она очень чувствительна к проявлениям недемократичности. Я воспринял эти предостережения философски, как голос старой Индии, напоминающий нам, что учитель так же важен, как и дух. И все же я боялся, что гуру может оказаться фантомом, а не реальным человеком.

Прибыв в ашрам после многочасового путешествия, мы сразу же пошли в зал медитаций. Несмотря на мои духовные устремления, я уснул в углу на куче тряпья. Эми услышала мой храп и окликнула, чтобы я проснулся. Похоже было на то, что гуру нарушил свой традиционный распорядок и собирался появиться в полдень, а не ждать, как обычно, вечера. Это напомнило мне о доне Хуане, который говорил, что охотник ловит свою добычу потому, что в отличие от нее он не боится нарушить жесткие рамки условностей и действовать нешаблонно.

Гуру вышел из своих комнат и подозвал нас к себе для беседы. Позже два его последователя сказали, что он разговаривал с нами дольше, чем с кем бы то ни было еще в течение тех пятнадцати лет, что они его знают. Я был тронут проявленным к нам интересом. Я рассказал гуру, что нуждаюсь в духовном возрождении и мужестве для занятий своей деятельностью. Он ответил, что не медитация, а работа является быстрее путем к просветленности. Итак, я встретился с человеком, жившим в состоянии медитативной обособленности от мира, но рекомендовавшим служить ему. Я мгновенно целиком и полностью согласился с этой позицией.

Однако категоричность его суждений заставила меня почувствовать себя неловко. Никто не может определенно знать, что представляет собой другой человек. И все же у меня сложилось впечатление, что он не был ни отрешенным, ни растущим. Был ли я просто современным человеком, ожидающим невозможного от лица, чьи взгляды основывались на трехтысячелетней традиции? Я старался

сохранять непредубежденность и помнить, что современная Индия имеет глубинные связи с австралийско-азиатским прошлым и эпохой аборигенов. Тем не менее, хотя он был бесстрашным колдуном и мужественным человеком, старающимся занять свободное место старейшины в мире, избежавшем этого, он был также фантомом, реальным лицом, обладающим потенциалом, позволяющим достичь завершенности, но не подозревающим об этом. Почему я должен был ожидать, что он окажется другим? Когда я наконец перестану искать учителей, вместо того чтобы открывать их в себе или в обществе в целом?

В любом случае, согласно толкованиям древних текстов, гуру, индивидуум или организация могут выжить только в случае существования кого-либо подобного гуру. Символическое значение этого заявления состоит в том, что без ведущего шамана индивидуальные и групповые процессы могут и не получить конструктивного объяснения. Но нигде нет достаточного числа шаманов со вторым вниманием, способных воспринимать двойные сигналы или практиковать контролируемое отпускание. Всегда слишком мало лиц, достаточно смиренных, чтобы помочь другим людям перемещаться в духовном поле. Таким образом, только в случае, если кто-то один или вся группа ведут себя как мудрый старейшина, вы сможете выжить как индивидуум или организация.

Гуру пытаются пробудить ваш духовный потенциал, однако иногда их личное поведение, результат соблюдения многовековых традиций подрывает ваше доверие. Если учитель воспринимает себя слишком серьезно, он становится фантомом, указывающим другим, что делать. Но, может быть, именно такие призрачные учителя являются наилучшими учителями, напоминающими нам, что истину надо открывать каждый момент снова и снова.

Кенийские целители

Кенийские целители, о которых я упоминал в двенадцатой главе, имели преимущество перед Джоан и Свамиджи. Они жили в общине, которая верила в них и у которой не было письменных традиций, чтобы им повиноваться. Джоан жила в западном мире. Все, что делали кенийские целители, было общим, взаимодействующим и наполненным нагвалем. Например, одна целительница согласилась лечить нас, спросив лишь, готовы ли мы к нему. Она ни на чем не настаивала. Ее отрешенность позволяла надеяться, что она была истинным воином и видящей. Я рассказывал в двенадцатой главе, как эта замечательная женщина монотонно пела и бормотала в сильнейшем трансе, в то время как ее муж и сын играли на своих музыкальных инструментах. Многие присутствовали при этом, включая двух учеников, обучавшихся искусству знахарства. Женщина сказала, что ее сын тоже был учеником. Мы учились все вместе.

Через несколько минут женщина и ученики упали в экстазе на землю. Однако наша целительница через некоторое время пришла в себя и снова спросила, хотим ли мы идти дальше. Наш переводчик объяснил, что она говорила о том, что западная медицина не способна помочь в том, что беспокоило нас. Мы нуждались в специальном лечении. Я был полностью готов погрузиться в церемонию лечения, и Эми после мгновенного колебания тоже согласилась.

На этот раз супруги начали монотонное песнопение вместе, погрузив всех присутствующих в состояние глубокой отрешенности. Женщина вновь вошла в транс, а вслед за ней и другие, пронзительно крича при этом и катаясь по полу. Эта сцена напомнила мне поведение некоторых наших собственных аудиторий при работе с измененными состояниями, и я почувствовал себя, как дома. Я даже подумал, что методика работы с людьми, возможно, начинается именно отсюда.

По-видимому, переживание сновидящего тела — это объединяющее различные культуры переживание, через которое можно понять других людей и быть понятым ими.

Внезапно, когда женщина достигла наибольшей глубины транса, ее муж и сын встревожились. Они начали быстро задавать ей вопросы на суахили, но она не отвечала. Наш переводчик сказал, что шаманка зашла слишком далеко и потеряла контакт с реальностью. Ее муж и сын испугались и

вмешались в процесс, стараясь исполнением романтической музыки добиться ее возвращения в этот мир.

Мы были удивлены тем, что в этой системе, так же как в шаманизме племени яки, погружение в нагваль считалось некорректным. Смешивание реальных людей и невидимых духов было строго запрещено. Здесь была та, кому мы могли доверять. Эта женщина общалась с духами, но не хотела быть унесенной ими. Она умела любить людей и при этом отделяла их от духов, витающих в воздухе. Она была мастером повседневной реальности и тем не менее могла оставлять этот мир, входить в трансовые состояния, а потом рассказывать о них. Для меня она была истинным и вечным учителем и объективно существующей личностью одновременно. Во всяком случае, она очнулась и рассказала нам о своих видениях. Она видела злых духов, беспокоивших нас; продолжая рассказ, она описала самые большие проблемы, которые были у нас дома. Вопрос заключался в том, что теперь делать. Она снова спросила нас, хотим ли мы продолжать церемонию. Мы ответили пылким согласием, посчитав, что теперь уже слишком поздно поворачивать назад. Она расспросила нас очень подробно о наших проблемах и затем приняла решение вступить за нас в мире духовном.

Теперь целители попросили нас подождать на улице вместе с другими людьми, пока они рисовали на песчаном полу хижины изображения злых духов, явившихся им в видениях. Закончив, они пригласили нас войти. Они объяснили, что следующим шагом будет проведение церемонии по изменению злых воздействий, делавших нас больными. Они решили нарисовать на песке картину того плохого, что было сделано нам, а затем изменить ее на противоположную. Эми и мне было указано сесть, прижавшись друг к другу под одной шалью, на одной части песчаного изображения. Наши хозяева начали петь, молиться и танцевать. Они приготовили лекарства и принесли пару живых цыплят. Я помню, как прошептал Эми: «Эй, становится жутковато. Сидеть на песчаной картине недурно, но как ты думаешь, мы должны будем проглотить эти лекарства?» Страх стал преградой. Но было уже слишком поздно нервничать по поводу дизентерии или малярии. Один из шаманов сунул ложку лекарства в свой рот, а затем, прежде чем мы смогли воспротивиться, сунул по ложке лекарственного снадобья в наши рты. Как дети, мы взяли лекарство в рот, но не решались проглотить его, пока он не сказал резко: «Проглотите!»

Гм... Лекарство! Я обнаружил, что вкус у него такой же, как у всех лекарств в мире. Но церемония только начиналась. Нам было приказано ходить в задумчивости взад и вперед по подобию человеческой фигуры, изображенной на песке, для того чтобы помешать злему воздействию. Целители искупали цыплят в святой воде, а затем шлепали по нашим телам крыльями живых цыплят. Я знал, что цыплята были существенной частью африканского ритуала, но живые цыплята, которыми с размаху шлепают по вашей голове, спине и груди, — это запоминается надолго.

В конце концов, как нам показалось, через несколько часов, нам разрешили отправиться домой, где мы и заснули беспокойным сном. Чудо из чудес, но на следующий день мы чувствовали себя хорошо и вернулись в хижину, чтобы получить новое лекарство, приготовленное ночью в наше отсутствие. Мы приняли предписанное нам и спокойно сидели в ожидании того, что произойдет дальше. К нашему удивлению, вся деревня собралась, чтобы съесть жареных цыплят, — тех самых, которые использовались в ритуале накануне вечером. Любовь и дружеское расположение к нам нашей африканской семьи проявлялись решительно во всем. Наши целители обращались с нами с сердечностью и теплотой, а их шаманские облики предыдущего вечера запечатлелись в нашей памяти навсегда.

Все случившееся тронуло меня до слез. Эти целители были настоящими людьми, а не фантомами. Они были истинными старейшинами, хранителями и лидерами своего племени. Они давали каждому приходившему в хижину ребенку пенни, чтобы почтить силы, от которых приходили энергия и исцеление. Для них ребенок был духом, покровительствующим исцелению. Все там были вопиюще бедны, но дух ребенка был богат и был главным в их искусстве. Эта культура поощряла каждого жить с неведомым в контексте повседневного существования.

Наши шаманы в этой общине были колдунами, посредничавшими между людьми и духами, работая

непосредственно в местном физическом поле. В то же самое время они работали в городе прислужой. Наш переводчик сообщил нам, что мы были первыми неафриканцами, увидевшими эту церемонию. До этого только однажды они работали с белым человеком.

Их работа произвела на нас впечатление по многим причинам. Во-первых, они постоянно спрашивали нашего согласия на продолжение работы. Во-вторых, они чувствовали, как важно было не идентифицироваться с какой-либо реальностью — ни с миром духов, ни с миром обычных людей. Хотя они очень почитали и тот и другой.

Фактически наши целители понимали, что они сходили с пути, когда идентифицировали своих «пациентов» с духами, беспокоившими их, как, по-видимому, сделала женщина в середине церемонии. Это произвело на меня особенное впечатление. Большинство из нас забывают, что мы отличны от тех настроений, которые овладевают нами, что наши друзья также отличны от своих беспокойных духов. Этой точки зрения придерживаться особенно трудно, когда тебя обижают. Тогда вы идентифицируете обидчиков исключительно по их поступкам, не принимая во внимание, что то в их поведении, что причиняет вам боль, является духом или настроением, не только владеющим ими, но и витающим в воздухе. Забывая об этом, вы проявляете неуважение как к духам, так и к людям.

Не могу припомнить случая, когда какой-нибудь западный психотерапевт, ненамеренно отождествивший пациента с проблемой его бессознательного, преодолел бы затем это умонастроение. Юнг, конечно, извинился, если бы его плохое настроение отразилось на других людях. Я помню, что видел некоторых знахарей, поступавших так же. Припоминаю, как живший со своим племенем в Канаде коренной американский целитель вышел из себя, рассердившись на американцев за отношение канадского правительства к индейцам. В гневе он выскочил из комнаты, в которой проходил групповой процесс. Затем он вернулся, чтобы извиниться за свое плохое настроение. Естественно, я считал его гнев справедливым, но он чувствовал, что причинил боль другим, и искренне сожалел об этом. Это был еще один настоящий учитель.

Я не хочу поднимать этих людей на слишком высокий пьедестал, но все же было очень трогательно видеть, как этот человек и наши кенийские целители брали на себя ответственность за свое настроение и его возможное воздействие на окружающих. Я никогда больше не видел никого, кто принимал бы это во внимание, не говоря уж о том, чтобы извиниться за эти настроения и изменить их. Таким образом, эти целители как бы разделяли себя и духов, управлявших ими. Я чувствую себя любимым и избранным, находясь рядом с людьми, которые беспокоятся не только о себе, но и о том, как они воздействуют на меня. Таких людей нужно почитать.

Эти учителя дали мне многое. Они пробудили во мне дух, связанный с работой в больших аудиториях, где ваша точка зрения лишь частично принадлежит вам. Точка зрения — это тоже дух, частичка духовного поля, которая вкупе со всеми другими духами создает целостность мира. Мое определение реальной личности состоит в том, что она, вступая во взаимодействие с духами, берет на себя ответственность за их воздействие на других.

Проявляя высокомерие, вы моментально оказываетесь во власти духа той роли, которую неосознанно играете. Исправление этой ситуации, как показали нам наши целители, состоит во вмешательстве во взаимоотношения между людьми и духами, в подготовке людей на выражение этих духов и дальнейшее движение. Если вас все время привлекает один и тот же дух или одна и та же роль, то вы несвободны. Однако вы всего лишь канал, а не сам дух. Если вы предпочтете забыть это, то станете фантомом, а не реальной личностью.

В Центральной Африке, где западная психотерапия не имеет большого влияния, шаманские методы используются в тех случаях, когда западная медицина терпит неудачу. Шаманский подход не требует от «пациента» большего, чем тот может дать. Шаманы сочувствуют страданию, призрачной природе пациентов и не винят их за то, что они такие, какие есть. Эти шаманы не стараются стать фантомами. Шаманы, лечившие нас, брали на себя полную ответственность за действия по познанию духа, от нас не требовалось ничего, за исключением, конечно, приема лекарства. Шаманы-целители работают с любым человеком, даже с теми, кто тайно заинтересован в том, чтобы стать воином. Мы хотели

заплатить этим людям, но, прежде чем взять что-то от нас, они должны были войти в транс, чтобы почувствовать, что хорошо для духа. И все же наиболее благотворным было то, что эти шаманы были реальными людьми.

Фантомы и реальные люди

Фантом, в отличие от воина, игнорирует призраков и просто становится одержим ими. У фантома все ужасно серьезно. Если вы — фантом, то вы постоянно страдаете, беспокоитесь и заботитесь о состоянии мира, занимаясь его спасением или уничтожением.

Каким образом вы становитесь реальной личностью, а не фантомом? Как я уже писал в шестой главе, это дело духа, станете вы охотником или воином. На каждой стадии развития личностный рост является делом неведомой силы. Вы остаетесь фантомом или на какое-то время можете стать охотником. Тогда вы отслеживаете свою добычу, убиваете и съедаете ее или же интегрируете ее, оставаясь в обычной реальности. Возможно, вы становитесь воином. Тогда вы стоите лицом к лицу с другим миром и вступаете в него.

Личность, находящаяся на духовном пути, есть все и ничто. В этом состоянии вы — реальная личность, почти обособленная, переходящая быстро и плавно от одного состояния к другому. Иногда вы просто обычный человек, иногда воин, иногда учитель-нагваль.

Случаются моменты, когда вам нужно принудить себя и дать клятву выбраться из болота самомнения и настроений иллюзорной жизни. У вас может возникнуть необходимость поклясться впредь никогда не проигрывать схватку с союзником и забыть самого себя. Необходимость в такой клятве, кажется, всегда появляется после того, как у вас уже было достаточно собственных тоскливых настроений и принуждений. После того как вас окончательно заморочили унылые, загадочные обстоятельства, возникает постоянно растущая необходимость научиться управлять процессами этих состояний, не пребывать в депрессии или самодовольстве.

Но если клятва нарушается, вы должны ждать сигнала от неведомого. Что еще может поколебать веру фантома в то, что мир — это место успехов и неудач, а не охотничьи уголья для трансформации человека? Точка зрения фантома — это реальность для каждого. Если вы фантом, то вы либо скучаете, не имея цели в жизни, либо судорожно мечетесь между энтузиазмом и депрессией, в зависимости от обстоятельств.

Если вы реальная личность, идущая духовным путем, вы можете казаться похожим на других: выглядеть упрямым и амбициозным, ревнивым и обиженным. Но ваш смех выдает вас: есть что-то свободное и независимое в вас в этот момент. Вы проявляете демократию на высочайшем уровне, прислушиваясь к внутренним и внешним голосам, внимая им или оставляя их без внимания, в зависимости от требований момента.

Древние и современные шаманы следуют своим сновидениям и ждут, чтобы магические животные и непредсказуемые повороты судьбы помогли им обрести доступ к этим притягательным состояниям духа. Они ждут их зова. Однако сегодня само время может послужить зовом. В силу того, что вы живете именно сегодня, вам следует развивать свой потенциал второго внимания и контролируемого отпускания или признать, что вы не берете на себя ответственность за окружающую среду.

Сейчас самое время делать дела, создавая общее сновидящее тело с другими. И если кто-то смотрит на вас как на странного человека, можете успокоиться. Завтра игнорирующая дух и одержимая им фантомность будет рассматриваться как инфекционное заболевание с высоким уровнем смертности.

Упражнения

1. Опишите себя в виде фантома. Какие настроения овладевают вами чаще всего в то время и как вы

при этом выглядите? Обратите внимание на то, как ваше ощущение себя фантомом воздействует на ваше тело. Обратите внимание, когда ваши фантомные настроения служат другим или побуждают их к просветлению и развитию.

2. Опишите себя, как реальную личность. Обратите внимание на то, как вы выглядите и что чувствуете, когда ощущаете себя текучим и можете действовать и как фантом, и как нечто иное. Какую роль в эти реальные моменты играете вы в окружающем вас мире? Когда вы реальны, возможно, вы чувствуете себя на духовном пути. Может быть, в этой роли вы нужны окружающим вас людям и они могут даже участвовать в создании этой роли для вас?

3. Почитайте своих учителей. Какие мужчины и женщины сыграли в прошлом для вас роль духа, вашего нагваля? Кто изменил покой вашего старого мировоззрения и помог вам стать реальным? Вспомните своих любимых учителей. Каковы были их задачи в жизни? Как далеко они продвинулись в их решении? Что сделали вы для завершения их дела? Теперь выберите для почитания одного учителя и немного пофантазируйте в следующем стиле. Подумайте об этом человеке как о наследнике реальных людей. Вообразите, какой дух или какие мифические или реальные учителя стоят за ним.

4. Теперь оглянитесь назад, на историю своей жизни, и посмотрите на своих реальных учителей и их духовную родословную. Этот обзор может связать вас не только с вашим учителем, но и с самим собой, как с реальным лицом, имеющим невероятное прошлое. Выберите момент и поэкспериментируйте с почитанием вашего учителя, вашей родословной и даже самого себя.

Глава 14. Дорога смерти

Когда вы боретесь со своим демоном, вы переживаете моменты удовольствия, свободы и исключительной энергии, независимо от того, выигрываете или проигрываете битву с самим собой. Возможно, самое лучшее здесь то, что временами вы чувствуете себя реальным и конгруэнтным, свободным от страхов и симптомов фантомности. Теперь вы знаете, что у вас есть двойник, и ощущаете свое шаманское сновидящее тело. Но порой вы забываете эти переживания и хотели бы знать, в какой степени сновидящее тело может быть реализовано в этой жизни. С одной стороны, ваша любовь к миру искушает вас вернуться обратно, чтобы доучать другим, играть с ними. Но с другой стороны, экстаз переживания может соблазнить вас покинуть мир навсегда.

На последних страницах «Сказок о силе» дон Хуан объясняет своему ученику, что в том месте, где они находятся, их дороги пересеклись в последний раз. Немногие воины, говорит он, пережили встречу с неведомым, которая предстает ученикам. Переживания от встречи с нагвалем столь сильны, что те, кто проходит через эту финальную встречу, находят непривлекательным возвращение «в мир порядка, шума и боли».

Помните драматическое ощущение целостности, сопровождающее открытие сновидящего тела?

Трудно расстаться с таким переживанием и вернуться к обычной реальности. Возвращение после чудесного отпуска, глубоких, значимых отношений или интенсивного внутреннего переживания является болезненным, так как вы боитесь потерять связь со своим целостным «я».

Таким образом, вы испытываете трудности после встречи с нагвалем. Возвращение к обычным делам, к миру, где сновидения, телесные переживания и вторичные процессы не имеют значения, дело нелегкое. Дон Хуан предупреждает своего ученика, что, если он не захочет вернуться, он исчезнет, как бы проглоченный землей. Но если он все-таки вернется, то должен будет ждать до тех пор, пока не выполнит особую задачу своей жизни. Как только она будет завершена, ученик сможет полностью распоряжаться своей целостностью. Если он возвратится, объясняет дон Хуан, он впервые столкнется с идеей задачи, требующей выполнения. Дон Хуан предупреждает, что это не обычная работа, а некое мирское предприятие, для завершения которого может потребоваться много времени. Задача, которую ученик должен выполнить, возлагается на него учителем. Дон Хуан говорит Кастанеде, что в

былые времена учителя никогда не искали учеников. Личная сила обоих, учителя и ученика, устанавливает их отношения, поэтому ни эмоциональные потребности, ни интриги, ни претензии никогда не обременяли их связи. Поскольку сила выбирает учителя, вы можете также предположить, что сила выбирает и задачу, связанную с данным учителем.

Мой собственный опыт подтверждает это. Когда я впервые отправился в Цюрих, моим намерением было завершить обучение в области теоретической физики. Однако судьба распорядилась таким образом, что я случайно познакомился с однокурсником, который был настолько очарован своим аналитиком, что тоже решил пройти курс психоанализа. Так судьба свела меня с моим первым учителем.

Однажды, когда я сидел в уличном кафе, наблюдая за проходящими мимо людьми, я заметил обаятельного джентльмена-европейца, сидевшего за соседним столом и занятого тем же самым. Присмотревшись к нему повнимательнее, я увидел в нем смесь старомодности и внимания к окружающему. Я спросил его, что он делает, и он сухо ответил: «То же, что и вы».

Мы приятно провели время, разговаривая о женщинах и кафе, и решили встретиться снова в следующую субботу, во второй половине дня. На следующей неделе мы опять замечательно провели время и продолжали встречаться каждый субботний вечер, пока однажды мне не приснилось, что этот человек и есть мой настоящий учитель. От нашей первой встречи и до этого сна прошло уже много недель, но мы были так заняты болтовней, выпивкой и веселыми шутками, что все еще не представились друг другу. Как его звали?! Когда я увидел его в следующий раз, я робко рассказал ему свой сон и спросил, не интересовался ли он также сновидениями и тому подобным. Он громко засмеялся и сказал, что действительно недавно стал интересоваться такими вещами. Он, должно быть, заметил, как я озадачен его поведением, поскольку посмотрел мне прямо в глаза и сказал, что он президент Института Юнга в Цюрихе и племянник Юнга. С этого шока и начался официальный аспект моего ученичества.

Мы провели много времени вместе, и он стал для меня истинным и непостижимым нагвалем. Он был одновременно и духовным учителем, и человеком, прочно связанным с миром повседневных дел. Он сказал, что его задача — научить меня бессознательному через жизнь; большую часть времени мы проводили, занимаясь всем чем угодно, но только не обычным анализом. Мы гуляли, разговаривали, встречаясь в необычное время и в странных местах. Позднее мы встречались с другими, мне нравилось наблюдать, как он общается с людьми. Он был таким обаятельным, а я чувствовал себя таким светским... Сегодня я понимаю, какой удачей для меня была встреча с ним. Неизбежно моя задача все теснее переплеталась с судьбой этого человека, и, когда через несколько лет после нашей первой встречи он умер, в день его похорон мне приснилось, что его двойник выпрыгнул из могилы и проник в мои легкие во время вдоха. Я чувствую иногда, что какая-то часть его находится во мне, может быть, поэтому он по-прежнему появляется в моих снах, давая мне указания относительно моей личной задачи.

С тех пор несколько человек избрали меня своим учителем, и каждый раз я бывал поражен тем, как отчетливо сновидения этих людей соединяли их задачи с моей. Личные силы обоих, учителя и ученика, создают условия для их встречи, и эти же самые силы выбирают задачу, символически воплощенную в учителе. Иными словами, задача является общим духом, и, чтобы выполнить ее, могут понадобиться усилия нескольких поколений, как если бы ученик и учитель были частью длинной родословной, чье прошлое и будущее уходят в бесконечность. Есть некое ощущение свободы в древности и безличности задачи и нечто чудесное в том, что в ее выполнении участвуют и живые и мертвые. Отношения на этом уровне одновременно и интимные, и свободные. Я помню, как научился этому в Бомбее от человека, который пришел ко мне после того, как впервые увидел меня на лекции. Он сказал: «Доктор Минделл, мне хотелось бы, чтобы вы были моим гуру». Смутившись, я немного отпрянул и начал размышлять, как мне поступить с ним, не задев его чувств.

Однако сегодня я благодарен ему за то, что он сам оказался для меня гуру в том, как поступить с его чувствами. «Доктор Минделл, не беспокойтесь об этом. Это безлично, — объяснил он, — это не имеет

отношения ни к вам, ни ко мне. Вы становитесь моим гуру, но вам не нужно ничего делать. Я буду носить вашу фотографию с собой и разговаривать с ней при необходимости».

Хотя европейцу такой подход может показаться односторонним, в этом есть вечная истина. Силы ученика и учителя создают их отношения и их задачу. Все связанное с мифом сознания имеет по крайней мере одну общую задачу: развивать второе внимание и делать относительной односторонность нашего осознания, давая возможность себе и другим жить более полной жизнью. Например, задача Кастанеды, судя по всему, состояла в том, чтобы привнести силы ночи в день через учение дон Хуана.

Конкретная природа задачи зависит от ваших индивидуальных талантов и недостатков, от исторического периода, в котором вы живете, и аспекта задачи вашего учителя, которую он не завершил. Таким образом, все получается именно так, как говорит дон Хуан: задача возлагается духом учителя, прямо или косвенно, через сновидения и любовь.

Дорога смерти

Дон Хенаро рассказывает о проблемах, связанных с этой задачей. Он подробно излагает, что происходит, пока вы ожидаете завершения задачи, в тот период, который я называю дорогой смерти. Согласно этой истории, много лет назад в горах жил отряд воинов-мужчин. Когда один из членов отряда нарушил общие правила, он должен был предстать перед другими и объясниться. Они находили его либо правым, либо виноватым; если они считали его виноватым, то выстраивались в ряд, чтобы расстрелять его, когда он будет проходить перед ними.

Осужденному воину, однако, давался шанс. Если он проходил таким образом, что никто не мог нажать на спусковой крючок, или если он поправлялся после ранений, то ему предоставлялась свобода. Эта история показывает, что, действительно, некоторые люди, пройдя дорогой смерти, остаются в живых. Может быть, их личная сила тронула их товарищей так, что они не смогли выстрелить. Или, может быть, осужденный воин был так сосредоточен и спокоен, что его отрешенность помогла ему спастись. Шаманы считают, эта история означает, что если, пройдя ученичество, вы выбираете возвращение к повседневной жизни, то вы должны ждать на этой земле, пока не выполните свою задачу. Ваше ожидание будет подобно смертельному пути воинов в приведенном нами примере: каждый ваш шаг может быть последним. Разница в том, что в рассказе палачами являются ваши товарищи, тогда как в реальной жизни сам дух целится в вас.

В любом случае для каждого, захваченного этой ситуацией, «человеческое время кончилось», и единственное, что может спасти вас, — это ваши знания и безупречность, с помощью которых вы выполняете свою задачу. Это означает, что вы на дороге смерти. Ваш интерес к осознанию и личностному росту связывает вас с другими не только через взаимную дружбу, но и через вашу потребность в вызове и провокации.

Конфликт, как внутренний, так и внешний, — это неотвратимая судьба воина. Все мы — на самой середине дороги смерти, поскольку мир постоянно бросает нам вызов стать целостными. Разница между складом ума обычного человека и воина состоит в том, что воин осознает, что наихудший конфликт — это конфликт со своей собственной фантомной натурой. Как воин, вы понимаете, что мир — это своего рода охотничьи угодья, и всякий человек — это союзник, ставящий вам подножку и беспокоящий вас, пока вы не подключитесь к его энергии, его сновидящему телу.

Таким образом, ваш расстрельный взвод воинов состоит из ваших внутренних критиков и внешних друзей и врагов, в зависимости от вашего состояния. Дружья могут быть достойными противниками, демонами или союзниками, чьи секреты вы должны открыть. Они представляются как антагонистические силы, как внутри вас, так и во всей Вселенной. Теперь бывшие друзья — это ваш мифический отряд воинов, внутренняя и внешняя критика, порождаемая ревностью и бессознательным, вашими отношениями с учителем и с другими учениками, с вашим собственным

союзником, нарушающим общепринятые правила. Все это — группа людей, сновидящих вместе.

Правила

Негласными законами этой внутренней или внешней группы являются правила данного сообщества, те понятия о жизни, с которыми вы согласны. Это могут быть неписанные законы вашей семьи и культуры и основные идеалы нации. В вашей воинской семье это те законы, которые регулируют отношения в ролях женщин и мужчин. Это негласные правила общения с аутсайдерами. Если вы член религиозной группы, то вы живете по определенным правилам, регулирующим веру и образ жизни. Если вы ученый, то вы связаны условностями эмпиризма и рационализма. Как преподаватель, вы должны служить образцом академического поведения и учить людей адаптироваться. Для психотерапевта рационализм, предположительно, должен значить больше, чем шаманизм. Как личность, вы должны следовать определениям нормального человеческого поведения и подавлять ощущения, находящиеся вне этого определения. Скажем, ваша нация неодобрительно относится к смешанным бракам. Если вы женщина, то должны бороться с трехтысячелетним доминированием мужчин. Если мужчина, то должны работать, пока не свалитесь, — никакого послабления! Если же вы гомосексуалист, лесбиянка или бисексуал, вы должны быть крайне осторожны в проявлении этих качеств, иначе вас могут убить.

Если ваша конкретная группа сначала атакует вас в сновидениях, то вы можете прибегнуть к терапии и столкнуться со своим внутренним сопротивлением. Однако это может быть безуспешным, так как сомнения в себе (то есть нападающие на вас) могут блокировать ваши поиски помощи, сновидения, любой ваш шаг. Внутренние атаки достигают своего максимума, когда вы пытаетесь измениться и быть реальным. Иногда помочь вам может только шаман, отправляющийся на поиски вашей потерянной души.

Дух — суд присяжных — проявляется в виде вашего соседа, вашей группы, страны, налогового управления, мира. Фактически все ваше существование на этой планете в преддверии двадцать первого века означает, что вы связаны условностями прошлого и надеждой на будущее. От вас непрерывно требуют и снаружи, и изнутри делать то же, что и все остальные, и идентифицироваться с тем, с кем это желательно другим. Изменение без разрешения запрещено.

Мир атакующих вас подобен гигантскому призрачному полю, в котором все должны двигаться. Когда вы работаете и выполняете свою задачу, вы становитесь текучим, изменяясь каждое мгновение, уходя от старых ролей и возвращаясь к ним, ненароком нарушая главное правило: не вносить самовольных изменений в вашу личную историю. Ну и конечно, вы должны это сделать.

Опрокидывание собственного самосознания, изменение идентичности и избавление от личной истории были для вас трудными и волнующими. А теперь вы в шоке от обвинений в ваш адрес со стороны ваших старых друзей в том, что вы нарушили писанные и неписанные правила прошлого. Этот конфликт достаточно болезнен, но худшее еще впереди. Нарушение общепринятого правила противопоставляет вас гораздо более грозному врагу, чем даже малая семья и друзья. Нарушитель должен предстать перед вековым сомнением человечества и его разгневанными защитниками. Судьба поставила вас вне закона. В качестве воина, почти по определению, вы должны будете однажды подчиниться какому-нибудь из этих законов культуры. Вы потрясаете устои религиозных систем и социальных идеалов. Поскольку вы воин, вы должны переступить через границы и нечаянно потревожить паутину жизни, частью которой вы являетесь. Ваше тело останавливает мир, переживая энергию в виде симптомов. Осознание и второе внимание делают вас более непредсказуемыми во взаимоотношениях. Ваше чувство неведомого приводит вас к поддержке духов, о которых другие забыли. Так что теперь у вас сплошные неприятности!

Ваша ли это вина, что вы напоминаете другим о сновидениях, которые им не нужны? И кто может винить группу за сопротивление вам или за борьбу не на жизнь, а на смерть, которая следует в результате этого? Эти люди сражаются за свою жизнь, за уравновешенность, за продолжение истории. «Не тревожьте нас больше, чем это допустимо», — говорят они.

С глобальной точки зрения вы тревожите вашу организационную систему, и история должна бороться за свою непрерывность. В этом универсальном и предопределенном судьбой взаимодействии друзья воина становятся голосами «паутины» жизни. Их тепло превращается в лед. Теперь, когда в этой вечной драме истории человечества они одержимы ролью законодателя, они обвиняют вас в недопустимом поведении, эгоизме и уголовщине.

Коллектив, в котором вы живете, должен преследовать вас за все то, что он квалифицирует как преступные действия, и призвать вас к суду (точно так же и вы в прошлом относились к другим нарушителям правил...). Теперь ваша очередь вступить в смертельную схватку с миром. Это ваша судьба воина — чувствовать себя преследуемым и предстать перед судом коллектива. Экстаз нагваля внезапно оборачивается кошмаром, когда ваши ближайшие друзья становятся вашими достойными противниками, требуя от вас взять на себя ответственность за свои поступки.

Если вы не будете осторожны, то снова впадете в мир фантомов и нанесете ответный удар своим обидчикам. Однако с помощью осознания (если повезет) вы вспомните точку зрения воина и поймете значение вашей битвы. Ваши товарищи не просто низменные фантомы, которых вы когда-то презрели, а их выстрелы не просто удары, которые заставляют вас истекать кровью. Они скорее голос истории, требующий от вас отплатить культуре ростом своего самосознания таким образом, чтобы включить в него и других людей. Либо отстранитесь от своих действий и рассматривайте свои неприятности как долг истории, либо сражайтесь как герой и умрите как призрак.

Оказавшись в напряженной обстановке, начинающий воин забывает эти великие видения и в критический момент заявляет перед судом, что у него не было выбора, что он вынужден был совершить преступление. Если вы не прислушались к словам демона, выразили импульсивность своего сновидящего тела и подчинились его командам, ведущим к смерти, вы заболаете физически и психически. Вам не следовало бы еще раз говорить «да» требованиям социальной адаптации и «нет» вашему внутреннему миру. Тут нет золотой середины.

Хотя сердца присяжных, может быть, и тронуты, вердикт останется прежним: «Виновен!» Жить внутренней жизнью и создавать проблемы не разрешается. Или следуйте союзнику в одиночку, скажут вам, или следуйте правилам коллектива. Следовать союзнику внутри коллектива — значит доставлять неприятности другим.

Эти присяжные могут жаловаться, что, когда вы поблизости, дела идут не так, как обычно. Почему вы идете не туда, куда все? Не легче ли следовать путем, по которому идут все остальные? Как вы можете смеяться над вещами, к которым другие относятся столь серьезно, и быть серьезным по отношению к тому, что другие игнорируют? Присяжным, может, и захочется дать вам еще шанс: действительно, ведь вы можете быть замечательным человеком! Но этого не произойдет, так как ваша натура не допустит этого. Эти люди должны будут поставить вас на край утеса и стрелять на поражение, чтобы быть уверенными в том, что вы поняли: ваши поступки были вопросом жизни и смерти.

Таким образом, ваш урок заключается в том, что следование союзнику не гарантирует ни коллективного одобрения, ни долголетия. Путь знания — вынужденный путь, на котором вы постоянно сталкиваетесь с необъяснимыми силами. Духовный путь столь же ужасен, сколь и полон значения. Он может привести и к ранней смерти.

Выжить на дороге смерти

Согласно дону Хенаро и дону Хуану, некоторые воины были так сосредоточены, что проходили по линии огня и не были расстреляны. Их товарищи просто не могли нажать на спусковой крючок. Был ли воин настолько конгруэнтным и цельным со своими предыдущими поступками и преступлениями, что его сновидящее тело провело его сквозь строй невредимым? Или он был настолько живучим и крепким, что оправился от ран и от разбитого сердца?

Возможно, не воин управлял ситуацией, а его судьи, понимавшие, что их друг реализовывал в своей жизни что-то нужное всем им. В конце концов, каждый отряд воинов, каждая группа людей связаны каким-либо мифом осознания. Каждая часть группы — это канал сознания, способный передавать и выражать послания от неведомого.

Просвещенные присяжные должны будут рассудить, что если город убивает одного из своих сограждан, то он лишь преуспевает в разрушении его тела. Голос и послание, принесенное этим воином, не могут быть убиты. Новые идеи и образ жизни в пространстве и времени выходят за рамки существования людей, их проповедующих. После смерти воина его идеи долго еще будут преследовать город в его сновидениях. Таким образом, голоса прошлого существуют сегодня как роли в настоящем — части, необходимые для коллективной целостности. Поэтому ведовство, шаманизм и, я надеюсь, туземная жизнь никогда не смогут быть полностью уничтожены.

В любом случае, поскольку вы на данный момент нарушитель правил в группе, вы являетесь также и ее вторичным процессом, ее призрачным духом. Убивать вас не только бесчеловечно, но и бесполезно. Сновидения продолжают жить после вашей смерти. Убить идею не удавалось никому и никогда. В свою защиту вы можете выдвинуть и такой аргумент: руководство вашего сообщества было слишком жестким, иначе ему и не приснилось бы, что воин ненароком делает революцию.

Если вы предстаете перед судом в наши дни, у вас возникает ощущение, что все это уже было. Принятие глобальной перспективы, что вы — это каждый, кто когда-либо нарушал правила, может дать вам возможность выжить. Присяжные, борющиеся за существовавший по сей день порядок вещей, также всегда были здесь. Более того, судят не только вас, но и все человечество, нарушившее экологические законы.

Вы живете в мире, который сам является подсудимым. Так что напомните своим потенциальным палачам, что их время тоже вышло. Пока род человеческий мечется в поисках решений несметных и, по-видимому, неразрешимых планетарных проблем, которые он же и создал, природа прицеливается так же, как судьи целятся в воина.

Тем не менее вы знаете, что не можете ожидать, что ваш мир сам собой прозреет, так как в этом случае перемены могут наступить, когда вы уже будете в могиле. Вы должны пробудиться, вы не можете больше позволить себе относиться к своему путешествию нарушителя правил только как к личной битве за индивидуацию. То, как вы пройдете по вашей дороге смерти, важно для всех. Ваши личные попытки достичь целостности стимулируют изменения вокруг вас даже сейчас, когда вы читаете эти строки. Образно говоря, вечность просит вас смоделировать изменение мира, пока вся планета раздумывает, как ей выжить на ее дороге смерти перед природой.

Чтобы пережить дорогу смерти, вы должны быть и уязвимым, и невидимым одновременно. Сначала вы должны оплакать себя как жертву своего личного и коллективного бессознательного. Затем вы должны твердо постоять за себя перед лицом своих противников. Ну а затем вы должны отбросить свою историю и улыбнуться. Если вам удалось зайти так далеко, у вас хватит сил даже на то, чтобы встать на сторону своих судей, понять их точку зрения и атаковать себя, прежде чем они смогут выстрелить. Теперь, если все остальное не удалось, вы, по крайней мере, будете на пути сердца и учения.

Помните смерть вашего старого советчика? Исчезните прямо перед прицелом врага и удалите личную историю прежде, чем она сможет выстрелить. Как «текущий» воин, вы, оставаясь самим собой, разделяете и мнение ваших судей. Более того, вы — дух или роль в поле. Ваша текучесть должна одарить вас состраданием к себе, к вашим преследователям, друзьям, сообществу. В тот момент, когда вы обретете свое тело шамана, вы с радостью признаете, что ваше время вышло. Судьи, ставшие

свидетелями этой последней битвы, в которой вы отбрасываете свою личную историю, обнаружат, что остались без работы.

Этот последний танец, может, и не спасает от смерти, но он определенно сохранит вас навсегда. Как свободный от всех ролей дух, легендарный воин держит в своих руках свое тело и свою смерть и видит свою жизнь в перспективе. Мир не только его враг, но и тот, кто его пробуждает. Что-то вечное наблюдает за его отношением к мнению меньшинства. Что-то огромное чувствительно к бессознательному и жестокости.

Наихудшая проблема дороги смерти не в ее неизбежности и даже не в ее универсальности, а в том, как вы и все остальные проходят по ней, застывают в какой-то одной определенной роли, боясь шевельнуться или признать, что подсудимыми являются все. Мы все боги, которые могли бы облегчить боль, но обычно не делаем этого. Таким образом, каждый раз, когда один из нас вызывается в суд свидетелем, целый мир оказывается в роли подсудимого. Каждый раз, когда возмутитель спокойствия проверяет правила на прочность, вся группа держит экзамен.

История напоминает нам, что кто-то, пройдя дорогу смерти, неизменно оставался в живых и трансформировался вместе со своим сообществом. Весь этот путь прошел дон Хуан, обучавший знанию о целостности человека, отправившийся на поиски самого себя, вернувшийся в Икстлан, а затем продолживший преобразовывать других. По сути, данное исследование появилось на свет благодаря тому, что дон Хуан выжил на дороге смерти. Он, должно быть, был невыносим для окружающих, но ему удалось пережить их гнев и любить их достаточно сильно, для того чтобы отдавать им столько же, сколько и брать.

До сих пор наш мир ходит по замкнутому кругу, сновидя, а затем убивая необычайных шаманов и учителей; некоторые из последних потом возвращались в другом облике, чтобы помогать миру. Всегда был Лао-цзы, вернувшийся в последний момент перед смертью, чтобы написать «Дао-дэ цзин».

Вспомните о вожде американских индейцев Гайавате и его сновидениях, которые помогли ему научить своих соплеменников посеять новые злаки и таким образом выжить. Или подумайте о драматической истории швейцарца Брудера Клауса, в возрасте сорока пяти лет оставившего семью для того, чтобы последовать за своими вотаническими сновидениями и позднее отплатить миру политическим и пророческим руководством. Вспомните Иисуса, Будду, Ганди, Мартина Лютера Кинга и Малькольма Х. Вспомните Бена Томпсона, который надиктовал эту главу на магнитофонную ленту, и она была воспроизведена на его похоронах.

Я вспоминаю многих невоспелых героев-простолюдинов, чья жизнь прошла в относительной неизвестности, которые страдали от противоположности природы своего пути окружающему миру. Их союзники проявлялись в виде физической или социальной неполноценности, гомосексуализма, различия в цвете кожи, запретной любви, безумия или поэзии. Я думаю о родителях, растящих детей в одиночку, и об одиноких художниках, пытающихся выразить невыразимое. Об этих и всех остальных, которые прожили всю свою жизнь, до самой смерти, без всякой поддержки, кроме своего процесса сновидений.

Понимание того, что мир сам своими сновидениями вызвал в них все те качества, которые его не устраивали, вряд ли уменьшит боль, оставшуюся в их сердцах после битвы. Но что действительно почтило бы память этих людей, так это наше понимание, что маленькие изменения, явившиеся результатом их борьбы, касаются сегодня нас всех, потому что они присутствуют везде и во все времена, являясь частью связующей нас сети.

Продолжительность жизни

Таким образом, сообщество в известной степени определяет продолжительность жизни индивидуума. Фактически средняя продолжительность жизни человека должна быть связана с тем, как и в какой степени вы уничтожаете других или помогаете им. Похоже, что продолжительность вашей жизни

определяется не только генетической наследственностью, питанием, физическими упражнениями, вашими деяниями. Так же как биологи не могут до конца объяснить возникновение жизни или наступление смерти, никто не знает, почему тот или иной человек будет жить восемьдесят лет, а не сто или не пятьсот. Никто не знает, почему так много талантливых, одаренных, выдающихся людей умирают так рано.

Я никогда не думал об этой проблеме, пока не прочитал эту главу, как если бы я был Беном Томпсоном, выступающим на моих похоронах. Я думаю, Бен пытался сказать, что его жизнь была дорогой смерти, которая окончилась (как окончатся и все наши жизни) в тот момент, когда послание, которое он нес, оказалось преждевременным. Возможно, вы умираете, когда желаете понять и быть понятым, или когда другие не смогут понять посланий духа, заключенного в вас. Вы умираете каждый раз, когда не можете понять и принять противника, заставившего вас выявить вашу истинную природу. Вместо того чтобы быть уничтоженным, как бы по чьей-то злой воле, вы еще можете отбросить свою личную историю, стать текучей частицей антиматерии, выйти за пределы времени и стать своим двойником, своим противником.

До сих пор слишком немногие из нас следовали тайнам природы, посланиям и сигналам неведомого. Взять на себя ответственность за безжалостность жизни — значит иметь мужество сосредоточиться на процессах, которыми другие пренебрегают. Та же безжалостность, которая владеет вами, может быть союзником, который, будучи преобразованным, станет благотворной силой. Тогда ваша дорога смерти станет не только вашими личными трудностями, но и волнующей сказкой пробуждения мира.

Упражнения

1. Вспомните свои дороги смерти, прошлые и настоящие. Дрались ли вы в детстве с другими детьми? Были ли у вас неприятности с властями, когда вы были подростком? Были ли у вас конфликты с самыми близкими в семье? Была ли у вас запретная любовь? Не состоите ли вы сейчас (и не состояли ли раньше) в неравном браке или связи? Не было ли у вас кризиса средних лет, при котором все вокруг становится бессмысленным? Боитесь ли вы болезни, выхода на пенсию, старости или смерти? Не собираетесь ли вы сделать что-то такое, что может привести вас к конфликту с окружающими?
2. Вообразите оппонента или суд присяжных, которые настроены против вас или могут быть так настроены в будущем. Кто они? Как они выглядят? Что говорят или делают? Где?
3. Выберите одну из конфликтных ситуаций, которую вам хотелось бы завершить сейчас. Сначала мысленно представьте своих внутренних или внешних противников. Посмотрите, что они делают, думают, чувствуют.
4. Погружайтесь в своего двойника. Настройте свое воображение на сигналы двойника и наблюдайте, как ваше тело шамана реагирует на ситуацию.
5. Если необходимо, напомните своим противникам, что все мы на дороге смерти и что природа целится в весь род человеческий, подвергая суду наши пути разрешения конфликтов. Скажите нападающим, что вечность также может судить их за их склонность к насилию.
6. Если у вас достаточно оснований, сошлитесь на историю: скажите внутренним и внешним оппонентам, что вы — часть культуры, которой пренебрегали. Скажите им, что другие пытались пройти по этой дороге смерти и либо потерпели неудачу, либо же им не хватило мужества начать. Объясните, каким образом будущее может стать лучше для всех, если судьи постараются понять ваши действия.
7. Прислушайтесь к своим противникам и отметьте возникающие в теле сильные невербальные ощущения. Если вы не в состоянии ни защитить себя, ни говорить, то пусть ваши ощущения выразятся в движении. Пусть это будет ваш последний танец и пусть он раскроется полностью.

Библиография

- Castaneda R. Carlos. *The Eagle's Gift*. New York: Simon & Schuster, 1985.
- . *Journey to Ixtlan*. New York: Simon & Schuster, 1972.
- . *The Power of Silence*. New York: Simon & Schuster, 1988.
- . *The Second Ring of Power*. New York: Simon & Schuster, 1984.
- . *A Separate Reality: Further Conversations with don Juan*. New York: Simon & Schuster, 1971: Washington Square Press, 1991.
- . *Tales of Power*. New York: Simon & Schuster, 1974.
- . *The Teachings of don Juan: A Yagui Way Knowledge*. New York: Simon & Schuster, 1968: Washington Square Press, 1990.
- Eliade Mircea. *Shamanism, Archaic Techniques of Ecstasy*. Translated by Willard R. Trask. Princeton, NJ: Bollingen Foundation, Princeton Univ. Press, 1980.
- . *Yoga: Immortality and Freedom*. Translated by Willard R. Trask. London: Princeton-Bollingen paperback, 1970.
- Evans-Wentz, ed. *The Tibetan Book of the Dead, or After-Death Experiences on the Bardo Plane*. New York: Oxford Univ. Press, 1960.
- Feynman Richard. «Space-Time Approach to Non Relativistic Quantum Mechanics». *Reviews of Modern Physics* (April 1948).
- Halifax Joan. *Shamanic Voices and the Shaman: The Wounded Healer*. New York: Dutton, 1979.
- Harner Michael. *The Way of the Shaman*. New York: Bantam Books, 1986.
- Heinze Ruth-Inge. *Shamans of the Twentieth Century*. New York: Irvington, 1991.
- Houston Jean. *The Possible Human: A Course in Extending Your Physical, Mental, and Creative Abilities*. Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1982.
- Ingerman Sandra. *Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self*. San Francisco: HarperSanFrancisci, 1991.
- Jung C. G. *Memories, Dreams, Reflection*. New York: Vintage Books, 1965, 1989.
- . *Mysterium Conjunctionis: Collected Works of C. G. Jung*. Edited by Sir Herbert Read, Michael Fordham, and Gerhard Adler. Translated by R. F. C. Hull. Princeton, NJ: Princeton Univ. Press (Bollingen Series XX, no. 12).
- Larousse Encyclopedia of Mythology. Paul Hamlyn, 1969.
- Mander Jerry. *In the Absence of the Sacred*. New York: Sierra Club Books, 1991.
- . *Technologies and Native Peoples*. San Francisco: New Dimensions Radio, Audio Tape no. 2298, 1992.
- Mindell Amy. «Moon in the Water: The Metaskills of Process Oriented Psychology». Ph.D. diss., Union Institute, Cincinnati, OH, 1991.
- Mindell Arnold. *City Shadows, Psychological Interventions in Psychiatry*. New York and London: Viking-Penguin-Arkana, 1988.
- . *Coma. Key to Awakening: Working with the Dreambody Near Death*. Boston and London: Shambhala, 1989.
- . *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self*. Boston: Sigo Press, 1982; London: Viking-Penguin-Arkana, 1984.
- . *The Dreambody in Relationships*. New York and London: Viking-Penguin-Arkana, 1987.
- . *Inner Dreambodywork: Working on Yourself Alone*. New York and London: Viking-Penguin-Arkana, 1990.
- . *The Leader as Martial Artist, An Introduction to Deep Democracy: Techniques and Strategies for Resolving Conflict and Creating Community*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992.
- . *River's Way: The Process of the Dreambody*. London and Boston: Viking-Penguin-Arkana, 1986.
- . *Working with the Dreaming Body*. London: Viking-Penguin-Arkana, 1984.
- . *The Year I: Global Process Work with Planetary Yensions*. New York and London: Viking-Penguin-Arkana, 1990.
- . with Amy Mindrell. *Reining the Horse Backwards: Process Work in Theory and Practice*. New York and

London: Viking-Penguin-Arkana, 1992.

Muktananda Swami. *Play of Consciousness*. New York: SYDA Foundation, 1978.

Neidhardt John G. *Black Elk Speaks: Being the Life Story of a Holy Man of the Oglala Sioux*. New York: Washington Square Press of Pocketbooks and Simon & Schuster, 1972.

Nicholson Shirley, comp. *Shamanism: An Expanded View of Reality*. Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House, 1987.

Rinpoche Sogyal. *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: HarperSanFrancisco,

Sutton Peter, Christopher Anderson, Philip Jones, Francoise Dussart, and Steven Hemming, eds. *Dreamings: The Art of Aboriginal Australia*. New York: George Braziller, 1989.

Suzuki David, and Peter Knudston. *The Wisdom of the Elders*. Toronto: Allen and Unwin, 1992.

Suzuki Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice*. New York: Weatherhill, 1970.

Swan James. A. *Sacred Places*. Santa Fe, NM: Bear and Co., 1990.

Tart, Charles. *Waking Up*. Boston: Shambhala, 1987.

Toms Michael. *Technologies and Native Peoples*. San Francisco: New Dimensions Radio, Audio Tape no. 2298, 1992.

Tzu Lao. *Tao Te Ching: The Books of Meaning and Life*. Translated from the Chinese into German by Richard Wilhelm; translated into English by H. G. Ostwald. London and New York: Viking-Penguin-Arkana, 1985.

Walsh Roger N. *The Spirit of Shamanism*. Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1990.