

Кристин Мэдден

# ШАМАНСКИЙ ДАР



ВСЬ

ПРАКТИКИ  
ИСЦЕЛЕНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

**Кристин Мэдден**  
**Шаманский дар. Практики**  
**исцеления души и тела**  
**Серия «Чародейка»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40693268](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40693268)*

*Шаманский дар. Практики исцеления души и тела: Весь; Санкт-Петербург; 2014*

*ISBN 978-5-9573-2658-8*

### **Аннотация**

Дар целительства есть у каждого. Книга Кристин Мэдден поможет вам отыскать его внутри себя и развить для того, чтобы в любой жизненной ситуации вы могли избавиться от болезни и вернуть себе полноценное здоровье.

Медитации, сновидения, дыхательные упражнения и другие техники, подробно описанные в этой книге, традиционно используются в шаманизме для расширения сознания и глубокой работы на духовном уровне. Вы узнаете, как подготовить себя и свое пространство для целительской практики, какие атрибуты вам понадобятся для работы и как получить помощь от всемогущих сил природы.

Книга рекомендуется к прочтению всем, кто находится в поиске эффективных методов лечения, кто увлечен темой

духовного развития и шаманских традиций. С профессиональной точки зрения она будет интересна врачам, психологам и психотерапевтам.

*Ранее книга выходила под названием «Книга шамана-целителя. Дыхательные упражнения. Техники работы со снами и душой. Приемы использования бубна».*

# Содержание

Предисловие	6
Благодарности	14
Глава 1. Раненые Целители	17
Глава 2. Подготовка к работе	39
Личная подготовка	44
Подготовительная двигательная медитация	45
Медитация «Земля – Звезда»	48
Медитация «Ожерелье Света»	50
Подготовка помещения	53
Зарядка предметов энергией	54
Создание священного пространства	57
Закрытие священного пространства	58
Встреча и приветствие	60
План профессионального целительского сеанса	63
Оплата	67
Работа с друзьями	72
Работа в команде	75
Подготовка к чрезвычайным ситуациям	80
Создание физического якоря	82
Конец ознакомительного фрагмента.	85

# Кристин Мэдден

# Шаманский дар. Практики

# исцеления души и тела

**KRISTIN MADDEN**

**The Book of Shamanic Healing**

© 2002 Kristin Madden

© Издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2009

\* \* \*

*Моей маме, самому потрясающему шаману из  
всех, которых я когда-либо встречала.*

# Предисловие

Эта книга, в которой я рассказываю о некоторых эпизодах самоисцеления, создавалась очень долго. Работая над ней, я смогла проникнуть в теневую сторону своей личности глубже, чем это можно было предположить. Такую книгу нельзя написать за год, за два или даже за пять лет. Она – результат десятилетий внутреннего развития, обучения, страданий и опыта целительства. Я представляю ее читателям в надежде на то, что она послужит толчком для их личностного роста и оздоровления, а также поможет им в целительской работе.

Мое посвящение в шаманы произошло, когда я даже не знала слова *шаманизм*. Мой дед со стороны матери родился в Лапландии, краю саамов. Он и его семья вели высокодуховный, шаманский образ жизни, который усвоила и моя мать, а потом – в очень раннем возрасте – и я сама. Моя бабушка со стороны матери обладала невероятными экстрасенсорными способностями и происходила из семьи Лидсов, давшей миру знаменитую целительницу, мудрую Мамашу Лидс с восточного побережья Америки. Именно эти генетические и личностные влияния привели к тому, что окружающий мир я с детства воспринимала по-шамански.

Сколько я себя помню, моя мать, необыкновенно сильная женщина, обладающая экстрасенсорными способностями, всегда была семейным некромагом. Она проводила все

ритуалы, связанные со смертью членов семьи и друзей. Покидая эту реальность, они неизбежно являлись к ней. Наш дом был полон духов природы и смерти. И это была потрясающая среда для взросления.

Когда я стала постарше, мать решила на практике обучать меня многому из того, чем она занималась. Меня подключили к работе, и от меня ждали помощи. Однажды, в момент появления умершего члена семьи, мать повернулась ко мне и многозначительно произнесла: «Кто-то должен этим заняться». С тех пор мертвые стали ожидать (а иногда и требовать) моей помощи. Это был опыт из серии «сделай это, иначе свихнешься». Абсолютно то же самое происходило и с моей матерью примерно в таком же возрасте.

Моя шаманская инициация, связанная со смертью деда, чрезвычайно походила на инициацию матери. Мне тогда было около пяти лет. И хотя я уже тогда была очень развита в плане экстрасенсорики и привыкла к путешествиям за пределы тела, инициация сделала меня еще более открытой для Иных Миров. Своей столь рано начавшейся шаманской подготовкой я обязана семье и духам.

В течение многих лет моя мать исследовала разнообразные мистические пути, и я участвовала во всех ее изысканиях. В результате я получила прекрасную подготовку в разных сферах целительства в весьма юном возрасте. Мы практиковали и экспериментировали, объединяя свои возможности для целительства, дивинаций и личностного роста. Мы мно-

го занимались целительской работой, воздействуя на животных и людей и наложением рук, и дистанционно. Благодаря матери я познакомилась как с традиционными, так и с современными духовными путями.

Когда я училась в восьмом классе, то хотела стать нейрохирургом, и у меня была огромная подборка книг по соответствующим темам. Я ходила на всевозможные курсы по оказанию первой помощи и несколько лет работала спасателем в летнем лагере. Когда школа мне наскучила, я на год раньше поступила в колледж, чтобы поскорее начать свою карьеру. Но никак не могла решить, хочу я стать биологом или поступить в медицинскую школу, однако, приступив к освоению подготовительной программы, я открыла для себя абсолютно новую область интересов – психологию.

Увлечения за пределами колледжа привели меня к природной медицине и проблемам спасения дикой природы. Я начала посещать курсы по экологической химии, токсикологии, а также биологии и стала в итоге дипломированным специалистом по реабилитации дикой природы, специализирующимся на лечении птиц.

В это время я продолжала и духовные искания – как в одиночку, так и вместе с родителями. Я работала с народными целителями и посещала семинары, посвященные новейшим методам целительства. Изучала друидизм в орденах бардов, оватов и друидов и со временем сама стала преподавать. Около пяти лет я сотрудничала с викканским коеном как

шаман.

Я исследовала и применяла на практике множество шаманских практик разных культур, включая саамские, тибетские, индейские и кельтские. Посещала лекции по философии и оздоровительным практикам йогов в Гималайском институте в Пенсильвании. С детства занимаясь дивинациями и исцелением друзей и членов семьи, я в какой-то момент обнаружила, что моя помощь необходима и другим людям.

Чтобы удовлетворить этот постоянно растущий спрос на мои услуги, я решила работать с конкретными людьми, которые либо обращались ко мне с просьбами, либо находили меня какими-то необычными способами, наводившими на мысль о вмешательстве духов.

К тому времени я сотрудничала со сплоченной группой шаманов-практиков, которые всячески поддерживали друг друга. Мы постоянно обменивались новыми идеями, и это общение было для меня необычайно продуктивным и творческим. Я до сих пор встречаюсь с этой группой не реже раза в неделю.

В процессе работы с людьми, нуждающимися в помощи, которых становилось все больше и больше, я много экспериментировала, пытаясь определить наиболее эффективные методы для каждого конкретного случая и комбинируя их. В зависимости от ситуации я изменяла свои приемы. Осознанно принимая помощь духов, я старалась приглушить голос своего эго, чтобы стать каналом для энергий добра и блага.

Кроме того, я создавала новые целительские приемы, пересматривая свои взгляды на методы древних духовных практик, особенно – на кельтские и саамские.

Я не ограничиваю свою практику лишь известными мне традиционными шаманскими техниками и включаю в нее гипноз, кинезиологию, нейролингвистическое программирование, йогу, пранаяму, рейки и другие формы энергетической работы, гомеопатию, применение растительных экстрактов и т. д. При постановке диагноза я могу использовать барабан, маятник, видение и другие методы. При этом каждый этап испытаний ведет к совершенствованию моего персонального «набора инструментов».

В этой книге я предлагаю вниманию читателей некоторые приемы, основанные на традициях коренных американцев. Эти методы уже интегрированы в современную метафизическую практику и подробно описаны в научной литературе. Я не открываю никаких тайн и представляю вам эти способы, с уважением относясь к их истокам и надеясь на то, что они помогут вам усилить целительный эффект ваших действий.

Существуют удивительные черты сходства между шаманскими культурами разных народов. Одна из них – использование монотонных звуков и экстатические танцы, призванные облегчить переход к измененным состояниям сознания. Вторая черта – восприятие взаимосвязанных реальностей, которые обычно подразделяют на три основных мира. И вера в то, что свободная душа или сновиденное тело шамана

покидает физическое тело во время трансовых состояний, чтобы путешествовать по этим мирам, – третья черта.

Каждая из этих общих черт указывает на то, что шаманы связаны с чем-то реальным, но находящимся за пределами обычной действительности. Все они говорят об общих истоках древних технологий оказания помощи посредством измененных мозговых частот. Эти потусторонние опыты переданы через культурные символы, ошеломляюще схожие между собой.

На протяжении всей истории человечества шаманы помогали людям как целители, оракулы, советники, проводники и некромаги. Они – не просто необычные личности, ведущие странный образ жизни. Это специалисты по перемещениям в Иные Миры и безопасному возвращению из них. Они важны для общества тем, что интенсивно содействуют его оздоровлению и гармонизации.

Шаманы – это «Раненые Целители»<sup>1</sup>, и именно этот аспект шаманской работы я буду рассматривать в книге. На ее страницах я не пытаюсь рассуждать о том, кого можно считать настоящим Шаманом, а кого – нет, или кого можно называть практиком шаманизма. Совсем недавно я поняла, что слово *шаман* (в отличие от *Шамана*) чаще всего используется как синоним слова *друид*. И хотя друидами могут считаться мно-

---

<sup>1</sup> «Раненые Целители» – термин К. Г. Юнга, означающий психотерапевта, который сталкивается в своей жизни с теми же проблемами, с той же болью, что и его клиенты, но в ходе обучения и личной терапии он прорабатывает свои комплексы и конфликты и потому может лучше понимать других людей. – *Примеч. пер.*

гие люди (те, которые следуют друидским путем), Друид – это человек, чей статус присвоен ему соответствующим орденом после прохождения определенной подготовки и инициаций. Точно так же Шаман – это специфическая социальная роль, определенная и принятая конкретным обществом, тогда как шаман – просто человек, следующий путем шаманизма.

Задача этой книги – помочь тем, кто использует шаманские методы в целительстве. Я хочу поделиться с вами своими советами, чтобы в дальнейшем мы могли вместе расти и учиться, даря при этом здоровье себе и окружающим. Для меня неважно, кем вы себя считаете. Мне интересен результат вашей работы, которая может принести пользу обществу.

Следует отметить, что некоторые имена и характерные особенности людей, о которых рассказывается в книге, изменены в целях соблюдения конфиденциальности. Прочесть о своем исцелении и о своих былых проблемах на страницах книги порой бывает приятно – осознаешь, насколько далеко ты сумел продвинуться. Но, с другой стороны, тот же самый опыт может лишь разбередить старые раны и вызвать неприятные воспоминания о прошлом.

Хотя в мою книгу включено немало упражнений, рекомендаций и таблиц, готовых к использованию, я все же призываю каждого читателя поэкспериментировать с методами работы, чтобы понять, какие из них лучше всего подходят для него и для тех людей, которым он помогает. Хотя кни-

га написана для целителей, информация, изложенная в ней, может быть полезна для всех. Постоянно уделять внимание собственному здоровью необходимо и целителям. Путь к целостности и балансу не заканчивается, когда человек становится Целителем. Поэтому многие упражнения и ритуалы, приводимые в книге, в равной степени применимы как к работе по самооздоровлению, так и к исцелению других людей.

Прислушивайтесь к своей интуиции, общайтесь с духами-помощниками. Любое истинное знание рождается из синтеза образования и непосредственного опыта. Большинство традиционных шаманов было призвано и подготовлено преимущественно духами. Вы станете более сильным целителем, когда сумеете приглушить голоса своих эго и разума и позволите духам-помощникам направлять вас в работе.

# Благодарности

Я хочу поблагодарить каждое существо, с которым мне довелось встретиться, за опыт, полученный в результате этих встреч. Я признательна тем, кто поддерживал меня, и тем, кто этого не делал, поскольку каждый из них внес свой вклад в мое развитие и исцеление. Я искренне благодарю всех, кто рассказал мне свои истории и позволил изложить те из них, участницей которых я была. Благодарю читателей, ради которых я писала эту книгу: в процессе написания я интенсивно поработала над своими теневыми сторонами.

Муж и сын изменили мою жизнь. С ними я стала более совершенной личностью: более полноценной, более уравновешенной, более мотивированной для того, чтобы разобраться в том, кем я являюсь на самом деле. Они также не раз выступали в роли добровольных «катализаторов» и «подопытных кроликов» в моих экспериментах с новыми методами. Спасибо вам, мои лучшие друзья. Благодаря вашей любви все становится возможным.

Мои родители несут ответственность за мое «сумасбродное», «безумное» воспитание. Они и по сей день учат меня каждым своим словом и действием. Они прекрасные учителя, родители и друзья, и я счастлива, что они есть в моей жизни.

Благодарю своих дедушку, бабушку и двоюродного деда

за обучение и поддержку. Честь и хвала им за то, что они привили мне глубокое уважение к старшим, предкам и миру природы. Я благодарна им за то, что они появлялись в моей жизни уже после того, как покинули свои физические тела.

Я признательна участникам Шаманского Круга. Некоторые из вас были для меня Братями и Сестрами в течение многих лет, и я вас очень уважаю. Все вы делились со мной своими историями и давали мне возможность поделиться своими новыми идеями. Хизер, Уэст и Отис очень помогли мне в подборе терминов, заменивших традиционные *пациент* и *клиент*.

Те из вас, кто обращался ко мне за исцелением и помогал исцелиться мне самой, заслужили мою неизбывную благодарность и уважение. Те из вас, кто посещал мои занятия и сумел извлечь из них пользу, сделали мне тем самым величайший из возможных подарков. Без вас я не была бы тем, кем являюсь сейчас.

Нэнси Мостед и Энн Кернс из издательства «Llewellyn» с самого начала были очень дружелюбны и профессиональны, работая со мной. Нужно быть смелым и уверенным в себе человеком, чтобы открыто и быстро идти на контакт, независимо от того, что он может за собой повлечь. И нужно быть еще более сильным человеком, чтобы без агрессии признавать свои ошибки и достойно принимать похвалы. Подобные черты вызывают восхищение и очень редки в любой сфере деятельности. Я горжусь тем, что мне довелось работать с

такими людьми.

Художественный отдел «Llewellyn» никогда не перестанет восхищать и впечатлять меня. Отдел рекламы – в особенности Лиза Браун и Натали Хартер (которая теперь занимает новую должность) – сработал прекрасно, и мне было приятно сотрудничать с ним. Я также хочу поблагодарить рецензента оригинальной рукописи моей книги. Ваши критические замечания и рекомендации помогли сделать книгу лучше.

И последней (конечно же, не по значимости) я бы хотела поблагодарить своего редактора Джоанну Уиллис за ее компетентность и готовность к сотрудничеству. Я высоко ценю проделанную вами работу.

# Глава 1. Раненые Целители

Хотя ритуал, магико-спиритическая сила и путешествия в разных измерениях – это очевидные и очень важные элементы шаманского пути, травмированность самого шамана также является одним из его наиболее значимых аспектов, который недооценивается. Путь Шамана – это путь безжалостной честности по отношению к самому себе, интенсивного самоисцеления и глубокого самопознания. Он также подразумевает готовность служить интересам собственной личности и общества.

Шаман переживает ряд личностных травм, который обычно начинается с шаманской инициации, и превращается в абсолютно другое существо. В результате чего новый Шаман способен справляться с опасностями и обязанностями, присущими этой профессии. Его исцеление и трансформация продолжаются на протяжении всей жизни. Этот процесс и делает Шамана Раненым Целителем.

Общеизвестно, что шаманская инициация часто включает в себя нанесение травм и исцеление шамана духами-помощниками. Среди традиционных шаманов распространена практика расчленения или обезглавливания. Она предполагает устранение первоначальной личности шамана, разрыв всех связей с телом и исходной индивидуальностью.

Сталкиваясь лицом к лицу с духами болезней и ран, но-

вый шаман познает их в полной мере. В ходе таких путешествий духи обучают нового шамана, передавая ему сокровенные знания как о болезнях, так и об исцелении. Проходя через это испытание, Раненый становится Целителем.

Этот аспект шаманства присутствует во многих индейских культурах, где проводятся церемонии инициации, во время которых шамана-неофита ритуально убивают или наносят ему раны. Как и любой другой ритуал, эта церемония служит для знакомства с Иными Мирами и воплощения глубокого душевного переживания в физической реальности. Это физическое представление шаманской инициации, осуществляемой духами. Такие церемонии заставляют членов общества воспринимать нового Шамана как особое существо, а не как человека, которого они знали прежде. Посвящение шамана в Иной Мир – это зачастую психический и духовный кризис, который разворачивается по схеме «смерть – возрождение».

Эта жестокая, пугающая разновидность инициации распространена достаточно широко, особенно в традиционных обществах. Крайне важно, чтобы после ее прохождения шаманы оставались открытыми для общения с духами и занимались решением своих личных проблем, которые могут помешать работе. Одной лишь инициации недостаточно для того, чтобы сделать человека шаманом или целителем.

Вот в чем суть шаманского опыта: человек не может следовать по пути Шамана, если он закрывает глаза на свои ду-

шевные травмы. Когда мы осознанно вступаем в контакт с Иным Миром, духи-помощники не позволяют нам и дальше обманывать себя и отворачиваться от теневых аспектов своей психики. Более того, наше собственное бессознательное проецирует эти аспекты на нашу повседневную жизнь и на наши шаманские путешествия.

Никто из нас не в состоянии полностью избежать влияния собственных убеждений и проблем. Они всегда могут повлиять на наши суждения и нашу способность к целительству. Это утверждение особенно справедливо в тех случаях, когда мы позволяем своему эго выйти из-под контроля. Потребность быть правым, сильным и умным способна вызывать «зашоренность» взгляда и препятствовать свободному течению энергии.

Также верно и то, что наши личные убеждения действуют как фильтр, через который мы пропускаем реальность. Если мы не осознаем своих убеждений и их влияния на нас, то это ставит под сомнение ясность трактовки информации, получаемой шаманом от духов. Поэтому, занимаясь развитием шаманских способностей, стоит уделять внимание исследованию своей внутренней символики и собственных убеждений. Самопознание – ключ к обретению силы и защищенности.

Особенно важно анализировать убеждения, которые кажутся нам абсолютными истинами. Это не просто убеждения. Это наша реальность – то, что определяет, как мы ви-

дим мир и самих себя. Мы не воспринимаем их как нечто, подверженное изменениям. И нередко ощущаем неловкость, когда нам приходится их анализировать.

Абсолютные истины опасны из-за нашей полнейшей уверенности в их истинности. И они вовсе не обязательно столь универсальны, как вера в высшую силу или в существование силы тяжести. Это могут быть и такие утверждения, как: «Мир жесток», или: «Некоторым людям нельзя доверять».

Мы беззаветно преданны таким убеждениям. Мы не хотим размышлять над ними и не пытаемся понять, откуда они появились, поскольку не желаем изменять привычную картину мира, сложившуюся в нашей голове, даже если она делает реальность не слишком комфортной для нас. Мы говорим себе, что заниматься этим глупо, так как это нечто большее, чем просто убеждения. Таким образом мы не позволяем себе совершить рывок к истинному самопознанию и свободе. Однако все в мире должно подвергаться сомнениям. И внутреннее сопротивление должно восприниматься как повод для исследования, а не как то, на что следует закрывать глаза.

Нередко, особенно в начале пути, пугающие образы и переживания, с которыми мы сталкиваемся в сновидениях или в более осознанных путешествиях, – это способ самозащиты. Это теневые стороны нашей психики, существование которых мы отрицаем. Они как бы ищут способ сделаться осознаваемыми, «выйти на свет» и стать частью нашего «Я». Этот

процесс – возможность для роста. К сожалению, мы часто воспринимаем свою тень со страхом и ненавистью, тем самым захлопывая перед собой двери в собственный внутренний мир.

Личность, которая была травмирована и исцелилась, в большей степени способна к целительству и к пониманию травм других людей. Это относится прежде всего к тем случаям, когда травмированный принимает непосредственное и осознанное участие в процессе своего исцеления. Находясь в поисках благополучия и равновесия, мы обретаем способность и умение исцелять и можем наделять ими других людей. А это важно для любого жизненного пути, связанного со служением обществу.

Допускать к участию в процессе своих подопечных – принципиальный для шаманизма момент. Люди, которые нуждаются в исцелении, являются неотъемлемой и важной частью «команды». Они должны верить и всецело принимать происходящее, чтобы работа шамана была более результативной. Одна из многих причин недостаточной эффективности западной механистической медицины и неустойчивости достигнутых ею результатов состоит в неспособности обучить человека сохранению и восстановлению его собственного здоровья.

Как целительство соотносится со здоровьем? Целительство часто определяют как излечение, исправление, достижение здоровья и целостности. В свою очередь, здоровье –

это состояние или ощущение целостности. По-другому его можно определить как нормальное функциональное состояние организма. В официальной западной медицине здоровье обычно и считают функциональным состоянием человека. Соответственно, целительство – это средство выхода из болезненного, нефункционального состояния. Врачи доводят людей до того уровня, благодаря которому они могут вновь нормально существовать в обществе. Ни на что большее в этом случае, как правило, рассчитывать нельзя, особенно пока индивидуум функционирует в соответствии с нормами, принятыми в данной культуре.

В шаманистских сообществах понятие целительства намного шире, нежели просто восстановление физических и умственных функций. Здесь в решении проблемы участвуют как шаман, так и тот, кто нуждается в его помощи. Нередко члены семьи или социальной группы также присоединяются к ним и включаются в процесс физического, умственного и духовного очищения, освобождения и возвращения в общество. Они понимают, что здоровье нельзя восстановить, пока внутренний мир человека не придет в состояние баланса.

К шаману часто обращаются потому, что он сам прошел путь от неустойчивого и уязвленного «Я» к сбалансированному и высокофункциональному существу. Шаман знает пути исцеления, поскольку сам проходил по ним не раз в поисках полного и всеобъемлющего здоровья.

В каком-то смысле любого из нас можно считать шама-

ном. Каждый знает, что такое быть уязвленным: печальным, сердитым, растерянным, одиноким, обиженным. Есть и немало других отрицательных эмоций, которых нам, возможно, не доводилось испытывать. Только через принятие и интеграцию своих теневых сторон мы можем избавиться от подобного «хлама». Только тогда мы станем по-настоящему свободными. Позволяя себе свободно переживать свои травмы, мы тем самым начинаем процесс исцеления. Да, он может быть болезненным и сложным, но мы гораздо сильнее, чем нам кажется, и мы не одиноки.

В этой книге я рассматриваю различные формы травм и их проявления в нашем внутреннем мире и в обществе. Мои исследования привели меня к ясному осознанию одной простой истины: мы не одиноки и не должны полагаться только на свою личную силу, проходя через испытания, связанные с трансформацией. Путь Шамана эмпирически доказывает наличие множества помощников, защитников и проводников, к которым мы можем обратиться. Шаманы обладают обширными познаниями о наших союзниках в иных реальностях и о нашей взаимосвязи со всеми формами жизни.

У каждого из нас есть духи-помощники, ангелы-хранители и животные-союзники. Эти существа сопровождают нас и поддерживают множеством способов. Шаман является шаманом, поскольку его профессия дает ему потрясающие возможности сотрудничества с этими существами – как в нашем, так и в их мире. Однако любой из нас может научиться

работать с этими энергиями на благо собственной духовной эволюции и эволюции всего рода человеческого.

Не имеет значения, воспринимаете вы эти энергии как нечто архетипическое, как аспекты собственного бессознательного или как живых существ, путешествующих между мирами. Важны лишь ваше желание и способность с ними работать, прислушиваясь к тому, чему они вас учат, и интегрируя их в свое «Я». Если сотрудничество способствует личностному развитию и идет на пользу обществу, то способ восприятия уже не принципиален. По правде говоря, пока мы пребываем в этом мире, наши возможности в плане восприятия таких энергий все равно ограничены, во что бы мы ни верили.

Когда перед нами предстает целостный образ сущности духа-помощника, наша восприимчивость повышается за счет шаманских состояний сознания. Однако любой непосредственный опыт должен пройти сквозь «фильтр» сознания, чтобы мы могли сохранить знание о нем в этой реальности. Возвращаясь в обычное состояние, мы приносим с собой символ: нечто, прошедшее через фильтры наших личных и культурно обусловленных убеждений и ставшее доступным нашему рациональному сознанию.

Этот процесс позволяет нам сохранять данный опыт в своей памяти и передавать его другим. Наши духи-помощники редко существуют в виде тех мифологических персонажей или животных, которыми мы их себе представляем. Они

просто являются нам в тех образах, которые легче воспринимаются рациональным сознанием. Вот почему сновидения и шаманские путешествия отличаются столь богатой символикой. Это не значит, что духи не имеют конкретной формы, не зависящей от нашей интерпретации.

Впрочем, символика, о которой мы говорим, может быть в значительной степени индивидуальна. Ее цель – обойти рациональную составляющую сознания и обратиться напрямую к нашим духам. Энергетическая сущность, которую я воспринимала как Медведя, преподавала мне на протяжении моей жизни множество уроков. Лики Медведя менялись в зависимости от ситуации и от того, на каком этапе пути я находилась в тот или иной момент. Но, хотя я и воспринимала эту энергию как Медведя, вполне возможно, что она существенно отличалась от той, которую считала Медведем Сью. А может быть, она была очень похожа на Мерлина в интерпретации Фрэнка. Я хочу сказать, что персональная символика помогает придавать нашим помощникам те формы, которые понятны и доступны нам в реальности.

Путь к теневой стороне своей личности так же символичен, а связанные с ним символы столь же индивидуальны. Наша «тень» может быть представлена сюжетами и образами, не имеющими очевидной связи с этой реальностью, но они вполне обоснованны и точны для конкретных жизненных ситуаций. Они подобны бинарному коду, используемому в компьютерной технике. Мы не видим нулей и единиц в

рисунках и буквах, появляющихся на мониторе, но именно в таком виде компьютер их хранит. Благодаря символам и их комбинациям мой компьютер знает, что я пишу этот текст, а не играю в компьютерную игру. Когда я открою этот файл завтра, то увижу эту главу, а не игрушку моего сына.

Наш мозг функционирует как живой голографический компьютер и играет важную роль в установлении связи между телом, разумом и духом. Именно в мозге опыт контактов с Иными Мирами трансформируется в языковые символы и образы нашей реальности. Мозг – это главное хранилище воспоминаний и индивидуальных символов, и для шамана он выступает в роли некоего стабилизирующего устройства.

Когда мы вступаем в контакт с иными реальностями, этот опыт проходит через мозг, где сопоставляется с другими данными нашего «банка памяти». Как правило, любое переживание (или образ), не похожее на полученные ранее, просто отбрасывается. Вот почему многие люди не могут запоминать свои сны: их сложно перевести на язык известных символов.

Те переживания, которые обладают сходством с чем-то уже имеющимся в нашей памяти, интерпретируются в соответствии с ранее сформировавшимися представлениями. Например, женщина-дух, которую я встретила во время одного из своих шаманских путешествий и которая сообщила мне о том, что я беременна, конечно же, не была настоящей женщиной и вряд ли всегда принимала именно такую фор-

му. Но именно такой тип энергии я увидела в этом существе, и именно такая форма была оптимальна для меня в тот момент, когда я получила это важное сообщение.

Интересно, что именно эта часть моего путешествия не сразу стала доступна моему сознанию. И хотя я с легкостью восстановила все остальные фрагменты путешествия, где-то на уровне Верхнего мира оставалось белое пятно. Я знала, что произошло нечто важное, но моему рассудку требовалось дополнительное время, чтобы обработать этот опыт. Несколько часов спустя я внезапно все вспомнила, словно мозг завершил процесс перевода и в сознание неожиданно хлынул мощный поток воспоминаний. Это произошло так быстро, что мне с трудом удалось все записать.

Теневые аспекты и травмы зачастую «хранятся» в нашем теле в символической форме. Они подобны компьютерным вирусам, которые скрываются в более крупных, активных файлах. Мы не сразу их замечаем. И даже если пытаемся их найти, они все равно продолжают влиять на работу компьютера. Если их не обнаружить и не ликвидировать, они попросту разрушат всю систему. Теневые аспекты действуют подобным образом. Наши повседневные привычки и модели поведения – это большие, активные файлы. Это – видимые элементы нашей реальности. Мы ищем причины и следствия событий в очевидном. И хотя прямая взаимосвязь между физическим действием и его последствиями прослеживается довольно часто, но это происходит отнюдь не все-

гда. Гораздо чаще причины наших физических действий и эмоциональных реакций остаются неясными.

Трудно исцелить невидимую рану или вылечить болезнь, если мы не знаем, чем вызваны ее симптомы. Исцелять психические, духовные раны еще сложнее, поскольку наше эго боится уступать кому-то контроль над нашим сознанием. Эго боится диссолюции<sup>2</sup> и стремится не допускать страданий и чрезмерной уязвимости, а также перекрывает доступ к глубинным уровням нашего «Я».

Эго не хочет лишиться силы в этой инкарнации и поэтому ошибочно опасается погибнуть, столкнувшись с тенями нашего внутреннего мира. Однако эго не в состоянии увидеть картину в целом. И хотя реинтеграция<sup>3</sup> теневых аспектов действительно может быть болезненной, и эго после ее завершения не может оставаться прежним, оно все же не умирает. Оно меняется и становится более открытой частью личности. Эго больше не нуждается в постоянном самоутверждении перед лицом потенциальных опасностей. Мы начинаем чувствовать себя в безопасности в своем собственном существовании и во взаимосвязи со всеми проявлениями жизни.

---

<sup>2</sup> *Диссолюция* (лат. *dissolutio*; *dis* – нарушение функции, рассогласование, *solutio* – разложение, ослабление) – в психиатрии означает распад психических функций, прогрессирующее расстройство психической деятельности, происходящее в последовательности, обратной ее возникновению в процессе онтогенеза. – *Примеч. ред.*

<sup>3</sup> *Реинтеграция* (лат. *re* – повтор, *integratio* – восстановление) – эмоциональное воспоминание какого-либо опыта. – *Примеч. ред.*

ни. Мы обнаруживаем, что разница во мнениях – это не что иное, как различные точки зрения существ, находящихся на разных этапах развития. И мы легко принимаем эти различия и даже чему-то учимся, сталкиваясь с ними.

Это лучшее, что шаманский путь может дать нам как личностям и как социуму. Единственное реальное различие между нами – это наши взгляды и убеждения. Следовательно, война, насилие и религиозные разногласия – просто нелепая трата времени. Реальность субъективна и основана на наших убеждениях. Опыт непосредственного общения с духами-помощниками, иными реальностями и миром смерти существенно расширяет наш кругозор. Проблемы этой реальности становятся намного менее личностными, когда мы понимаем, что наше «Я» гораздо шире, чем то, что мы привыкли считать своей индивидуальностью.

Другими словами, ваша точка зрения – это ваша точка зрения, и она не имеет отношения к моему духовному пути. Я пребываю в этом теле в данный момент времени для того, чтобы беспокоиться о своем собственном «содержимом» и чтобы работать над своим собственным духовным развитием. Только я могу идти по своему пути, и никто не сможет пройти по нему вместо меня. Другой человек не может знать, какие впечатления и убеждения необходимы вашей душе в данный конкретный момент. Отстраняясь от своих убеждений, мы все становимся едины, взаимосвязаны и в гораздо большей степени причастны к Божественному, чем мы в со-

стоянии осознать. А это значит, что не стоит придавать большое значение суждениям. Единственный настоящий и мудрый выбор – это принятие каждого существа и любого жизненного опыта как возможности для обучения и исследования собственного потенциала.

Конечно же, сказать – легче, чем сделать. Также всегда проще признать, что другие нуждаются в обучении, нежели понять, в чем заключаются наши собственные жизненные уроки. Гораздо удобнее закрывать глаза на проблемы и откладывать их решение на другое время или на другую жизнь. Вот для чего нужна реинкарнация, не так ли? Зачем же те, кто следуют по шаманскому пути, так много работают над собой именно в этой жизни?

Причин для этого столько же, сколько и самих людей, идущих по пути шаманов. Однако в большинстве случаев это неизбежный побочный эффект шаманского призвания. На каком-то этапе мы вместе с нашими духами-помощниками решаем, что не можем позволить себе жить, закрывая глаза на недостатки. Наши помощники в данном случае играют роль «плохих парней», заставляющих нас видеть и переживать различные ситуации, способствующие в итоге нашему духовному росту. Этот процесс начинается после шаманской инициации и продолжается в течение всей жизни шамана.

У меня был спокойный период отдыха. Я наслаждалась новыми плодами дел, которые мы завершили, и, по правде говоря, предавалась лени. Жизнь была хороша, и мне хоте-

лось наслаждаться ею столько, сколько возможно. Я была счастлива и желала избежать столкновения с теми теньвыми аспектами, которые, как я знала, во мне еще присутствуют. И хотя это было прекрасно, но так не могло продолжаться вечно. Попытка остаться навсегда в одном и том же счастливом состоянии не только бесплодна – она подрывает доверие к нам в духе, дискредитирует нас, поскольку задерживает наше развитие.

Духи не собирались оставлять мое поведение без внимания. Они сделали так, чтобы мне стало болезненно ясно, что пора выбираться из своей «норы» и начинать заниматься серьезной шаманской работой. Во время путешествия, связанного с одним конкретным теньвым аспектом, меня потянуло в созвездие Большой Медведицы. Медведица привлекла меня к себе, приняла и усадила для разговора.

Я спросила ее, как мне поступить с тем аспектом, который представлялся мне негативным. Медведица сказала: «Не смей!» – и ударила меня по разу по каждой щеке. Со слезами боли на глазах я прикоснулась к своим щекам и обнаружила, что они в крови, а кожа разодрана когтями. Медведица надела мне на шею ожерелье из медвежьего меха и когтей и велела, помимо прочего, «прекратить рассуждать об этом аспекте и использовать его». «Ты открыла свой путь, – сказала она, – и ты должна над этим работать!»

Когда путешествие закончилось, я взглянула в зеркало, ожидая увидеть исцарапанное и окровавленное лицо. Я со-

вершенно точно знала, что теперь мне предстоит новое путешествие и что пришло время возвращаться на путь.

Все это не означает, что шаманская инициация и наше взаимодействие с духами сопряжены лишь с трудностями и смертельными опасностями. Этот путь может быть весьма увлекательным и, конечно же, всегда познавательным. Шаманская инициация проходит в разных формах. Классический сценарий со смертью, расчленением и поеданием используется не всегда. Порой нам просто нужно «дать по зубам», чтобы мы проснулись и оглянулись вокруг. Однако есть и те, для кого подобный подход непродуктивен.

Многим людям доводилось переживать ту или иную степень слияния с духом-помощником или сдвига формы. Это более мягкий, но не менее мощный метод инициации. Осознанное достижение сдвига формы может потребовать многолетних усилий. Как часть инициации он является хорошим показателем открытости будущего шамана, его готовности принять призвание и относительной свободы от ограничивающих убеждений. Это не означает, что до этого человек не проделал большую внутреннюю работу, но инициация может протекать более гладко, если заранее избавиться от большого количества блоков.

Решение «во всем разобраться» – еще один побочный эффект шаманской практики. Нельзя путешествовать по Иным Мирам и считаться целителем, не имея кристально ясного понимания того, как именно действуют блоки и ограниче-

ния. Мы знаем из непосредственного опыта, что целительство и переход в другой мир осуществляются гораздо легче, если до этого была проведена работа с личными травмами человека. Как я пишу в своем «Шаманском путеводителе в мир смерти и умирания»<sup>4</sup>, связанные с травмами впечатления и убеждения заново переживаются в момент смерти. Нерешенные проблемы также становятся объектом пристального внимания со стороны духов-помощников после вашей смерти, а также частью новых воплощений – до тех пор, пока они не будут решены.

Мой хороший друг как-то напомнил мне об одной расхожей фразе: «То, что не убивает, делает нас сильнее». Люди часто говорят так в моменты кризисов и трагических событий, но при этом не чувствуют облегчения и не воспринимают данное высказывание как истину. Эта фраза превратилась в простую банальность, с помощью которой мы пытаемся заставить людей спокойнее относиться к тому, что их мир рушится и обломки падают на их головы. «Да, да, да... Как-нибудь...» Мы не верим в то, что говорим, и не хотим слышать эти «заезженные» истины от других людей.

Как и многие социальные клише, данное утверждение содержит изрядную долю истины и заслуживает более детального изучения. Когда мы смотрим прямо в лицо жизненным трудностям и травмам и стараемся преодолеть их, не теряя при этом себя, мы становимся сильнее. Мы больше не мо-

---

<sup>4</sup> Madden K. *Shamanic Guide*. P. 112.

жем прятаться и говорить: «Я не могу». Ведь мы знаем, что можем.

Подобные ситуации меняют нас. В идеале, сталкиваясь с препятствиями и преодолевая их, мы растем. Зачастую именно способность признавать и познавать собственную уязвимость определяет силу человека. И, конечно же, такой опыт позволяет нам с большим пониманием относиться к различным ситуациям.

К сожалению, многим из нас не удается достичь целостности. И хотя мы можем энергично взяться за решение проблемы и даже предпринять необходимые действия в этом направлении, многие из нас в этом процессе опять же получают психологические травмы разной степени тяжести. Часто боль от этих травм сопровождает нас в течение многих лет, поскольку мы отгораживаемся от нее, а раны продолжают болеть и перекрывают доступ света и всего того, что могло бы помочь исцелить их.

Зачастую это единственный способ пройти через испытания. Мы, как можем, защищаем свое «Я». И это правильно, поскольку таким образом мы способны двигаться вперед и, жертвуя определенными аспектами, сохранять свою личность в целом.

Порой нам удается вновь взглянуть на свои раны и травмы. Посредством терапии или спонтанных воспоминаний мы можем заново пережить травму и ее причину. Но, если мы не готовы отпустить свою боль и принять этот опыт, ис-

целения не происходит. В действительности гипноз или психологическая реабилитация, проводимые в тот момент, когда индивидуум еще не готов к реинтеграции, могут оказаться крайне травматичными и нанести новые душевные раны. Более того, если причина подавления не была выяснена, долгосрочное лечение будет невозможно.

Мы должны не просто восстановить болезненные переживания. Нам необходимо подготовиться к этому процессу, проделав определенный объем шаманской работы. Впрочем, она вовсе не обязательно должна проходить именно в рамках шаманской традиции, но для меня именно этот путь и такой способ описания процесса являются основными. Мы сотрудничаем с духами-помощниками, избавляясь от всего ненужного. Мы путешествуем, видим сны, рассказываем о них и делаем много разных других вещей, чтобы двигаться вперед по пути самопознания. Нам необходимо выполнить эту предварительную работу, прежде чем пытаться достичь каких-либо результатов в исцелении других.

Я слышала и читала об успешных, на первый взгляд, случаях целительства. Клиенты переживали эмоциональный всплеск и были полны надежд. К сожалению, многие из этих людей вскоре повторно столкнулись с проблемными ситуациями или через несколько месяцев после сеанса обнаружили, что ничего коренным образом не изменилось. Разумеется, многие из них почувствовали себя обманутыми и разочарованными. Некоторые начинают думать, что их пробле-

мы решить невозможно, и еще глубже погружаются в негативные настроения.

Это одна из причин, по которой я уделяю такое внимание подготовке к целительской деятельности. Она важна как для самого целителя, так и для тех, кто нуждается в его помощи. Ведь в первую очередь мы должны заботиться о том, чтобы не причинить вреда самим себе и другим людям. Все наилучшие намерения теряют смысл, если мы «рвемся в бой», пытаюсь помочь другому человеку или самому себе, но при этом лишь наносим новые травмы.

Прежде чем предлагать какую-либо форму исцеления другим людям, целитель должен поработать над собой. Он должен пролить свет на собственные теневые стороны, чтобы хорошо разобраться с методами целительства. Мы беремся за целительскую работу по двум причинам: потому, что у нас есть духовные обязательства, и для того, чтобы помочь тем, кто в этом нуждается.

Целительство, осуществляемое с позиций эго, чаще всего не вполне эффективно, а порой даже вредно для всех участников. Когда люди обращаются к нам за помощью, мы обязаны либо сделать все, что необходимо для их исцеления, либо отказаться от этой работы. Целительство требует от нас открытости по отношению к советам духов, способности преодолевать свои личностные рамки и пропускать через себя поток исцеляющей космической силы.

Говоря это, я не имею в виду, что только те, кто смог пол-

ностью исцелить себя и избавиться от всего ненужного, могут считаться целителями. Я никого не буду отговаривать следовать зову сердца. Моя главная задача – обратить ваше внимание на то, что процесс, о котором мы говорим, непрерывен. Целители продолжают исследовать свой внутренний мир на протяжении всей жизни. Еще одна моя цель – подчеркнуть, что каждый из нас должен помнить о существовании разных трактовок того, что мы видим, и остерегаться проецирования собственных представлений на тех, кто обращается к нам за помощью.

Сила целителя исходит не от его тела и даже не от его личности в данном воплощении, а от Великого Духа, от Бога и Богини – неважно, какое имя вы дадите Божественному Источнику Всего Живого. Если мы полагаемся только на личную силу, то тем самым истощаем свои запасы энергии, утрачиваем равновесие и отстраняемся от общего потока исцеляющей энергии, которая должна поступать к больному. Эффективное целительство подразумевает привлечение духов-помощников всех, кто участвует в процессе.

Это имеет принципиальное значение. Когда мы работаем с чужими травмами и при этом испытываем соперничество – в физическом или в шаманском смысле, – то наши энергетические поля оказываются открытыми для внешних воздействий. Прекращая или откладывая работу над собой и общение с духами-помощниками, мы рискуем «позаимствовать» травмы других людей. Работая с заземляющей энерги-

ей, мы можем не осознавать всего, особенно если человек, нуждающийся в помощи, отражает нечто внутри нас самих, с чем ранее нам сталкиваться не приходилось, – одну из наших собственных теней. Наши духи-помощники немедленно об этом узнают и, если мы им позволим, смогут предупредить нас о том, что требуется дополнительная работа над собой.

Замыкаясь в рамках эго, мы как бы позволяем себе возвращаться к прежнему, травмированному состоянию. Мало того, таким образом мы препятствуем эффективному общению с духами. Тогда наша восприимчивость во всех реальностях понижается, и мы рискуем вновь увязнуть в убеждениях и преходящих желаниях. В этот момент мы сбиваемся с шаманского пути. Наши тени обретают власть над нами, и там, где ранее открывались возможности развития и роста, нас будут ожидать противоречия и страдания. Не понимая причин возникающих ситуаций, мы будем лишь жаловаться на несправедливость жизни.

Путь Раненого Целителя нелегок. Это дорога длиною в жизнь, на которой вас ждут взлеты и падения, которая иногда петляет, чтобы мы могли полностью прояснить тот или иной вопрос. Несмотря на все сложности этого пути, преимущества, которые вы получаете, продвигаясь по нему, неизмеримо больше. Он позволяет перенестись в Иной Мир и в следующую жизнь, если таковая существует. Кроме того, это всегда увлекательнейшее приключение.

## Глава 2. Подготовка к работе

Многие люди – целители от природы. Они рождаются, обладая целительскими способностями, и зачастую могут интуитивно передавать благотворную энергию тем, кто в ней нуждается. У большинства из нас есть знакомые, которые просто знают, как помочь человеку почувствовать себя лучше, не имея при этом намерения исцелить его. Но даже таким людям нужно учиться быть Целителями, если они хотят с максимальной эффективностью оказывать помощь тем, кто к ним обращается.

Любая форма целительства требует подготовки и опыта. Шаманская практика – не исключение. Она подразумевает нечто большее, нежели выход за пределы физического тела, посыл энергии или проведение тщательно разработанных ритуалов. Она требует, чтобы будущий шаман усердно изучал шаманские техники и собственные теневые аспекты.

Современный шаманизм, безусловно, динамичен. В нем есть масса возможностей для создания новых техник или изменения прежних – на случай, если вы идете нетрадиционным путем. Но для того чтобы их реализовать, целитель должен иметь устойчивую и открытую связь с духами-помощниками, а также многое знать о методах, прошедших проверку временем.

Обычно новый шаман может прибегнуть к помощи опыт-

ных коллег, принадлежащих к тому же сообществу. Часто они проводят ритуал инициации и обеспечивают определенный уровень подготовки новичка. Тем не менее в большинстве традиционных культур считается, что настоящие знания шаман может получить только от самих духов и из собственного опыта.

Сегодня в нашем распоряжении есть огромное количество философских систем и подходов. Мы имеем доступ к информации о культурах всего мира. В магазинах полно книг о различных научных и метафизических теориях. Мы можем посещать курсы и изучать любой из известных человечеству целительских методов – и даже получить сертификат специалиста по каждому из них, но никакой сертификат и никакой набор знаний не сделают человека Целителем. Для этого нужны синтез подготовки и интуиции, знания и мудрости, а также связь с духами-помощниками и опыт.

Говоря о синтезе интуиции и знания, мы возвращаемся к дискуссии о том, какую роль играет обучение в профессии шамана. В книге «Руки света» Барбара Бреннан<sup>5</sup> дает весьма специфические рекомендации, касающиеся подготовки, которую, по ее убеждению, должен получить шаман, чтобы эффективно работать. Она уверена в высокой значимости технической подготовки, в том числе знания анатомии и физиологии, психологии, патологии и альтернативных методов исцеления. Она пишет, что целитель «должен обладать

---

<sup>5</sup> Brennan B. *Hands of Light*.

определенными знаниями об этих методах, чтобы понимать, насколько они соответствуют конкретному случаю, и уметь объяснить это людям, имеющим отношение к данному случаю»<sup>6</sup>.

Обладание общими и техническими знаниями не мешает даже целителю, выросшему в шаманской семье и работающему только со своими близкими родственниками. Если кто-то обратится к вам с серьезной проблемой, то, возможно, вам придется сформулировать свои наблюдения в терминах, описывающих физическое или эмоциональное состояние, чтобы при необходимости рассказать их медику-профессионалу. Это особенно важно в тех случаях, когда речь идет о физических недугах – к примеру, об опухолях, травмах, различных соматических заболеваниях.

Однако я должна отметить, что подобная подготовка требуется не каждому. Формальное образование или расширенная подготовка в любой из этих областей не нужны, если вы не планируете становиться профессиональным целителем и хотите работать в организациях, где часть персонала представляет официальную медицину. Есть немало целителей, которые ограничиваются в своей работе какой-то конкретной областью, например энергетикой или траволечением. И хотя, продолжая свое образование, мы, безусловно, повышаем эффективность работы, университетский курс анатомии не является необходимым для целителя, специализирующе-

---

<sup>6</sup> Brennan B. *Hands of Light*. P. 13.

гося на решении душевных проблем.

Чаще всего целитель нуждается в так называемой неформальной подготовке. Это могут быть чтение пособий и журналов, участие в коротких семинарах по анатомии или психологии, ученичество у народного целителя или просто результат собственного опыта, полученного в кругу семьи. Существует множество способов обучения, и наш выбор в данном случае основывается как на личном интересе, так и на планах относительно того целительского уровня, на котором мы собираемся практиковать.

Иногда кажется, что некоторые целители, давая советы своим подопечным, просто передают им «правильные» слова. Когда они расслабляются и позволяют духу руководить их действиями и словами, то их общение с людьми становится максимально эффективным, а связь с «пациентом» устанавливается на действительно глубинном уровне. Например, я замечаю за собой, что, когда мне удастся расслабиться и избавиться от привязки к индивидуальным особенностям всех участников процесса, я лучше чувствую людей, а мои духи-помощники обращаются ко мне напрямую. Это дар, который нужно поощрять и поддерживать.

В целительстве не стоит чрезмерно увлекаться интеллектуальным подходом или позволять это навязывать вам желание быть правым. Это может заблокировать интуитивный поток, и в результате все ваши высказывания и советы станут слишком логичными и продуманными. В таких случаях це-

лители могут утратить доступ к своей врожденной способности контактировать с людьми, нуждающимися в помощи. Здесь я вновь хочу подчеркнуть, что во всех проявлениях необходимо поддерживать разумный баланс.

## Личная подготовка

Врачи, работающие в рамках официальной медицины, каждый день приходят к своим пациентам без какой-либо внутренней подготовки, если не считать чтения медицинской карты или беглого взгляда на список жалоб. Каждый из них входит в свой кабинет, принося с собой все стрессы, накопленные за день, и все свои личные переживания, а также отпечатки энергий предыдущих пациентов. При этом диагностика и «лечение» основываются на логических построениях доктора.

Шаманы-целители очень внимательно относятся к тому, какое воздействие их собственная энергетика может оказать на другого человека, особенно уже травмированного. Было бы безответственно и потенциально опасно для самого целителя вносить свои личные проблемы и энергию предыдущих сеансов в пространство человека, нуждающегося в помощи. Шаман-целитель осознает, что не может стать проводником чистого энергетического канала, если не избавится от всего этого «хлама».

Личные стрессы и озабоченность посторонними вопросами способны мешать общению с духами или даже полностью блокировать контакты. В таком состоянии целитель может запросто что-либо не заметить или спроецировать на ситуацию проблемы, не имеющие отношения к делу. Поэтому

очень важно постоянно продолжать шаманскую работу над собой. И не менее важно готовиться к каждому сеансу.

Многие считают, что физические упражнения – лучшее начало рабочего дня для целителя. Лично я нахожу, что упражнения снимают напряжение и позволяют легче входить в транс. Мое тело более расслабленно и, как мне кажется, я становлюсь более открытой для помощи со стороны духов. При этом совсем не обязательно совершать пятимильную пробежку.

Одна из наиболее благотворных двигательных медитаций, известных мне, – это короткий комплекс упражнений, которым нас с матерью научил один друг. Они предназначены для подготовки к серьезным занятиям йогой. Я немного изменила их, чтобы достичь максимального соответствия своей цели – подготовке моих энергетических потоков к целительской работе. Упражнения можно выполнять сидя или стоя, до или после медитации «Земля – Звезда», о которой мы поговорим чуть позже. Они достаточно просты для того, чтобы их можно было выполнять периодически в течение дня между сеансами целительства.

## **Подготовительная двигательная медитация**

Начните с трех глубоких вдохов и выдохов. Вдыхайте глубоко, задействуя диафрагму и наполняя легкие воздухом.

Почувствуйте, как ваши ребра, грудная клетка и плечи поднимаются и опускаются. Если вы ощущаете напряжение в каких-то частях тела, вдохните «в них» и позвольте дыханию снять это напряжение.

Опустите голову на грудь. Расслабьте шею, дышите свободно. Теперь, двигаясь против часовой стрелки, медленно, на вдохе, прикоснитесь ухом к плечу, затем свободно откиньте голову назад и на выдохе наклоните ее к другому плечу. Потяните шею во все стороны, но не напрягайте ее. Сделайте три полных круга, а затем еще три – в противоположном направлении, то есть по часовой стрелке. Пусть ваше сознание при этом остается пустым.

Встаньте или сядьте, выпрямив спину. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело. Отмечайте все возникающие ощущения и мысли. Принимайте их без каких-либо суждений, а затем отпускайте.

Поднимите плечи как можно выше. На вдохе сведите лопатки вместе, круговым движением отведя плечи назад. Почувствуйте, как развернулась ваша грудная клетка. На выдохе опустите плечи, а затем сделайте ими движение вперед, расправив спину. Повторите эту последовательность движений трижды.

Встаньте или сядьте, выпрямив спину. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело. Отмечайте все возникающие ощущения и мысли. Принимайте их без каких-либо суждений, а затем отпускайте.

Закончив с плечами, проделайте вращательные движения запястьями, ногами – в тазобедренных и голеностопных суставах<sup>7</sup>. Перед каждым упражнением не забывайте проверять состояние своего тела и сознания.

Принципиально важными для подготовки целителя к работе являются освобождение и очищение его собственных энергетических полей. Это, наверное, один из главных моментов, о которых целитель должен помнить, проводя более одного сеанса в день. Когда мы чисты и сосредоточены, целительный процесс идет гораздо легче. Многим людям для этой цели идеально подходят церемонии с использованием окуривания или барабана, о которых речь пойдет в главе 6. Другие предпочитают проводить направленную визуализацию, двигательную медитацию или просто находиться в тишине на протяжении какого-то времени. Медитация «Земля – Звезда» прекрасно подходит для решения данной задачи. Она дает общее очищение энергетики, и на протяжении достаточно долгого времени ее вариации используют огромное количество людей.

---

<sup>7</sup> По возможности, сидящий человек должен поочередно поднимать ноги и делать ими вращательные движения, задействуя тазобедренный сустав. Не нужно выписывать большие круги, главное – подвигаться. Если в какой-то момент у вас возникнут болевые ощущения или вы почувствуете, что движение затруднено, пропустите этот этап и переходите к следующему. – *Примеч. авт.*

## Медитация «Земля – Звезда»

Успокойтесь и сосредоточьтесь. Сосчитайте про себя от десяти до одного. При этом визуализируйте себя спускающимся на одну ступеньку вниз при каждом счете. Не забывайте дышать глубоко, полной грудью, постепенно погружаясь все глубже.

Увидьте шар света в центре Земли. Это воплощение энергии Земли. Представьте, что эта энергия перетекает из земного ядра в ваше тело через подошвы и основание позвоночника. Если хотите, положите руки на землю, ладонями книзу, и позвольте энергии подниматься прямо по ним. Почувствуйте, как энергия наполняет все ваше тело. Почувствуйте, как она исходит из ваших глаз, из пупка, из пор вашей кожи. Ощутите, как ее поток проходит сквозь все ваше тело и выходит через макушку. Почувствуйте этот поток во всей его полноте.

Увидьте звезду в центре Вселенной. Это воплощение всемирной энергии, или энергии неба. Представьте, как энергия изливается из центра звезды в ваше тело через макушку. Если хотите, можете поднять руки ладонями кверху и позвольте энергии спускаться прямо по ним. Почувствуйте, как энергия заполняет все ваше тело. Почувствуйте, как она исходит из ваших глаз, из пупка, из пор вашей кожи. Ощутите, как ее поток проходит сквозь все ваше тело и уходит в Зем-

лю. Почувствуйте этот поток во всей его полноте.

А теперь впустите в себя оба потока одновременно. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете их по-настоящему. Увидьте и ощутите, как все ваше энергетическое пространство освобождается и очищается этим светом.

Визуализируйте себя полностью настроенным на ваше высшее «Я». Представьте, что вы – чистый канал для целебной энергии. Вас наполняют жизненной силой энергии, проходящие через все ваше существо.

Теперь, если хотите, можете провести отсчет от одного до десяти, а можете и не делать этого. Сейчас вы в любом случае готовы войти в пространство травмированного человека. Один совет: поддерживайте этот энергетический поток в течение всего того времени, что вы находитесь вместе с этим человеком. Пока поток идет через вас, вы защищены от истощающих и вредоносных энергий.

Следующее упражнение очень эффективно, если выполняется сразу после предыдущего, поскольку энергетический поток медитации «Земля – Звезда» может естественным образом перейти в визуализацию, предлагаемую ниже. Главная цель медитации «Ожерелье Света» – восстановить поток энергии, задействуя определенные чакры. Впрочем, оно не менее эффективно для очищения и установления баланса в энергетическом поле в целом. Можете экспериментировать с обоими упражнениями: например, попробуйте использо-

вать одно без другого или сделайте их в обратном порядке. Только вы можете решить, какие медитации и упражнения будут включены в ваш персональный набор, причем их сочетания могут меняться в зависимости от дня или текущей ситуации.

## **Медитация «Ожерелье Света»**

Представьте и почувствуйте, что все ваше энергетическое пространство освобождено и очищено светом. Ваше тело словно становится длинной струной белого света.

Теперь визуализируйте шар фиолетового света, выходящий из вашей макушки. Это как бы лиловая бусина на нити белого света. Ощутите и увидите эту прекрасную лиловую энергию. Продолжайте наблюдать за этим шаром до тех пор, пока не прочувствуете его в полной мере.

В центре вашего лба находится шар темного глубокого синего света – это еще одна бусина в ожерелье, которое вы собой представляете. Почувствуйте и увидите эту прекрасную глубокую темно-синюю энергию. Продолжайте наблюдать за этим шаром до тех пор, пока не прочувствуете его в полной мере.

В центре вашего горла находится шар яркой голубой энергии. Почувствуйте и увидите эту прекрасную ярко-голубую энергию. Продолжайте наблюдать за этим шаром до тех пор, пока не прочувствуете его в полной мере.

В центре вашей груди, рядом с сердцем, находится прекрасный шар зеленой энергии. Почувствуйте и увидите эту прекрасную зеленую энергию. Продолжайте наблюдать за этим шаром до тех пор, пока не прочувствуете его в полной мере.

Теперь переключите внимание на шар золотистой энергии, находящийся ниже, в области солнечного сплетения. Почувствуйте и увидите эту прекрасную золотисто-желтую энергию. Продолжайте наблюдать за этим шаром до тех пор, пока не прочувствуете его в полной мере.

В центре вашего живота вы видите шар вибрирующей оранжевой энергии. Почувствуйте и увидите эту прекрасную оранжевую энергию. Продолжайте наблюдать за этим шаром до тех пор, пока не прочувствуете его в полной мере.

В основании вашего позвоночника находится темно-красный энергетический шар. Почувствуйте и увидите эту прекрасную красную энергию. Продолжайте наблюдать за этим шаром до тех пор, пока не прочувствуете его в полной мере.

Увидьте все энергетические шары нанизанными на нить белого света, которую представляет собой ваше тело, – они словно бусины на белом ожерелье. Почувствуйте, что значит быть полностью расслабленным и сбалансированным. Знайте, что вы можете почувствовать себя так в любое время, когда захотите, просто вспомнив ощущение этого ожерелья.

Когда наше энергетическое поле очищено, мы обращаем-

ся за помощью к духам. Вы можете сделать это, либо воспользовавшись умиротворенным состоянием, достигнутым благодаря двум этим медитациям, либо проведя полноценную церемонию. Поступайте так, как считаете правильным в данной ситуации. Насколько приемлемы для вас и для человека, с которым вы работаете, полный языческий ритуал, связанный с созданием магического круга, использование барабанов или окуривание между сеансами, можете определить только вы сами.

Обычно считается достаточным обратиться к духам-помощникам и попросить их благословения на работу, к которой вы собираетесь приступить. Возможно, на сеансах будут присутствовать все ваши духи или же какой-то один из них, «отвечающий» за целительство. Обращайте внимание на все необычные изменения, происходящие с духами во время сеанса. Может быть, вы захотите спросить духов-«новичков», пришли ли они ради вас, или связаться с духами-помощниками человека, обратившегося к вам за помощью. Не исключено также, что присутствующие на сеансе существа связаны с конкретной проблемой или болезнью.

## Подготовка помещения

Следующий шаг – создание священного пространства. Чтобы сделать это, вам нужно отделить свое рабочее место от пространства и времени повседневной жизни. Таким образом вы создадите психический барьер для тех энергий, которые могут отвлечь вас или помешать проведению сеанса. Когда священное пространство очищено, освящено и защищено, оно не только помогает достичь необходимого для целительской работы состояния сознания, но и дает ощущение безопасности и гармонии тем, кто обратился к вам за помощью, особенно психически чувствительным людям.

Если вы занимаетесь целительством, пусть даже в лишь рамках собственной семьи, то, возможно, у вас уже есть специальное помещение для работы. Это должна быть специальная комната, предназначенная для подобного рода деятельности. Ее следует, по возможности, использовать только для сеансов – это позволит сохранить энергетику. Вы, вероятно, захотите украсить это помещение, посоветовавшись со своими духами-помощниками. Спокойные цвета и натуральные материалы помогут создать в нем атмосферу безопасности и комфорта.

Рабочее пространство должно быть чистым, свободным от суеты и беспорядка. Если это возможно, замените флуоресцентный свет лампами полного спектра. Живые растения

прекрасно дополняют пространство, предназначенное для целительской работы, поскольку они способны очищать воздух и наполнять его живой энергией земли. В комнате можно держать емкость с питьевой водой или чай. Приготовьте салфетки. Периодически включайте в помещении успокаивающую музыку. Комнату следует оформить так, чтобы она выглядела уютной, светлой и аккуратной.

Для целительской работы можете обзавестись специальной сумкой – журавлиной или шаманской – и выбрать для нее в комнате почетное место. Особые кристаллы или другие камни, а также священные предметы тоже следует разместить подобающим образом. Кристаллы и камни – прекрасное средство для сбора избыточной энергии, выделяющейся во время сеанса. Впоследствии их можно очистить и зарядить целительной энергией.

Следующее упражнение можно использовать для зарядки кристаллов, драгоценностей и даже комнат целительной энергией. Оно может стать первым шагом в создании священного пространства. Для кристаллов особенно характерна способность усиливать и излучать энергию, которую мы в них вкладываем.

## **Зарядка предметов энергией**

Очистите свое энергетическое поле во время одной из медитаций, описанных выше, или церемоний очищения, о ко-

торых мы поговорим в главе 6.

Держите руки на предмете, который собираетесь заряжать, или над ним. Если вы планируете заряжать всю комнату или что-то, над чем невозможно держать руки, вытяните их, направив ладони в нужном направлении. Почувствуйте энергию, которую вы очистили и соединили с потоком, проходящим через вас и исходящим из ваших ладоней. Вы видите, как предмет полностью освобождается от всех прежних энергий. Скажите вслух или про себя: «Пусть этот... очистится и освободится от всех нежелательных энергий и сущностей».

Обратитесь к своим помощникам, к Богу или к Источнику Всего Живого и попросите использовать вас как канал для наполнения этой комнаты/вещи чистой целительной энергией. Направляя эту энергию, представьте, что те, кто обратится к вам за исцелением, будут ощущать в ней безопасность и комфорт. Четко визуализируйте целительную, безграничную энергию любви, наполняющую предмет.

Когда почувствуете, что сеанс завершен, опустите руки. Чтобы побыстрее устранить возникшие в руках неприятные ощущения, можете потереть их. У многих целителей вследствие повышенной чувствительности в ладонях и ступнях может появиться ощущение тепла, покалывание или онемение.

Общее метафизическое представление о полупроницае-

мом круге или сфере – это, вероятно, самый простой способ визуализации священного пространства, напоминающего ауру яйцевидной формы, которая окружает каждого из нас на определенных уровнях индивидуального энергетического поля. Мы можем визуализировать его в виде сияющей защитной сферы, которая удерживает благотворную энергию, тем самым охраняя нас от внешних воздействий.

Создавая священное пространство для сеанса, мы позволяем защитной и целительной энергии проходить через нас и «растекаться» по комнате в виде сферы, охватывающей все, что находится в помещении. Обычно она как бы «опечатывается», когда к духам-помощникам или к Великому Духу обращаются с просьбой сохранять и поддерживать эту энергетическую сферу. Целитель просит о том, чтобы в нее могли проникать благотворные энергии, а все нежелательные – немедленно изгонялись бы из этого пространства.

Не все культуры и не все шаманы практикуют создание круга, хотя для большинства шаманских культур это действие крайне важно. Например, кельтские шаманы призывают к духам земли, неба и моря, чтобы те окружили и защитили рабочее пространство. А шаманы других народов обращаются за помощью и защитой к духам-хранителям четырех сторон света.

В этих случаях рабочее пространство сначала очищают, сжигая травы или используя определенные вибрации, например звуки колокольчиков, трещоток или барабанов. За-

тем приглашают духов земли и неба и обращаются к ним за благословением и защитой. При этом достигается такой же энергетический и психологический эффект, как и при создании круга.

## **Создание священного пространства**

Очистите место, используя одну из церемоний, описанных в главе 6.

Положите приношение духам места в центр помещения (территории). Сделайте глубокий вдох. На выдохе произнесите благодарственную молитву, обращенную к этим духам. Дайте им понять, что этим даром вы выражаете свое уважение.

Начиная с севера или востока (выбирайте направление, которое кажется вам правильным), пригласите духов-хранителей четырех сторон света присоединиться к вам в этом священном пространстве. Попросите их благословить вас на работу, которую собираетесь выполнить, и защитить от нежелательных энергий. Дайте понять, что вы открыты для их помощи и советов.

Вернувшись в центр, пригласите Отца-Небо и Мать-Землю присоединиться к вам в этом священном пространстве. Попросите их благословить вас на работу, которую собираетесь выполнить, и защитить от нежелательных энергий. Дайте понять, что вы открыты для их помощи и советов.

Наконец, обратитесь за помощью и защитой к Великому вездесущему духу, или Творцу. Откройтесь для любых сообщений, исходящих из этого источника.

Сделайте небольшую паузу, чтобы почувствовать энергии, окружающие ваше рабочее пространство. Поверьте в то, что вы защищены и благословлены в этом священном месте. Поблагодарите всех за присутствие.

## **Закрытие священного пространства**

Поблагодарите духов места за их благословения и защиту. Отдайте должное их присутствию и их роли хранителей этого места.

Начиная с севера или востока (выбирайте направление, которое кажется вам правильным), поблагодарите духов-хранителей четырех сторон света за их благословения и защиту. Если вы получали от кого-то из них особую помощь, выразите свою признательность и почтение к этому дару. Поблагодарите их за благодеяния, которые они оказывают вам на протяжении всей вашей жизни, и попросите воспринимать каждое ваше действие как знак уважения к ним.

Вернитесь в центр и поблагодарите Отца-Небо и Мать-Землю за защиту и благословение. Если вы получали от кого-то из них особую помощь, выразите свою признательность и почтение к этому дару. Поблагодарите их за благодеяния, которые они оказывают вам на протяжении всей вашей жизни.

ни, и попросите воспринимать каждое ваше действие как знак уважения к ним.

Наконец, поблагодарите Великого Духа, или Творца, за то, что он сопровождает каждый ваш шаг, и за те благодеяния, которые он оказывает вам. Потратьте минутку на то, чтобы почувствовать себя спокойным и открытым для любых сообщений, исходящих из этого источника.

# Встреча и приветствие

Мы приветствуем людей, нуждающихся в исцелении, находясь в священном пространстве, наполненном освященной энергией. Когда они приходят, то сталкиваются со спокойной, притягательной энергией, которая пронизывает помещение и исходит от целителя. Ваша обязанность – отнестись к каждому из них с дружелюбием.

Когда вы работаете с членами своей семьи, ваша манера общения, разумеется, будет более фамильярной, чем с посторонними. Особенно это касается самых близких людей, в частности, возлюбленных и детей. Однако, даже работая с ними, следует сохранять уверенный и профессиональный стиль общения. Это вселит в них веру в ваши возможности, а когда человек верит в своего целителя, это уже важный шаг к исцелению.

При встречах с людьми, не являющимися членами вашей семьи, важно соблюдать баланс между доброжелательностью и профессиональным подходом. Ведь мы с вами не стремимся воссоздать авторитарную атмосферу медицинского кабинета, но в то же время не хотим произвести впечатление небрежности, особенно если в наших отношениях с подопечными присутствует финансовая составляющая.

Настоящие профессионалы ведут себя по-деловому, но без грубости и холодности. Готовясь проводить сеанс, они

заранее информируют человека о том, в какой форме он будет проходить, что может произойти, и чего они ждут от своего подопечного как от партнера по целительской работе. Такие целители делают подробные записи обо всех деталях сеанса. Они фиксируют любые сны, переживания, воспоминания или жизненные ситуации, которые могут иметь отношение к делу. Они не дают фантастических обещаний и стараются быть с людьми максимально честными, не причиняя при этом вреда.

Профессиональные целители заинтересованы и внимательны, хотя и не позволяют себе втягиваться в эмоциональные драмы «пациентов», потому что это не способствует исцелению и может быть непродуктивным. Если человек не стремится к исцелению, а продолжает воспроизводить ситуацию и поддерживать ее драматизм, то это его выбор. Целитель не принесет человеку пользы, если будет участвовать в подобной ситуации и питать ее энергией. Он просто дает знать, что, когда тот будет готов участвовать в собственном исцелении, сеансы могут возобновиться.

На случай, если во время сеанса или встречи вы столкнетесь с чем-то, что причиняет вам дискомфорт или внушает страх, у вас должен быть заранее разработанный план действий. Не следует работать в таком месте, где вы абсолютно одиноки и где никто не услышит ваш крик о помощи. Если возникнет ситуация, с которой вы не можете справиться самостоятельно, у вас под рукой должен быть список необхо-

димых телефонов: полиции, скорой помощи, психолога или психиатра, другого целителя или человека, способного помочь вам в решении сложной проблемы.

Вероятность возникновения какой-либо непредвиденной ситуации, особенно опасной для вас, чрезвычайно мала. Однако она есть, и это требует серьезной подготовки к целительской практике. Наиболее вероятной причиной дискомфорта для вас может стать слишком бурная реакция людей, которым вы пытаетесь помочь. И очень важно, чтобы целитель не позволял себе ответной реакции и не пытался выйти из потенциально опасной ситуации в одиночку.

Например, когда я работала с одним джентльменом, всякий раз, как только мы приближались к основной проблеме, у него начинался приступ гипервентиляции легких. Я могла бы проявить жесткость и заставить его взглянуть проблеме в лицо. Могла бы прервать сеанс и вызвать «скорую» из страха, что он может потерять сознание или получить сердечный приступ. Оба эти варианта создали бы реальные проблемы для нас обоих, поэтому я не сделала ни того, ни другого. Мы стали аккуратно двигаться дальше, используя другие приемы, и в результате у нас все получилось.

Я предлагаю вашему вниманию список, на который вы можете ориентироваться, начиная целительскую работу. С его помощью вы можете также проанализировать свою текущую практику, если она у вас уже есть, и проверить, не упустили ли вы что-либо важное. Пожалуйста, добавляйте к этому

списку новые пункты и изменяйте его.

## **План профессионального целительского сеанса**

1. Подготовьте комнату, необходимые орудия, журнал.
2. Внутренне приготовьтесь к работе.
3. Создайте священное пространство.
4. Оденьтесь удобно, но так, чтобы ваш вид не вызывал смущения (не слишком вычурно или сексуально).
5. Приветствуйте людей в доверительной манере, но без излишней фамильярности.
6. Все финансовые и другие деловые вопросы решайте до начала сеанса.
7. Расскажите о своей подготовке и стиле работы. Убедитесь в том, что обратившийся к вам человек понимает основные термины, которые вы используете. Обязательно подчеркните необходимость партнерских отношений в целительстве.
8. Задавайте вопросы и ведите разговор в дружелюбной манере, избегайте менторского тона. Не позволяйте вовлекать себя в эмоциональные перипетии. Делайте записи, чтобы четко фиксировать все, что обсуждается и происходит во время сеанса.
9. Если что-то из происходящего заставляет вас чувствовать себя некомфортно или пугает, вежливо, но твердо по-

просите человека уйти. Примите меры безопасности на случай возникновения чрезвычайных ситуаций.

10. Расскажите о том, что вы планируете делать, и попросите разрешения на физический контакт, если он необходим.

11. Как можно четче объясняйте человеку, что он, по вашему мнению, должен сделать и на чем сосредоточиться.

12. Заземлите энергию после сеанса и убедитесь, что человек готов уйти самостоятельно, если его никто не сопровождает.

13. Сделайте итоговые записи и проведите после сеанса короткую беседу. Проинформируйте человека обо всех полученных вами сообщениях. Расскажите ему, какое «домашнее задание» он должен выполнить, и наметьте план дальнейшего сотрудничества.

14. Поблагодарите «пациента» за участие в сеансе и за работу, направленную на его (ее) исцеление. Попрощайтесь в той же профессиональной манере, в какой вы его приветствовали.

15. Очистите комнату и свое энергетическое поле, прежде чем переходить к следующему сеансу.

16. Продолжайте заниматься самопознанием и развивать свои целительские навыки.

Из-за возросшей в последнее время популярности шаманских техник, воздействующих на психику, людям, которые хотят обратиться за помощью к целителю, бывает иногда

непросто выбрать опытного и добросовестного профессионала среди прочих. Подобное положение дел влияет и на потенциальных «клиентов», и на самих целителей. Во избежание возможных неприятностей, которые могут стать следствием подобной ситуации, я и рекомендую целителям составлять план работы, или «Перспектив о сотрудничестве», для новых «пациентов».

«Перспектив о сотрудничестве» – это нечто осязаемое, то, что человек может принести домой с первой встречи или сеанса. Все моменты, включенные в этот договор, обсуждаются в ходе предварительной беседы, но человеку зачастую бывает полезно иметь перед глазами текст, над которым можно спокойно поразмыслить на досуге. Перспектив может включать в себя биографию целителя, в том числе информацию о его подготовке и опыте работы. Напишите, что готовы по просьбе «клиента» представить необходимые рекомендации. Перспектив также должен содержать общее описание процесса и напоминать о важности активного сотрудничества.

Предоставляя необходимые сведения (см. пункт 7 плана) с самого начала, вы убережете и себя, и своих подопечных от потенциальных неприятностей. Целителю не придется изображать соответствие недостижимому идеалу, а его подопечный получит возможность участвовать в достижении желаемого результата. И если для решения проблемы нужно будет использовать другой метод, или потратить больше времени, чем планировалось изначально, или «пациент» откажется от

участия в сеансах либо будет препятствовать процессу исцеления, то никто не сможет обижаться на вас и возмущаться. Иногда люди бывают просто не готовы к сотрудничеству, и не надо форсировать этот процесс.

# Оплата

В древние времена целители и шаманы не брали денег за свои услуги. Они существовали в рамках культур, где было принято поддерживать их работу и в той или иной форме оплачивать ее. Многие современные шаманы-целители, насколько я знаю, по-прежнему отказываются брать деньги за свою работу, предпочитая бартерную систему, то есть обмен товарами и услугами. Иногда в качестве «компенсации» выступает просто обещание помочь и оказать ответную любезность в случае необходимости.

Есть люди, которые полностью посвящают свою жизнь целительству и поэтому вынуждены брать за это деньги. Современное общество не предоставляет шаманам-целителям возможности тратить все свое время на эту работу, поэтому никто не имеет права осуждать этих людей за то, что они берут деньги. Это просто иная форма энергетического обмена. То, что они посвящают свою жизнь такого рода деятельности, – большая удача для всех нас. Они заслуживают достойного уровня жизни так же, как и все остальные люди.

К сожалению, деньги в современном мире обременены серьезной психологической нагрузкой. Когда мы за что-то платим, то рассчитываем на соответствующее возмещение своих трат. Мы ожидаем отдачи и считаем себя вправе контролировать качество предоставляемых услуг. Мы решаем, со-

ответствует ли услуга потраченной сумме и является ли ее цена «рыночной». Это очень серьезно сказывается на работе целителя.

Финансовый вопрос может оказывать непосредственное влияние и на самого целителя. Большинство людей стремятся сегодня к постоянному карьерному росту. Они работают, чтобы получить нечто большее – известность, новый дом, новую яхту и т. п. Для достижения этих целей требуется все больше и больше денег, и мы считаем, что заслуживаем этого, если работаем хорошо. И хотя работа целителя не похожа на большинство других, подобная зависимость все равно может возникать.

Когда я была химиком, для меня был важен рост заработной платы. Я меняла место работы, занимала новые должности, но, несмотря на это, денег почему-то никогда не хватало. До тех пор, пока моей главной целью оставались деньги, я пребывала в состоянии стресса и тратила все больше сил. Я была несчастна, и в результате карьера потеряла для меня почти всю свою привлекательность. А утрата интереса к работе у целителя опасна для всех участников процесса.

Я также замечаю, что в некоторых случаях денежная плата расслабляет людей, нуждающихся в помощи целителей. Заплатил деньги – и дело с концом. Они не тратят ни времени, ни энергии и, соответственно, не несут реальной ответственности за результат процесса.

Однажды я имела дело с человеком, который уже успел

побывать у большинства «шаманов» нашего города. Он столкнулся со сложной ситуацией и утратил личную силу. Каждый из этих целителей брал с него изрядную сумму денег и обещал решить проблему. Они занимались с ним по часу или два и уходили. Чтобы получить дополнительную помощь, «клиент» должен был заплатить еще. Когда снова ничего не менялось, он оставался с ощущением, что проблема неразрешима, а положение изменилось в худшую сторону.

Я отказалась брать деньги у этого человека, но потребовала, чтобы он сам начал работать над решением проблемы, используя все доступные методы. Моя рабочая группа и я обеспечивали ему энергетическую и психологическую поддержку и защиту. Я предлагала ему необходимые упражнения и медитации и занималась с ним лично. Объясняла ему, что изменения могут произойти внезапно, но не исключено, что результаты нашей совместной деятельности он почувствует спустя некоторое время.

Когда я отказалась от денег, его отношение к делу резко изменилось в лучшую сторону. Он согласился выполнять работу сам, когда понял, что мы будем поддерживать его энергетически. Прошло около месяца, прежде чем ему стало легче. Это был первый успех, и он укрепил его веру в исцеление и уверенность в себе. Мы снова отказались от денег и сказали ему, что он сможет отблагодарить нас, если сам когда-нибудь поддержит человека, нуждающегося в помощи. Примерно через полгода он обрел силу и был в состоянии помо-

гать другим. Это был второй успех. После этого он стал прогрессировать достаточно быстро и понял, что исцеление – это непрерывный процесс для каждого из нас.

Между целителем и человеком, нуждающимся в его помощи, должен происходить равный энергетический обмен. Это составная часть их сотрудничества, и она отражает естественный поток энергии во Вселенной. Независимо от того, принимает этот обмен финансовую или какую-то иную форму, он должен способствовать поддержанию равновесия и циркуляции здоровой энергии в отношениях.

Нередко целителю приходится учиться поддерживать такой обмен. Те из нас, кто глубоко чувствуют аспект служения, присутствующий в шаманской профессии, полагают, что мы должны лишь отдавать, не получая ничего взамен, кроме осознания своей полезности. Это, конечно, прекрасное представление, но оно может запросто перерасти в комплекс мученика. Да и вообще оно не вполне реалистично и не позволяет наделять полномочиями самого «пациента».

Люди, которые собираются обращаться к целителям, должны понимать, что и у них будут свои обязанности, как у членов команды. Они не могут просто «высосать» у кого-то всю положительную энергию и двигаться дальше. Это разрушает отношения и принижает значимость процесса. Когда человек берет на себя ответственность и сознательно стремится поддерживать баланс в любых отношениях, это обязательно делает его сильнее.

Целостность и уважение дают личную силу. Мы обретаем целостность, когда бываем честны в любых отношениях, когда поступаем, как зрелые люди, и берем на себя ответственность за свои действия и потребности. Цельные натуры никогда не считают, что мир им что-то должен. Они осознают свою роль в собственной жизни. Это отношение, которое мы стараемся культивировать в нашей целительской деятельности. Оно облегчает процесс и делает его более эффективным для всех заинтересованных сторон.

То, как именно вы построите свою практику, полностью зависит от вас. Я могу лишь сказать, что это решение должно быть осознанным и самостоятельным. Если вы чувствуете, что на вас оказывается давление, или испытываете некий дискомфорт, значит, вы еще не готовы и вам следует вернуться к работе над собой. Феномен служения вовсе не подразумевает, что во взаимоотношениях один человек становится рабом, а другой – господином. Оба партнера заслуживают уважения.

## Работа с друзьями

Здесь я должна сказать кое-что о специфике работы с друзьями и родственниками. Когда дружба превращается в целительское сотрудничество, динамика отношений нередко меняется. И прежде чем вносить этот новый элемент в ваши отношения, вы должны внимательно проанализировать и обсудить характерные для подобной ситуации изменения.

Когда дружба переходит в целительское сотрудничество, это может укрепить отношения. Ваша дружеская близость сделает их более доверительными, и это будет способствовать исцелению. С другой стороны, ваше превращение в Целителя может разрушить ослабленные или натянутые отношения. Эта перемена вообще чревата возникновением напряженности. Как только вы надеваете колпак Целителя, то перестаете быть просто другом. Статус-кво в ваших отношениях не может оставаться прежним. Не исключено возникновение или обострение проблем, связанных с контролем или самооценкой. Люди, склонные воспринимать себя в качестве вечных жертв, могут почувствовать, что вы как друг покинули их, а как целитель – не понимаете их потребностей. Возможно, они будут обижаться на вас за то, что вы не принимаете эмоционального участия в их проблемах.

Более того, как шаман-целитель, вы постоянно обращаетесь за помощью и советом к духам. Обычный для дружеских

отношений контроль способен понизить эффективность целительской работы. Есть вещи, которых вы просто не можете сказать близким людям. Иными словами, в дружбе вы можете играть определенную роль, вступающую в противоречие с ролью Целителя. Ведь если уж вы согласились служить людям как шаман-целитель, то должны с уважением относиться к помощи духов и сообщениям, которые от них получаете.

Многие целители потеряли друзей и знакомых на каких-либо этапах работы. Причины здесь могут быть самые разные. В частности, подобные разрывы порой становятся просто результатом развития и изменений, заставляющих одного или обоих друзей двигаться вперед, удаляясь от прежних связей. Однако друзья и знакомые все равно рассчитывают, что вы будете им помогать.

Всегда находятся люди, которые воспринимают в штыки любые советы и критические замечания, но при этом ждут, что вы решите их проблемы без всяких страданий и усилий с их стороны. Они просто хотят получить душевное исцеление или амулет, который сделает их жизнь лучше. Такие люди иногда думают, что вы поможете им убедить окружающих измениться, тогда как сами они останутся прежними. Часто они полагают, что для исцеления достаточно одного сеанса, и сильно удивляются, когда проблемы не исчезают в течение недели или месяца. Это особенно характерно для тех, в чьих семьях наблюдается кризис.

Такие ситуации индивидуальны и требуют максимально-

го единения и честности. Подготовка целителя к работе с друзьями и знакомыми может включать в себя откровенную беседу. Обязательно подчеркните, что, поскольку вы хотите помочь, ваша роль во взаимоотношениях должна измениться – это необходимо для того, чтобы работа была эффективной. Если ваше общение было не вполне открытым и непосредственным, дайте человеку понять, что ситуация может измениться. Суть в том, что он обращается к вам за помощью. И вы нанесете ущерб и обиду духам-помощникам, если позволите «правилам» человеческих взаимоотношений влиять на шаманскую работу.

С другой стороны, вам необходимо прислушиваться к собственным ощущениям и реакциям. Если в результате совместной работы дружба закончилась, вы должны искренне стремиться к возобновлению отношений, когда этого пожелает другая сторона. Если ощущение открытости и взаимного интереса отсутствует, причины этого следует выяснить до того, как вы решите восстановить отношения.

# Работа в команде

Важно понимать, что целительство – это командная работа. В команду входят сам шаман и человек, нуждающийся в исцелении. Общеизвестно, что вера и участие в процессе этого человека имеют принципиальное значение для достижения успеха. Были случаи, когда люди благодаря своей твердой убежденности неожиданно излечивались сами. А те, кто безоговорочно верит целителям, более восприимчивы к шаманской работе. С другой стороны, человек способен блокировать любую целительную энергию.

В команду также входят духи, помогающие участникам процесса. Они работают все вместе, чтобы изменить энергетику больного человека, независимо от того, осознает ли он их присутствие. Вызов духов-помощников «пациента» – не менее важная часть подготовки к сеансу, чем вызов ваших собственных духов.

Именно по этой причине, работая с людьми, имеющими слабое представление о метафизике, я предпочитаю начинать с короткого разговора о шаманском мировоззрении и общей «энергетической» анатомии. Это помогает заложить основу понимания, облегчающую дальнейшее общение. То есть это дает нам возможность говорить на одном языке.

Выступая в качестве целителя, вы должны помнить, что семья и общество, к которому принадлежит человек, обра-

тившийся к вам за помощью, также играют в процессе исцеления свою роль. Члены семьи или общины способны поддерживать его и, объединяясь, вкладывая в общее дело свою энергию. Они могут просто приходить вместе с ним на сеансы и наблюдать за работой. Они могут быть сильными и вдохновлять близкого человека на ее продолжение или, в случае необходимости, помогать ему избежать опасных ситуаций.

С другой стороны, семья способна крайне усложнить или даже сделать невозможным достижение целителем долгосрочного результата. Это особенно характерно для тех случаев, когда работа идет с детьми и подростками. Враждебно настроенная семья, которая отказывается участвовать в процессе исцеления, может серьезно помешать прогрессу человека, живущего с ней в одном доме. И даже семья, которая, казалось бы, одобрительно относится к работе с близким ей человеком, способна повлиять на энергетику в доме, если ее члены сами не стремятся к развитию и исцелению.

Как-то я работала с семьей, представлявшей собой яркий пример подобного положения вещей. Я была дружна с Бобом, отцом семейства, и поверхностно знакома с его женой. Их десятилетнего сына мучили ночные кошмары, и он с каждым днем все глубже уходил в себя. У старшего, шестнадцатилетнего, сына тоже были проблемы: его несколько раз арестовывали и исключили из школы.

Боб был подвержен приступам паники и все больше увлекался алкоголем. Мать семейства отрицала свое пристрастие

к валиуму, хотя на самом деле нередко «уходила» из семьи, погружаясь в состояние наркотического транса. Боб попросил меня поработать с их сыновьями. Его жена относилась к шаманам не слишком дружелюбно, но согласилась, поскольку их семейный психотерапевт решил, что вреда это не причинит.

Мы с мальчиками начали очень простой курс, который заключался в длительных прогулках и изучении энергетических взаимосвязей. Кроме того, мы практиковали простые дыхательные упражнения и взяли за правило, останавливаясь на отдых, всякий раз прислушиваться к духам места. Дела шли довольно неплохо, как вдруг все пошло насмарку.

Мальчикам было сложно быть честными и открытыми, поскольку отец считал нужным присутствовать на всех наших занятиях. Он постоянно критиковал их, особенно когда бывал нетрезв. Мальчики «закрывались» все больше, а потом вообще перестали со мной говорить, но отец по-прежнему отказывался оставлять нас наедине. Он говорил, что хочет быть в курсе событий.

Ситуация усугублялась тем, что мать стала с еще большей опаской относиться к языческому характеру нашей работы. Ее растущая враждебность сопровождалась усугубляющимся пристрастием к валиуму. Это оказывало такое давление на всех членов семьи, что мальчики начали чувствовать себя виноватыми и обязанными встать на сторону матери.

В конце концов, мне пришлось вызвать Боба на очень пря-

мой разговор обо всем происходящем. Максимально откровенно, но в то же время пытаясь сохранять дружелюбие и оптимизм, я рассказала ему о том, что меня беспокоило. Сообщила о вариантах развития событий и о возможных последствиях. Подчеркнула, что, если все останется по-прежнему, я перестану с ними работать напрямую. Мы останемся друзьями, и я всегда буду рядом, если понадобится кому-то из членов семьи. Он сказал мне, что я была равнодушной и причинила его семье вред.

Боб считал, что я пыталась извлечь выгоду из работы с его семьей. Он утверждал, что я не принесла им никакой пользы, зато слишком остро реагировала на его пристрастие к алкоголю, которое, с его точки зрения, соответствовало формату обычных дружеских посиделок. «Я их отец, – говорил Боб, – и я знаю, что делаю. А ты должна следовать моим указаниям».

К сожалению, тогда мы не смогли найти выход из ситуации, но сумели сохранить нашу дружбу. Год с лишним спустя Боб снова обратился ко мне. По его словам, он понял, что в том разговоре со мной им руководили чувство вины и желание защитить себя. Теперь он активно участвовал в работе общества анонимных алкоголиков, а его семья продолжала работать со своим психотерапевтом. Жена Боба по-прежнему не желала видеть меня в своем доме, поэтому тема совместной работы не поднималась. Интересно, что Боб попросил меня молиться за них, что я, конечно, и делала.

Когда возникают подобные ситуации, мы должны избавляться от потребности их контролировать или добиваться успеха любой ценой. Если человек или семья прекращают работать с вами, это не значит, что вы потерпели поражение. Это сотрудничество может быть прервано любой из сторон. Избавление от подобных уз жизненно важно для нашего собственного развития. Также необходимо «отпустить» ситуацию, чтобы завершить ее.

Такие случаи не слишком распространены, хотя и вероятны, поэтому вы должны быть готовы к подобному варианту развития событий. Подготовка к возможным психологическим или эмоциональным реакциям человека, семьи или общества столь же важна, как и любая другая форма обучения. Это одна из причин, по которой многие целители считают необходимым изучение психологии.

# Подготовка к чрезвычайным ситуациям

Разумеется, подготовка и обучение очень важны для шаманской профессии, но нередко обстоятельства складываются так, что времени на подготовку просто не остается. Мы можем столкнуться с чрезвычайной ситуацией, которая требует немедленной концентрации. Многие целители полагают, что их реакция на происшествия такого рода со временем становится автоматической. У некоторых из них даже бывают предчувствия, что их услуги понадобятся кому-то в определенное время.

В таких случаях целитель должен уметь фокусироваться очень быстро, освобождаясь от страхов и представлений о том, как бы следовало подготовиться. Многие целители говорят, что их единственной подготовкой в таких ситуациях является глубокое сосредоточенное дыхание. Я разработала технику создания физического якоря, которая основана на упражнениях, взятых из метода Сильва и нейролингвистического программирования и автоматически очищающих и заземляющих мое энергетическое поле в случае необходимости. Эти якоря, используемые во многих современных методиках, берут свое начало от мудр и магических поз и жестов, существовавших в течение тысячелетий.

Суть в том, что я научилась осуществлять энергетическое

очищение и заземление в ответ на определенные физические раздражители. Я выработала автоматическую реакцию – как у собак Павлова. В качестве сигнала для своего энергетического тела я использовала определенный жест.

Соединив большой палец со средним, я в любое время достигаю измененного состояния сознания, и мое энергетическое тело без какого-либо сознательного контроля проделывает упражнение «Земля – Звезда». Мне не приходится думать об этом, и я могу полностью сосредоточиться на проблемной ситуации. Когда-нибудь вы заметите, что ваши пальцы сами собой складываются нужным образом при возникновении такой потребности.

Самый простой способ создать физический якорь – использовать его всякий раз, когда вы прибегаете к своему излюбленному методу очищения и заземления. При постоянном применении якоря между ним и данным состоянием сознания установится связь. Это характерно для всех элементов ритуала. Со временем мы привыкаем к их использованию в определенной обстановке и реагируем на эту ассоциацию так же, как и в процессе ритуала.

Если вы предпочитаете более прямой метод создания физического якоря, можете использовать тот, что предлагается ниже. Предварительно вам необходимо решить, каким будет ваш якорь и какие конкретные реакции он должен вызывать. Подготовьте рабочее пространство так, как сделали бы это для серьезного, полноценного ритуала. Все, что вам

может понадобиться, должно быть под рукой, чтобы в дальнейшем не отвлекаться и не нарушать течение энергии. Поставьте стакан воды на алтарь или в какое-то другое легкодоступное место в пределах ритуального пространства.

## **Создание физического якоря**

Очистите ритуальное пространство своим обычным способом. Затем создайте священное пространство, используя наиболее подходящий для вас метод.

Призовите духов-помощников, Создателя и любых других духов и божеств, которые, как вам кажется, соответствуют случаю. Ваша цель – создать воистину исцеляющее пространство, а также очистить и заземлить самого себя.

Введите себя в легкий транс при помощи барабана. Если вы не используете барабан, дважды сосчитайте от десяти до одного. Это поможет вам визуализировать себя спускающимся с каждым счетом на одну ступеньку вниз.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Понаблюдайте за ним несколько секунд. Если вы чувствуете напряжение в каких-то частях тела, направляйте дыхание туда до тех пор, пока они не расслабятся.

Теперь начинайте увеличивать продолжительность выдоха: соотношение вдох-выдох должно стать один к двум. Если почувствуете, что дышать тяжело, сократите выдох. Все должно происходить естественно, без напряжения. Следите

за дыханием до тех пор, пока не поймете, что транс стал более глубоким.

Сделайте жест или примите позу, которую вы выбрали в качестве физического якоря. Глубоко дыша, полностью сосредоточьтесь на якорю. Отметьте физическое ощущение: например, почувствуйте, как один палец давит на другой – словом, все, что связано с принятым вами положением.

Во время транса расширьте фокус внимания, включив в него и энергию помещения. Почувствуйте, как эта энергия создает якорь, который также, в свою очередь, создает энергию. Они связаны друг с другом; это неотъемлемые части единого опыта. Погрузитесь в это ощущение.

Если вы хотите сформировать более конкретные ассоциации с данным якорем, например связать его с определенной медитацией, то вам следует включить необходимые элементы в ритуал именно в тот момент, пока вы сохраняете соответствующую позу. Проведите медитацию, обратитесь к божеству, делайте то, что должно автоматически происходить при активации якоря.

Еще раз расширьте фокус своего внимания, включив в него транс и энергию комнаты, какой вы ее ощущаете на данном этапе. Почувствуйте, как эта энергия создает якорь, а якорь создает энергию. Они связаны друг с другом; это неотъемлемые части единого опыта. Погрузитесь в это ощущение.

С усилием поддерживая положение-якорь, скажите себе и

тем, кого вы вызвали, что эта поза будет автоматически воспроизводить данное состояние энергетического поля, когда бы вы ее ни приняли. Подчеркните, что будете автоматически, без осознанных усилий принимать ее всякий раз, когда вам потребуется достичь такого состояния. Скажите, что эта физическая поза – якорь для данного состояния. Повторите это дважды.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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