

The background is a solid yellow color. In the upper center, there is a large white circle with a red outline, resembling a sun or moon. Inside this circle, the title is written in red Cyrillic letters. The circle has several short, sharp lines radiating from its edge. In the upper left, two black birds are flying. In the lower right, another black bird is shown in flight. A large, black silhouette of a tree with many branches and leaves dominates the lower half of the cover. The tree's trunk is on the left, and its branches spread out towards the right. At the bottom, there is a dark, wavy silhouette representing the ground or water. The overall style is graphic and minimalist.

# ШАМАНИЗМ И СИЛА ПРИРОДЫ



Джеймс Эндреди

# Джеймс Эндреди

# Шаманизм и сила Природы

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18576576](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18576576)*

*Д. Эндреди. Шаманизм и сила Природы: Издательская группа «Весь»;*

*Санкт-Петербург; 2016*

*ISBN 978-5-9573-3115-5*

## Аннотация

Джеймс Эндреди более четверти века изучал шаманские практики, сотрудничал с кавитеро, ламами, сиддхами и специалистами в области экопсихологии. Но главные жизненные наставники автора – духи живой Природы. Именно они – источник чистого знания, не замутненного проблемами, и именно они вдохновили Эндреди на написание этой увлекательной книги. В современном мире человек постоянно пребывает в состоянии стресса: плохая экология, потеря духовных ориентиров, депрессия, необходимость работы в тяжелых условиях... Чтобы обрести гармонию и спокойствие человечеству необходимо восстановить баланс в отношениях с Природой, черпать силы и энергию из общения с ней, отдавая взамен свое тепло и любовь. В книге подробно описано, как сделать свою жизнь более естественной и гармоничной, как обращаться с природными ресурсами (разделы, посвященные работе со стихиями, деревьями, растениями и минералами), приводится

50 эффективных шаманских техник личностной трансформации. Сегодня задача шаманов состоит в том, чтобы создать духовную среду, благоприятствующую восстановлению экологии Земли, возрождению почтительного отношения человека к Источникам жизни. Если вас волнуют проблемы потери нашей глубинной связи с Землей, если вы хотели бы внести свой посильный духовный вклад в дело восстановления и исцеления Природы – эту книгу, без сомнения, стоит прочитать.

# Содержание

Благодарности	6
Источники информации	8
Введение	11
Глава 1. Навстречу новому миру: новое слово о новом веке	22
Экошаманизм: исцеление от травмы	24
Шаманское видение мира	28
ШСС и ЭСС	39
Шаманский обряд посвящения и измененные состояния сознания	47
Глава 2. Экошаманизм как проект	52
Работа на уровне сознания	55
Работа на уровне тела	65
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Джеймс Эндреди

# Шаманизм и сила Природы

James Endredy

Ecoshamanism. Sacred Practices of Unity, Power and Earth  
Healing

© ИГ «Весь», 2016

\* \* \*

*Памяти моего отца Джено Эндреди, моей  
матери Ирмы Эндреди и духов: Бабушки-Энергии  
Жизни – Такутси Накаве и Дедушки-Огня –  
Татевари.*

# Благодарности

Я безмерно благодарен моим главным учителям в шаманизме, которым, по иронии судьбы, до письменного слова нет никакого дела. Это – духи природы и шаманы племен Иксачилан и Куэкскоматитлан.

Сердечно благодарю всех, кто помог мне и поддержал во время работы над этой книгой. Огромное спасибо тем, кто поделил со мной свой личный опыт совершения обряда Объятия Земли; в их числе – Барбара Гросс, Эду Кальвитти, Джойс Кальвитти, Джоди Винтерс, Питер Стивенсон, Лори Личтман, Грейс Клирсен, Ренеа Фушино, Майкл Стоун, Бенджамин Робин Мерсер, Анне Дигатэ, Джим Толкиен, Ховард Кох, Анджела Прайс, Дебора Дерр, Кристина Хагинс и Барбара Лигети.

Особую признательность хочу выразить Эми Гербер. Благодаря ей я смог завершить эту книгу в удивительном и магическом месте на севере Аризоны. Эми, пусть тебя всегда сопровождает дух бабочки!

Натали Хартер, Ребекка Зинс и представители издательства Llewellyn Worldwide, спасибо вам за поддержку этого проекта! Мое почтение вам, уважаемый издатель Карл Ллевеллин Вешке, и признание за ваш вклад в дело позитивного изменения мира.

Спасибо и вам, Джейм Мейер и Хосе Стивенс, за ваши

критические замечания.

Во время работы над этой книгой мою жизнь во многом украсили и существенно обогатили взаимоотношения с множеством представителей семейства собачьих. В частности, немало радости доставили мне Арвен, Байрон и моя любимица Софи.

# Источники информации

Мои главные жизненные наставники – духи живой, священной природы. Именно они, будучи источником чистого и непосредственного знания, не замутненного человеческими проблемами или представлениями, вдохновили меня на написание этой книги. Существенное влияние оказали на меня и мои друзья, люди. Мне повезло получить богатый жизненный опыт, познакомиться с культурой многих народов мира и изучить работы признанных авторов, но учиться и учить – не одно и то же! Рассказать о практике измененных состояний сознания и техниках классического шаманизма доступно – так, чтобы их применение стало возможным в наше время, – задача не из легких, и мудрые духи подвели меня к знакомству с Виктором Санчесом, длящегося уже десять лет. Благодаря Виктору я узнал, как обучить современных людей шаманским техникам, и познакомился с культурой мексиканских индейцев уичоли, которые, по его мнению, являются ни кем иным, как выжившими толтеками.

Древние культуры и духи толтеков, майя, сапотеков, теотиуакан, ольмеков и анасази, их земли и святилища стали для меня источником знаний и вдохновения. Моими спутниками в шаманском путешествии были наследники древних культур, индейцы виррарика, майя и науа; я многому научился у старейшин племен хопи, навахо, ленапе и Або-



ригенной американской церкви. Сильное влияние на мою жизнь оказали коренные народы Австралии, Европы и Азии. В последние годы я тесно общался со многими представителями коренных этносов США, Канады и Южной Америки и надеюсь существенно укрепить эти связи в будущем.

Печально признавать тот факт, что из-за своего миролюбия большинство шаманских культур не дожило до XXI века. Сохранившиеся же племена различают лишь несколько уровней древнего знания. Наследственные шаманы, особенно скрывающиеся в горах шаманы племени виррарика, не заинтересованы обучать людей своему искусству. От внешнего мира им нужно лишь одно – чтобы их самих и их земли оставили в покое. Мне же они уделили внимание исключительно потому, что иного выбора у них не оставалось: духи приказали им помочь мне стать своеобразным мостом между мирами – древним шаманским и современным. Сейчас я с гордостью могу сообщить: благодаря моему уважительному отношению, вниманию и активному интересу они стали моими товарищами, братьями, сестрами. Поэтому, хотя никто и не может утверждать свое право на мир духов, коренные племена живут по своим правилам и со своими табу; я не могу их нарушать. Вот почему я сознательно не указываю в этой книге ни имен шаманов, ни названий племен, передавших мне свои знания. Говоря о шамане или старейшине, я буду использовать термин *кавитеро* – так мои наставники из племени виррарика называют человека, обладающего знани-

ями о духах. Учитывая, что шаманами бывают как мужчины, так и женщины, для удобства чтения я все-таки использую мужской род, применяя его там, где в равной мере возможно применить и женский.

Большую часть моей жизни моими союзниками и помощниками были духи растений-галлюциногенов. Я несколько раз упоминаю о них в книге, но описание практик, связанных с использованием этих энтеогенов<sup>1</sup>, по понятным причинам исключил. Употребление сильнодействующих растительных галлюциногенов опасно, и хотя это одна из дверей, ведущих в мир шаманов, но, на мой взгляд, пользоваться ею не стоит. К тому же экошаманские практики, главная из которых – достижение гармонии с Единым Священным Источником, способствуют тому же.

---

<sup>1</sup> Энтеогены – растения, применяющиеся для достижения состояния измененного сознания. Энтеогены использовали древние шаманы для вхождения в «мистические состояния», в которых они «общались с духами и божествами». – *Примеч. ред.*

# Введение

Я взбирался по отвесной скале, и чем выше поднимался, тем яснее осознавал, что дела мои плохи. Я не был готов к такому маршруту и за свою глупость должен был поплатиться. Я не зафиксировал предохранительный механизм, как положено, из-за чего страховочный трос стал провисать. Опасаясь еще большего провисания, я перестал пользоваться предохранителем, что сделало трос бесполезным. Если бы я сорвался, то наверняка разбился бы насмерть. Руки мои уже не слушались меня, ноги то и дело соскальзывали с крошечных выступов, лишь благодаря которым я и удерживался пока в вертикальном положении. Карабкаться вверх я больше не мог и вернуться назад – тоже. Силы покинули меня, и даже на месте я не мог продержаться уже ни секунды. Вся моя жизнь пронеслась у меня перед глазами – смерть была близко.

И в этот момент я ощутил, что лечу, как Эбенезер Скрудж с рождественским Духом! Меня подхватил древний Дух горы, чуть не лишивший меня жизни; он говорил со мной! Мое восприятие раздваивалось: с одной стороны я осознавал, что вот-вот сорвусь, и перед глазами у меня проносилась вся моя жизнь, с другой – чувствовал, что парю рядом со скалой, наблюдаю за происходящим отчужденно и с благоговением, тихо беседуя с невидимым Духом горы.

События развивались с такой скоростью, что я не успевал ничего понять, обдумать или проанализировать, но при этом каким-то образом знал, что общаюсь с тем же самым духом, который говорил со мной несколько месяцев назад на этой же самой горе во время обряда поиска видений. Церемония продолжалась три дня и три ночи. В результате Дух горы принял мои подношения и даровал мне видение. Он лучше, чем я, знал о моем жизненном предназначении, и предлагал заключить договор.

Суть сводилась к следующему: мне сохраняют жизнь сейчас, если я перестану валять дурака и приступлю к выполнению своей жизненной задачи. Стоило мне согласиться, как мое сознание сразу же вновь обрело целостность, а я обнаружил себя сидящим на широком выступе скалы, намного выше, чем ожидал. На этом выступе я многое узнал. Дух сообщил мне, что я действительно находился в нескольких мгновениях от смерти, но благодаря тому, что многие годы своей жизни посвятил поиску моего предназначения и понимал, что оно было даровано мне духами природы, мой собственный дух сумел взять власть над моим телом и перенести его на широкий выступ. И для этого, оказывается, было не обязательно стучаться в дверь смерти. Я мог научиться этому даже в повседневной жизни, если бы просто следовал своему призванию. К счастью, о том, что мой жизненный путь как-то связан с духами, я узнал еще за много лет до этого приключения. Однако одно дело знать, что тебе предстоит

некий путь, и совсем другое – следовать ему.

Дух горы напомнил мне, что и ранее я уже не единожды позволял своему духу управлять моим телом, например, когда чуть не умер во время общения с духами природы, изучая целебные свойства определенных растений, или когда участвовал в церемониях, проводимых шаманами. Чтобы научиться управлять своим духом, мне требовалось сделать мою повседневную жизнь такой же мистической, как в те особые моменты.

Я последовал совету Духа горы и долгие годы практиковался, обращаясь к своему духу за советом в повседневных делах. Иногда мне удавалось призвать его, но чаще я поддавался своим старым привычкам. Моему духу не хватало силы, чтобы преодолеть мое эго, доминирующее в условиях антропоцентрической культуры. Так продолжалось до тех пор, пока духи не устали от моей слабости и не послали могущественный Дух кактуса хикири (пейотля) убить меня.

Я находился в священной пустыне Вирикута, в северной Мексике, и коварный дух голубого оленя Кахуллумари приказал мне съесть пять крупных плодов хикири за раз. Дух обещал, что если я съем много плодов волшебного хикири, отобранных специально для меня, то узнаю ответы на все свои вопросы и однажды стану могущественным шаманом.

Я был знаком с хикири, поскольку встречал его уже много раз – как самостоятельно, так и в компании с проводниками виррарика. Я всегда был честен и почтителен с ним, а

он – добр ко мне и великодушен. Но не в этот раз. Почти двенадцать часов я мучился от рвоты и диареи, ползая по раскаленной пустыне. После четырех или пяти часов я был согласен на все, лишь бы прекратить это, и всякий раз, когда уже думал, что все закончилось, приступы повторялись снова. Меня выворачивало наизнанку так долго, что я не понимал, откуда все это берется! Спустя восемь часов я уже умолял дух поскорее прикончить меня, а через десять часов потерял сознание.

Я лежал на земле, лицом вверх и понимал, что нахожусь вне своего тела, и что могущественный дух хикури повсюду, насколько хватает глаз; он окружает и поглощает меня. Когда дух говорил – мир сотрясался и в воздухе образовывались огромные волны. Он спросил, знаю ли я, зачем индейцы виррарика пришли в эту пустыню? Я ответил, что они пришли сюда, чтобы найти здесь свою жизнь. Тогда дух сказал мне нечто неожиданное: он сказал, что я найду здесь свою смерть.

Духи мне уже показали мой жизненный путь, но я поленился полностью его осознать. Они ждали, что я справлюсь с порученной мне задачей, и теперь единственное, что им оставалось – это убить меня. Как только Дух сообщил мне это – я почувствовал, что все мое существо распадается на миллионы крошечных разноцветных частиц. Какие-то из них падали на землю, какие-то смешивались с воздухом, а какие-то поднимались в небо. Потом наступил мрак, и со-

знание покинуло меня. Я не знаю точно, сколько времени я провел в таком состоянии, но то, что я был во всех отношениях мертв, – бесспорно. Духи хикури и голубой олень все-таки убили меня.

Я буду вечно им благодарен за то, что они это сделали.

Когда сознание вернулось ко мне, то я – хоть глаза мои и были закрыты – прежде всего увидел, как над моим телом кружат пять стервятников. Один находился прямо над моей головой. Постепенно снижаясь, он в конце концов приземлился рядом. Я услышал, как разрезают воздух крылья остальных птиц, и в тот же миг осознал, что стервятники принимают меня за мертвеца: в нос мне ударил исходящий от меня жуткий запах, а раскаленное солнце усиливало вонь, так привлекающую стервятников. От меня исходил запах смерти.

А затем случилось худшее, что только могло случиться: я попытался открыть глаза – и не смог, попытался сесть – и не смог. Я понял, что либо парализован, либо мертв. Действие растения уменьшилось, и я ощущал себя совершенно пустым – как физически, так и психически. Я испытывал ужас.

Спустя некоторое время мои ощущения невероятно обострились; я все еще не мог раскрыть глаза, но прекрасно видел происходящее вокруг, слышал и ощущал; чем больше я фокусировался на каждом из своих пяти чувств – тем больше мог воспринять. И вдруг я осознал, что восприятие

ограничивается лишь тем, что мы сами и создаем. Как только я освободился от этих ограничений, мне сразу открылись двери в мир духов, и все сущности той пустыни поделились со мной своей духовной энергией.

Я почувствовал энергию растений, бабочек, кроликов, птиц, мышей и даже земли, гор, воздуха и солнца. Их энергии вливались в мое тело, словно оно было пустым кувшином, и наполняли его разноцветными волшебными струями. Светящиеся духи говорили со мной о моей жизни и о моем месте в мире; они дали мне четкие инструкции и сказали, что именно и как я должен делать. Теперь я четко осознавал свои цели.

С того момента мой дух взял власть над моим телом и повел меня по дороге изменений; так продолжалось, пока хикюри не убил меня и духи природы не наполнили мое существо заново. Поднявшись с земли, я увидел, как улетають стервятники, и снова обрел власть над своим телом. Я уже не был прежним.

Самое важное в этой истории – то, что теперь я смотрел на мир новыми глазами. Когда я вернулся в Нью-Йорк, то был подавлен повсеместным присутствием людей и производимыми ими шумом и грязью, и в первую очередь отсутствием психической связи с миром природы. Голоса других живых существ были почти не слышны в мегаполисе, и я с горечью осознал, что люди убили (или отпугнули о себя) всех духов Природы. Они создали духовный вакуум – остров исключи-



тельно человеческих проблем и забот.

Никогда раньше я не чувствовал себя более одиноко, чем сейчас, в окружении семи с лишним миллионов людей. Мой дух искал что-нибудь, за что ему было бы можно ухватиться, и не находил. Он вглядывался в лица, но ни в одном из них не находил приветственного отклика. Духи всех людей словно находились взаперти. Я не знал, что делать, но и жить так не хотел. Вдруг я почувствовал луч света: моего духа коснулось нечто чистое и прекрасное. Я обернулся и увидел маленькую девочку. Ей было около трех лет; стоя на переходе у светофора, она держалась за мамину руку и смотрела прямо на меня. Я на мгновение понял, что она видит свечение моего духа вокруг меня. Ее дух еще вел ее; он пока не поддался миру, управляемому эго. В отличие от всех окружающих ее взрослых ее дух сиял так ярко, словно она была диким оленем, бегущим по равнине, или совой, молча взирающей во круг. Она улыбнулась мне и прошла мимо. Эта улыбка вдохнула в меня надежду и помогла осознать, что не только я – все взрослые запирают свой дух в клетке ограничений, но, как и я, они тоже могут научиться его освобождать.

Это и было моей задачей – вернуть духов в мир людей, что я и пытался делать на протяжении последних десяти лет, а книга, которую вы сейчас держите в руках, еще один шаг в этом направлении. Полагаясь на руководство духов Природы, я искренне верю, что содержащийся здесь материал поможет спасти мир.

Главная цель моей работы над этой книгой – изменение современного образа жизни и видения мира. В результате потребительского отношения к природным ресурсам мы оказались в губительных условиях, и если мы хотим оздоровить и гармонизировать мир, нам необходимо коренным образом изменить нашу жизнь. Духи Природы больше не могут ждать.

Когда они говорили мне о том, что дух каждого из нас может взять верх над эго – речь шла о повседневной жизни, а не о каких-то особых или так называемых «духовных» моментах. Конечно, потребность в них существует, но важнее прислушиваться к своему духу изо дня в день. Мы способны разрушить мир, в котором живем, если будем планомерно душить голос своего духа, закрываться от него и отворачиваться. Поэтому я стараюсь побольше рассказать о переменах, произошедших в моей жизни после того, как я начал прислушиваться к голосу своего обновленного духа.

Шаманы в своих действиях руководствуются наставлениями как духов Природы, так и своего собственного духа. В шаманском мире я пережил множество испытаний, были у меня и победы, и поражения; и я пришел к выводу, что способность шаманов ощущать дисбаланс как в отдельном организме, так и во всей экологической системе в целом коренится в их образе жизни. Находить способы восстановления нарушенного хрупкого баланса им позволяют двусторонние, взаимные отношения с Природой.

После того как духи убили меня, я начал прислушиваться к голосу своего духа и размышлять: «Как современное общество взаимодействует с Природой? Как оздоровить наши отношения с Землей? Как прийти к образу жизни, гармонизирующему с экосистемой?»

Те из вас, кто читал мою первую книгу *«Земные пути тела и души»*, уже знают, что как экошаман я вижу свою задачу в восстановлении священной связи современных людей с Землей посредством специальных упражнений и техник, расширяющих сознание. Эта книга, как и вторая – детская книга *«Путешествие Тунури и Голубого Оленя»* – моя благодарность духам Природы и мой долг перед ними. Однако чтобы укрепить наше с ними взаимодействие и найти ответы на многие вопросы, мне нужно сделать намного больше.

Чтобы не бежать в пустыню и не жить отшельником, насколько это возможно в современном мире, я стараюсь вести здоровый образ жизни. Пишу книги, провожу семинары и мастер-классы, занимаюсь частной практикой, выступаю в школах, общественных центрах и книжных магазинах, помогаю хранить традиции. На добровольных началах занимаюсь охраной местных водоемов и провожу экскурсии по удивительным местам, о существовании которых часто не подозревают даже местные жители. Сотрудничаю с центрами помощи бездомным животным: если животное болеет – я приношу его к себе домой и выхаживаю, пока не подыщу для него хозяина. Мой рацион на шестьдесят-восемьдесят про-

центов состоит из еды, приготовленной из продуктов, лично мной (или теми, кого я хорошо знаю) выращенных, собранных и приготовленных, даже если речь идет о мясе или рыбе. Я не против технологий, но я за то, чтобы использовать их с умом.

Последние десять лет большую часть времени я проживаю на северо-востоке США, где температура воздуха значительно колеблется в течение года, но, несмотря на это, я прекрасно обхожусь и без обогревателя, и без централизованной системы кондиционирования.

При всем том я уважаю и ценю современные изобретения: работаю за компьютером, пользуюсь мобильником. Здоровая и разумная жизнь, в моем понимании, – это тонкое равновесие между мудрым подходом и комфортом; между тем, что радует в настоящий момент, и тем, что обеспечивает счастливую и здоровую жизнь в будущем. Я менял свой образ жизни постепенно. Иногда сделать какой-то определенный шаг было сложно, но в результате я увидел свет в конце тоннеля и поверил, что смогу справиться с задачей, порученной мне духами.

Я прошу их принять от меня в дар эту книгу и предлагаю вам прочесть ее. Это практическое руководство по изучению современных шаманских техник – экологического шаманизма или, для краткости, экошаманизма. Некоторые из описанных здесь практик могут показаться жесткими или грубыми, но в подлинном виде они именно таковы. Читая эту книгу,

забудьте о жеманности словотворчества и о политкорректности. Вы будете работать с техниками, полученными непосредственно от духов Природы и ее эмиссаров среди людей – наследственных шаманов. Давайте признаем: уроки Матери-Природы действительно могут быть очень жестокими. Она с одинаковым равнодушием способна как убить вас, так и позволить вам жить. Если вы внимательны и согласовываете свои действия с тем, что происходит вокруг – у вас есть неплохой шанс выжить. Но если пытаться плыть против течения и постоянно нарушать природные циклы – вы будете страдать и, в конце концов, погибнете. Все мы сейчас оказались именно в такой ситуации. И потому наша задача очевидна.

# Глава 1. Навстречу новому миру: новое слово о новом веке

Наследственные шаманы, с которыми я работал, а в основном это индейцы из племени виррарика, живущие в горах Сьерра Мадре на западе Мексики, где нет ни дорог, ни электричества, и ведущие традиционный образ жизни, сочли бы слово *экошаманизм* странным и избыточным: в наше время *эко* все чаще означает «экология», а в сочетании со словом *шаман* — становится бессмысленным или, по крайней мере, излишним: эти шаманы работают исключительно с миром Природы и ее Духов. Это не те шаманы, о которых говорят проповедники нью эйдж. В современном мире можно найти городских, корпоративных и множество других шаманов, у которых нет или почти нет опыта взаимодействия с Природой, и которые, проживая в городе, ведут пагубный для Природы образ жизни.

До сих пор шаманом всегда называли человека, служащего проводником в мир, существующий за пределами человеческого сознания. Истинный шаман, обладающий как знаниями многих поколений предков, так и личным опытом взаимодействия с этим миром, брал на себя обязательства по решению грандиозной задачи — поддержания равновесия между людьми и окружающей средой. В отличие от тех шама-

нов, у большинства новых шаманов отсутствует даже необходимая в этом вопросе практика; они не принадлежат к той культуре, в рамках которой пытаются работать. В глазах наследственного шамана, проживающего вне промышленного мира, такой – городской – шаман не имеет права заниматься своей деятельностью.

Таким образом, в наше время – беспрецедентных экологических катастроф – необходимо различать шаманские практики, взаимодействующие с миром Природы, и не взаимодействующие. Отсюда и происходит термин *экошаманизм*.

# Экошаманизм: исцеление от травмы

Те разнообразные и тяжелые проблемы окружающей среды, что случаются по вине человека, то количество этических, психологических и духовных проблем, наблюдаемых в современном обществе, делает необходимым поиск средств исцеления и восстановления баланса в отношениях между человеком и Природой. Решить эту задачу пытаются многие современные течения, такие как экошаманизм, глубокая экология, биорегионализм, экопсихология, теория о живых системах, неоязычество и геоцентрические религии.

Экошаманизм присоединяется к этим движениям, помогая современному человеку осознать психическую и физическую реальность нашей взаимозависимости с жизнеутверждающими силами Земли. В том виде, в каком шаманство существует в коренных культурах, это занятие не из легких; то же можно сказать и об экошаманизме. Этим не занимаются, лежа на диване, – в кабинете, оборудованном системой климат-контроля; это – непосредственное общение с миром живой и разумной Природы.

Мир природы, как и психика современного человека, претерпел серьезные разрушения, в некоторых случаях – даже необратимые; исцеление требует переживания опыта подобной, если не большей интенсивности, чем тот, что стал причиной травмы. Единственная сила, превосходящая челове-



ческие технологии массового уничтожения, – сила Природы, наполняющая все живое на Земле. Связь и общение с древней мудростью природных систем Земли и священными духовными элементами – ключевые понятия экошаманизма, цель которого – восстановление нашей психической связи с Землей, единства с окружающей средой, нашими физическими телами и с другими людьми.

Если мы хотим снять заклятье сумасшедшего современного мира – мы должны совершить своего рода революцию, вытащив наружу все самое сокровенное и научившись говорить без слов. Экошаманизм – в этом смысле – должен стать фоном для нашего существования, глотком свежего воздуха посреди мусорной свалки, отсветом природы в глазах молодого бычка, которого ведут в Бургер Кинг. Когда же мы исцелим себя, тогда сможем отразить природные стихии и начать новую жизнь – с природным духом внутри себя.

Моими учителями в течение многих лет были наследственные шаманы, живущие вдали от цивилизации. Однако чем больше я узнавал о шаманских практиках, тем увереннее приходил к выводу о том, что слышать Природу – в каждый момент времени – гораздо важнее, нежели учиться у людей. Многие из нас уже получили призыв к ученичеству у шаманов, а кто-то еще пока даже не догадывается о том, что ему только предстоит его получить; безусловно, мы должны откликнуться на этот призыв, но что гораздо важнее, – так это не просто получить знание, а применять шаманские техники

в точности как это делали древние шаманы – погружаясь в мир Природы своей местности, общаясь с ней и ее духами, живя в согласии с ними.

Это значит, что прежде чем приступить к изучению каких-либо техник древних племен, необходимо встретиться с миром Природы. Установление физического и психического контакта с ней дает духовную связь шамана с Природой; именно это и должно стать вашей первой целью. В сущности, речь идет о том, чтобы выработать определенный взгляд на мир, позволяющий сформироваться здоровой среде для развития и применения шаманских практик.

Такие процессы не происходят вдруг. Мировоззрение формируется годами, как и подлинные шаманские практики. Я понимаю, что эта перспектива куда менее привлекательна, нежели, например, поездка в какую-либо экзотическую страну, сулящая опыт работы с шаманом какого-нибудь древнего племени. Но даже и в этом случае, если вам повезет и вы найдете именно такого, настоящего шамана, а их осталось крайне мало, и он в свою очередь согласится обучать вас – вам предстоит проделать не менее тяжелую работу. Эта работа начинается именно здесь, на нашей (вашей) земле, под небом, что простирается над моей (вашей) головой. И чтобы постигнуть глубинную шаманскую связь с Миром и Вселенной, мы прежде всего должны заново познакомиться с тем, что составляет основу нашей повседневной жизни. Экошаманские практики в этом смысле могут стать тем самым

мостом, перейдя который, мы обречем целостный взгляд на мир, что станет отправной точкой нашего путешествия.

# Шаманское видение мира

Первыми хранителями духовного знания стали именно шаманы. Принято считать, что истоки такого явления, как шаманизм, следует искать в северной и центральной Азии, однако не меньше оснований полагать, что параллельно он мог начать развиваться как в Африке, Австралии или Европе, так и в Америке. Сегодня шаманов можно найти скорее на Американском континенте, среди немногих древних племен и народов, сумевших сохранить эту священную традицию. Среди своих соплеменников они исторически выполняли огромное множество функций: были знахарями и психологами, провидцами и актерами, но главное – посредниками между миром людей и миром, существующим за пределами человеческого сознания. Они были духовными лидерами, обладавшими познаниями не только в области физического мира со всеми его существами – людьми, животными и растениями, но и в области мира космоса, мира духов, мира божеств. В наше время шаманы, как правило, также служат посредниками между своей древней культурой и современностью – как дипломаты или политики.

Культурная платформа и учение о шаманизме – очень древняя система, если не старейшая из известных человечеству. Поэтому можно сказать, что шаманы древнее богов; именно их изображения – танцующих в масках – на стенах

пещер каменного века предшествовали появлению первых мировых религий. Древний классический шаманизм не основывался на почитании одного бога или зашифрованных писаний; он включал особые техники и идеологию обращения к духовным сущностям и экологическим реальностям. Шаманы, понимая единство и взаимопроникновение природных систем, частью которых являлись и они сами, и их племена, видели свою обязанность в том, чтобы поддерживать равновесие между обществом и Природой, работать с сообществом как с социальной единицей и применять свои таланты в деле исцеления соплеменников. Таким образом, с объективной точки зрения шаман – это интеллектуальный знахарь и мистик, хотя подобное утверждение и представляет собой яркий контраст современному фрагментированному представлению о мире, поскольку наше так называемое цивилизованное (в частности, западное) сознание разделяет сознание, тело и дух, а соответственно, и функции психотерапевта, врача и священника.

Шаманизм учит, что ключ к здоровью – личная гармония; современное же представление о терапии относит исцеление к внешнему источнику. Другими словами, если врач диагностирует болезнь и прописывает определенное лечение, шаманизм учит человека жить в гармонии с миром изначально – так, чтобы болезнь вообще никогда не возникла. Если человек заболевает – первое, что следует сделать с точки зрения шаманизма, – это определить наличие дисбаланса в жизни

ни человека, чтобы найти средство для облегчения симптомов недуга и исцеления. Этот метод основан на идее изначальной ценности равновесия между миром людей и миром Природы.

Сегодня задача шаманов более чем когда-либо прежде состоит в том, чтобы создать духовную среду для восстановления экологии и почтительного отношения человека к питающим Источникам жизни, способствовать прекращению наступления промышленности на наш духовный дом – Природу. Шаманское видение мира предполагает взаимодействие между мирами – привычным и тем, что лежит за пределами человеческого понимания; на мой взгляд, это – важнейший аспект шаманизма начала двадцать первого тысячелетия. Однако в последнее время внимание антропологов и спиритологов Нового века было сосредоточено главным образом на эзотерических трансовых состояниях и мистических способностях шаманов – без подробного изучения механизма их достижения и значения как для самого шамана, так и для его племени, и без учета того, что все шаманские практики древности были обращены к опыту людей, живущих в реальности мира Природы, и принимали во внимание определенные жизненные обстоятельства. Место, на котором проживало племя, считалось чем-то гораздо большим, чем просто географическая местность: все здесь – животные, растения, воздух и – в особенности – земля – было неразрывно связано с самоидентификацией каждого представите-

ля племени.

Сегодня наше восприятие самих себя, к сожалению, лишено этой органичности, поэтому, прежде чем принимать участие в каких бы то ни было шаманских обрядах и церемониях, необходимо понять, как именно они соотносятся с нашей жизнью. Экошаманские практики воссоединения человеческого сознания/тела/духа с миром Природы не принесут желаемого результата, если мы будем пытаться применять их в условиях экологического дисбаланса.

Это значит, что наша первостепенная задача будет состоять в работе над строительством платформы, с которой возможно оценить экошаманский опыт на рациональном уровне. Все шаманские опыты и прозрения, даже самые глубокие, должны быть основаны на повседневной жизни, в противном случае они окажутся бесполезными с практической точки зрения. В этом смысле вполне рациональной платформой может стать наше понимание мира – с философской и психологической точек зрения; я называю его видением мира.

Эта платформа должна быть не только устойчивой, но и имеющей потенциал роста за счет экошаманских опытов. По мере того как наша картина мира разрастется и станет включать в себя такой опыт, какой сейчас мы даже не можем себе представить, нам потребуется выстраивать на нашей платформе дополнительные элементы.

В качестве примера я расскажу о том, в какой ситуации

оказалась моя подруга – назовем ее Марией – из племени виррарика, получившая три года назад призыв стать *мара-каме* (поющим шаманом). Она совершала паломничество в священную пустыню Вирикута, когда однажды ночью хикури (пейотль) и Дедушка Огонь даровали ей множество видений. Самым важным среди них было видение двух магических перьев орла, парящих над огнем. Ей был голос, велевший поймать эти перья и взять их с собой, поскольку однажды она сама должна будет стать поющим шаманом, и эти перья обязательно помогут ей во время пения голосом Огня.

Подобные видения – один из способов получения призыва стать шаманом; важно, что с этого момента необходимо начинать учиться, в данном случае – искусству пения голосом Огня. Мария должна была выучить песню каждого священного места и постепенно менять свою повседневную жизнь и видение мира в соответствии с этим призванием.

Племя Марии полностью принимает и почитает подобные видения, и отныне ее обязанность – учиться искусству шаманского пения. Каждое ее паломничество в священное место с просьбой о помощи в обучении расширяет круг ее повседневных занятий и углубляет понимание себя, включая эти новые опыты. Кроме того, она чувствует постоянную поддержку племени, поскольку ее шаманские способности воспринимаются как поддерживающие восприятие мира, образ жизни и космологию ее общества и культуры.

Я привел этот пример, поскольку он дает понять, насколько



ко видение Марии и призыв стать поющим шаманом несовместимы с современной культурой. Паломничество в священное место, к которому Мария готовилась с детских лет, ситуация, в которой были получены видение и призыв, а с ним и обязанность учиться искусству шаманского пения голосом Огня предполагают отличное от современного, обывательского взгляда видение мира, которое можно отнести к отдельной реальности человеческого существования.

Я осознал это, когда участвовал в экошаманских практиках под руководством кавитеро из племени Марии, а вернувшись от индейцев виррарика домой, понял: без кардинального изменения своего видения мира я не смогу превратить опыт постижения этой «отдельной реальности» в часть своей повседневной жизни. Это ошеломляющее открытие чуть было не толкнуло меня на то, чтобы оставить древнее искусство, которому меня учили. Лишь в результате кропотливой работы по изменению своей картины мира и повседневных занятий я смог построить мост между экошаманскими практиками и современным пониманием человека и мира.

Мне стало ясно, что для успешного осуществления экошаманских практик необходимо найти такие «уголки» в нашей повседневной жизни, где бы мы смогли понемногу строить свои мосты в новый мир. При этом нам нужно иметь возможность пересекать эти мосты в обе стороны, чтобы постепенно адаптировать наше видение мира и воспринимать экологичный образ жизни и экошаманские практики на более

глубоком уровне.

В качестве основы для определения таких уголков, где бы мы смогли начать строить эти мосты, я предлагаю вам воспользоваться таблицей, в которой приведены некоторые тезисы касательно двух картин мира, и обдумать возможности построения и поддержания экошаманской платформы в повседневной жизни. Это позволит обрести экошаманский опыт.

Современное видение мира	Экошаманское видение мира
<p>Земля, Солнечная система, Галактика и Вселенная (за исключением людей) состоят из невоспринимающей и/или не наделенной сознанием материи, поэтому мы можем их свободно эксплуатировать.</p>	<p><i>Наше Солнце, давшее жизнь Земле, Солнечная система, Галактика и Вселенная наполнены священной жизненной силой, и людям следует ее почитать.</i></p>
<p>Человек ограничен своей кожей: то, что заключено в кожу, — «Я», что вне ее — не «Я».</p>	<p><i>Человек уникален и неотделим от окружающей его среды одновременно. Весь мир — единый организм, одна плоть.</i></p>
<p>Личность человека оценивается по его положению в обществе, профессии и материальным накоплениям.</p>	<p><i>Личность человека формируется во взаимосвязи с Природой — прежде всего, родной ему местности и священными местами.</i></p>
<p>Жизненные цели определяются желанием самореализации и сочувствием к семье.</p>	<p><i>Служение человеческому сообществу, как и природному сообществу, неотделимо от целей конкретного человека.</i></p>
<p>Быт определяется желанием получить максимум удобств при стремлении заплатить за это минимум либо не заплатить вовсе.</p>	<p><i>Повседневные занятия определяются желанием отдать как можно больше, прося при этом лишь необходимое.</i></p>
<p>Жизненный успех определяется материальными ценностями и накоплениями, на которые приобретаются «удовольствия» жизни.</p>	<p><i>Жизнь определяется не успехами и поражениями; она раскрывается во всей своей полноте лишь во взаимодействии человека с Миром и при соблюдении баланса.</i></p>
<p>Ценность мира Природы определяется исходя из того, сколько стоят «природные ресурсы» в денежном выражении, и за сколько они могут быть проданы.</p>	<p><i>Все формы жизни обладают внутренней значимостью, не зависящей от экономических оценок.</i></p>
<p>Права людей (за немногими</p>	<p><i>Каждое живое существо</i></p>

Чем ближе наше видение мира к тому, что представлено в этой таблице второй строкой, – тем глубже мы сможем пережить опыты, описанные в этой книге, и сделать их частью своей повседневной жизни. Прийти к такому восприятию мира мы сможем лишь тогда, когда начнем действовать соответствующим образом в повседневной жизни. Ниже приведены несколько способов утверждения этого видения мира в современном обществе.

- Участвуйте в движении против идеологии потребления: покупайте только то, что нужно для обеспечения ваших настоящих потребностей, и не позволяйте себе убегать от жизни посредством шоппинга.
- Раздайте личное имущество, оставив себе лишь необходимый минимум.
- Уровень вашей жизни в материальном выражении не должен значительно отклоняться от уровня жизни в так называемом третьем или четвертом мире.
- Пользуйтесь старыми, но исправно служащими вам вещами, и не покупайте новые лишь потому, что они новые.
- Занимайтесь таким делом, которое имеет значение для жизни, а не просто «зарабатывайте».
- Занимайтесь только осмысленной деятельностью и никогда – механической, лишь ради того, чтобы только чем-то себя занять.

- Ведите такой образ жизни, в основе которого – гуманизм и уважение к Природе и к людям.
- Живите на природе, а не просто изредка посещайте национальные парки и красивые пригороды, переполненные по выходным усталыми горожанами.
- Воспитывайте в себе чувство ответственности перед местной экосистемой.
- Не оставляйте следов своего пребывания на природе.
- Приобретайте овощи и фрукты, выращенные в вашей местности, или выращивайте их самостоятельно.

Вот основные условия перехода от потребительского образа жизни к экологичному; их выполнение необходимо, поскольку подразумевает переживание уникального личного опыта и позволяет принять на себя личную ответственность и выработать собственное практическое руководство к действию. Это – мост к экошаманским опытам.

Цель такого опытного постижения экошаманизма – преодоление убеждений, мнений, представлений, правил и ограниченного видения мира, на которое мы либо согласились, либо были принуждены вследствие необходимости приспособливаться к общепринятому образу жизни, противоречащему как природе, так и скромным потребностям и желаниям нашего организма. В результате потребительского образа жизни мы незаметно утрачиваем глубочайшие психические, физические и духовные связи с Природой, за что платим вы-

сокую цену. Жизненная сила, творческий импульс, спонтанность, чувство единства, самоуважение и следование той дорогой в жизни, которая приносит удовлетворение, – все это уходит, когда мы забываем о главных потребностях своего организма. Сам принцип работы механизированной фабрики или сборочного конвейера подавляет спонтанные, эмоциональные и случайные стороны человеческой натуры, и все это ради беспрестанного усиления власти денег, сопровождающегося забвением священного. Личный опыт глубокой психической и духовной связи с живым телом Земли – наша единственная защита от индустриализации и дегуманизации жизни.

# ШСС и ЭСС

Шаманское состояние сознания (ШСС) – термин, обозначающий искусственно вызываемое состояние с целью постижения и осознания информационной природы Вселенной, не зависящей ни от каких концепций и представлений. В этом состоянии восприятие свободно от предубеждений и теоретизирования, реальность воспринимается вне пространства и времени, а внутреннее и внешнее – не существуют. Это состояние не является чем-то сверхъестественным, оно помогает обрести опыт расширенного восприятия реальности.

Наглядно представить это поможет следующее описание восприятия действительности человеческим сознанием на различных уровнях.

1. Первый уровень восприятия действительности характерен как для современной западной культуры, так и для всех других культур, утративших понимание своего единства с Природой и Космосом. На этом уровне это сосредоточено исключительно на себе и изолировано от мира, существующего за пределами человеческого сознания.

2. На втором уровне появляется некоторое осознание связи каждого человека с другими существами, соседствующими на одной с нами планете, и миром Природы в целом. Как

следствие – начинает развиваться способность к эмпатии; но пока она не будет развита в полную силу, еще не сможет убедить человека от причинения вреда чему-то или кому-то.

3. На третьем уровне эго периодически соединяется с окружающей средой или другими существами.

4. Четвертому уровню в шаманизме уделяется особое внимание, так как здесь мы отождествляем свой организм с единым большим организмом Природы – с растениями и животными, со всеми явлениями и формами коммуникации, недоступными нашему сознанию на предыдущих уровнях. На этом этапе оно свободно от человеческих суждений и оценок.

5. На пятом уровне понимание единства своего «Я» с окружающей средой приводит к «молчаливому знанию» или знанию без слов, телепатии, способности передавать энергию и/или исцелять, сжимать или растягивать время, к раскрытию способностей, которые обычно считаются сверхъестественными или экстрасенсорными. Опыт, получаемый на этом уровне, словами описать невозможно.

6. Шестой уровень – уровень свободы от всех человеческих привязок; организм и сознание неотделимы от Единого Сознания Космоса.

Опыт шаманской связи, выраженный в единении с Абсолютом, случается, как правило, на третьем, четвертом и пятом уровнях. И он тем интенсивнее, чем активнее происхо-



дит контакт с Природой, способствующий укреплению связи с окружающей средой и, соответственно, – освобождению от исключительно человеческих забот и проблем. Различные церемонии, определенные ритуалы, специальные практики, направленные на расширение сознания, помогают осознать это единство. Сначала – с подобными себе, затем – с другими существами, обитающими в обширном природном мире, и наконец – с силами, непостижимыми обычным восприятием в условиях линейного времени.

Хочу подчеркнуть, что техники, представленные в этой книге, относятся к опытам, которые я называю положительными. Другими словами, вы не найдете здесь практик, направленных на причинение вреда кому-то или чему-то, делающих человека уязвимым перед недобрыми намерениями других людей. Все шаманские культуры владеют знаниями о черной магии, и большинство таких практик предполагает применение потенциально опасных галлюциногенных или стимулирующих растений и веществ. Таких рецептов вы здесь не найдете, но экошаманский опыт в определенном смысле подобен положительному воздействию отдельных галлюциногенных растений. Каких именно – вам следует знать наверняка, чтобы глубже понять это состояние сознания.

Во-первых, значительную роль играют место и обстановка, поскольку они, наравне с целью проведения обряда, определяют качество опыта и состояние сознания, которого вы

сможете достичь. Это надо понимать, поскольку многие антропологи и последователи течения нью эйдж относят все шаманские опыты к одной категории, а также потому, что огромное количество интересующихся шаманизмом даже не догадывается о необходимости узнать, на какой именно – с точки зрения истории этноса – земле они живут, прежде чем приступить к попыткам получения шаманского опыта. Что касается достижения ШСС, то, возможно, самые важные условия для проведения ритуала – это место и обстановка.

Во-вторых, вы получаете информацию из источника, не ограниченного исключительно человеческим восприятием. Знания могут приходить в форме видений, интуитивных озарений, познания жизни растений и общения с животными.

В-третьих, вы осознаете смерть и перерождение. Вы можете пережить опыт расчленения на части, растворения, взрывания или какой-то другой смерти, чтобы затем возродиться заново и почувствовать себя более здоровым и сильным. Эти опыты могут оказаться для вас слишком тяжелыми, но просветляющими и вдохновляющими.

В-четвертых, интенсивность опыта можно усилить за счет обращения к музыке, пению, танцу, барабанному бою.

В-пятых, этот опыт можно считать опытом духовного восприятия, поскольку его возможно достигнуть посредством самых разнообразных средств, и в этой книге рассказывается о многих из них.

Добавлю, что эти аспекты, общие для опытов с применением стимулирующих растений с целью вхождения в ШСС, в современных практиках, известных как неошаманизм, отсутствуют. В этом плане практики и видение мира, характерные для экошаманизма, намного ближе к тому, что называют классическим шаманизмом. Чтобы четко понимать разницу между ними и обозначаемыми ими явлениями, а также термином «коренной шаманизм», давайте разберем их подробнее.

**Неошаманизм** отражает интерес современных людей к шаманизму, возникший прежде всего благодаря популярным работам Мирча Элиаде, Карлоса Кастанеды и Майкла Харнера.

**Коренной шаманизм** – основа неошаманизма; его зачинателем стал Майкл Харнер, возглавляющий Фонд Шаманских Исследований.

**Классический шаманизм** предполагает обращение к практикам коренных шаманских племен и народов.

Неошаманизм настолько далек от классического и настолько ярко индустриализован и коммерциализирован, что для понимания разницы между ними достаточно двух моментов. Во-первых, то, что преподносится в современном потребительском обществе под видом шаманизма и так называемых сопутствующих ему товаров, не имеет никакого

отношения к практикам коренных шаманских племен и народов. Это: CD с записями барабанного звучания, видео с сюжетами, в которых люди принимают неестественные позы, и историями о жизни природы, сочиненными городскими писателями, методички по технике направленной медитации – вместо путешествия души и так далее. Авторы неошаманизма, безусловно, достойны признания за то, что сумели вызвать в западном мире интерес к шаманизму, но – я знаю – сейчас многие люди готовы к более глубоким и аутентичным знаниям.

Во-вторых, очевидное различие неошаманизма и классического шаманизма заключается в направленности практик. Если первый сосредоточен на личностном и духовном развитии тех, кто осуществляет эти практики, то в основе второго – идея служения обществу и обязательства каждого перед всеми. Последователи неошаманизма преследуют цель личностного роста, стремясь посредством шаманских техник «найти себя», чтобы стать лучше и полнее реализовать свой человеческий потенциал, тогда как классический шаманизм преследует цель служения обществу.

В таблице ниже приводится краткий обзор других, наиболее значимых аспектов, по которым различаются неошаманизм, экошаманизм и классический шаманизм.

Классический шаманизм	Неошаманизм	Экошаманизм
Все обязанности и практики шамана связаны с культурой, частью которой он является.	Практики представляют собой сочетание и смешение различных культур и их аспектов, а иногда создаются даже и вне какой-либо культурной парадигмы.	<i>Наши практики являются результатом глубокого знания и понимания родной земли и потребностей современного мира.</i>
Обязанности шамана могут передаваться из поколения в поколение внутри одной семьи, но чаще шаман «выбирается» духами. Он осознает, что шаманская работа — его призвание и не может от нее отказаться. Если он все-таки отказывается от нее или не справляется с ней — он сам или кто-нибудь из членов его семьи серьезно заболевает или умирает.	Обычно человек начинает интересоваться шаманизмом и затем по каким-то своим личным причинам и по своей воле решает углубить его изучение. Он может чувствовать «призвание», но в любой момент волен прекратить практики без угрозы для своего здоровья или безопасности.	<i>Многие люди, узнавая о своих истоках и об истории своего этноса и земли, на которой живут, получают призыв от духов Природы к служению — духи поручают им выполнение различных задач. Если такое происходит — значит вы уже обрели экошаманское видение мира. Вы можете на некоторое время прекратить свою работу в этом направлении, но потом все равно к ней вернетесь.</i>
Если потенциальный шаман успешно пережил период инициаций, шаманская работа становится его основным делом на всю оставшуюся	Время, посвящаемое шаманским практикам, определяется только самим практикующим. Это дело может	<i>Время изучения и применения экошаманских техник прямо пропорционально времени, проведенному на природе. Человек, получивший наставление или задание от духов Природы, спонтанно начинает воплощать его</i>

Я убежден, что время для признания современных людей, получивших призыв к шаманскому служению, наступило; пора предоставить им все возможности для обучения и развития, понимая вместе с тем, что существует огромная разница между шаманским служением и использованием шаманских практик для личного роста. В обоих случаях, и особенно – для тех, кто был призван стать практикующим шаманом, эта книга – только трамплин для установления личных отношений с духами, что станут вашими настоящими учителями. Когда вы установите эти отношения, именно они, духи укажут вам следующие шаги к изменению; вам будут преподнесены особые уроки, открыты обряды посвящения и проведена шаманская «специализация».

Возможно, самое важное, что классический шаман делает для своего сообщества, – это поддержание целостного видения мира. Каждое поколение шаманов всякий раз, излечивая болезнь, благословляя ребенка, проводя церемонию, направленную на взаимодействие с Природой и Космосом, не дает Миру распасться. Современная культура трагически утратила такое восприятие действительности, но новые шаманы способны помочь восстановить его и вернуть в наш мир духов.

# **Шаманский обряд посвящения и измененные состояния сознания**

Инициация или обряд посвящения в шаманизме имеет очень большое значение. Он включает множество процессов – как физических, так и метафизических, а именно – смерть и воскресение, ритуальное расчленение и извлечение внутренних органов, употребление сильнодействующих лекарственных растений, в том числе галлюциногенных, уединение в безлюдных местах, пост, экстатические путешествия в состоянии транса, особые отношения, в том числе сексуальные, с духами и многое другое.

Призыв к шаманской работе иногда посылается в виде болезни или личной трагедии, однако главные формы посвящения – очищение и наставление, и эти процессы совершаются не в один год. Шаманский путь – длинный и трудный; он сопряжен со множеством испытаний. Их цель – срывание масок и разрушение стен, которыми вы себя окружили. Люди, воспитанные в древних шаманских культурах, хорошо это понимают. Именно по этой причине они, как правило, неохотно следуют шаманскому призванию. Но лично я считаю, что мы, дети западной культуры, должны следовать этим путем, поскольку иначе мы так и будем продолжать жить в индустриализованной пустыне техногенного потребления и никогда не познаем удивительных тайн Земли

и Космоса.

Трудности и страдания – неотъемлемая часть шаманских обрядов – объясняются абсолютной необходимостью, а не мазохистской природой. На самом деле это трансцендентные инструменты, позволяющие взлететь и парить в воздухе. Они освобождают от движущейся по кругу, не приносящей удовлетворения жизни, раскрывают тайны мира, которые иначе могли бы открыться вам лишь в конце жизни. Мы сейчас говорим не о страданиях, испытываемых теми, кто стал жертвой трагических обстоятельств. В контексте шаманских практик страдание – необходимый опыт, цель которого – просветление. Это обучение – через боль (и радость) узнавания окружающего мира. Один из парадоксов шаманизма – знание через страдание, здоровье через болезнь, целостность через разделение, смерть в одной жизни и радостное воскресение в другой.

Шаманские обряды и практики изменяют сознание. В этом смысле они, можно сказать, нарушают обычное течение мыслей и задают новый ритм психическому восприятию. Измененные состояния сознания (ИСС) служат следующим целям:

- играют важную роль в шаманских обрядах;
- улучшают физическое и психическое функционирование;
- усиливают действие шаманских ритуалов и церемоний;



- переживаются как учеником, так и учителем во время обучения;
- вызываются старейшинами племени с целью поиска ответов на вопросы, в частности, вызываемые кризисом, в том числе современного мира;
- необходимы для установления взаимодействия между племенем и окружающим миром – флорой и фауной, стихиями Природы и силами Космоса;
- необходимы во время целительных практик и при колдовстве;
- необходимы для общения с духами, в том числе – умерших предков.

Общая и главная характеристика ИСС, вызываемых экошаманскими практиками – достижение единства. Мы стремимся достичь измененных состояний сознания, которые в итоге откроют нам тайны мира и мы больше не будем отделены от него. Только так мы сможем продвигаться дальше по дороге трансформаций и трансмутаций, поскольку только так они и могут быть названы в этом контексте.

Приведенная таблица демонстрирует различия между обычным, повседневным состоянием сознания и измененным (ИСС), вызываемым экошаманскими обрядами и практиками.

Характеристики измененного состояния сознания во время или после эшошаманских практик	Характеристики обычного для современной повседневной жизни состояния сознания
Понимание мира и вселенной как Единого Целого. Понимание, что мы не только принадлежим этому Целому, но занимаем в нем свое особое место и нишу.	<i>Чувство экзистенциальной пустоты и одиночества, ощущение своей отдельности и автономности.</i>
Слияние в личном сознании своей сущности и других сущностей — растений, животных, деревьев и стихий.	<i>Личное сознание ограничено пределами физического тела.</i>
Внимание сосредоточено на укреплении связи с другими жизненными формами и энергиями — без осуждения, оценок и сравнения. Все принимается как равноценное, одинаково важное.	<i>Мы автоматически оцениваем, сравниваем и осуждаем окружающих людей, места и вещи.</i>
Трансцендентное чувство единства позволяет испытывать гордость и одновременно быть исполненным смирения.	<i>Гордость — как чувство «раздутого эго», реакция на хаотичный мир, вид мачизма (агрессивная мужественность), как правило, не связанный со смирением и кротостью.</i>
Мир воспринимается в широком контексте, не ограниченном человеческими проблемами, а люди — как единственный голос в огромном хоре.	<i>Мы воспринимаем мир только в той мере, в какой он касается нас, людей. Мир существует для нас, и мы занимаемся почти исключительно своими человеческими проблемами.</i>
Жизненный опыт имеет внутреннюю ценность и не раз так глубоко нас трогает, что открывает нам значение нашей жизни.	<i>Мы постоянно ищем смысл своей жизни.</i>
Происходят значительные изменения в восприятии времени. Момент может вместить всю жизнь, а день — восприниматься как час.	<i>Мы сознаем течение времени, потому что очень часто смотрим на часы.</i>

В этой таблице представлены положительные стороны экошаманского опыта и отрицательные стороны современного мира, которых, конечно, значительно больше, но помните: на глубинном уровне экошаманские состояния сознания не поддаются словесному описанию, и поэтому многие аспекты ИСС здесь не указаны.

Итак, изучая и познавая во время шаманских обрядов и практик измененные состояния сознания, мы открываем для себя другую сторону вещей, переворачиваем их с ног на голову и выворачиваем наизнанку. Зачем? Прежде всего, с целью изменения мировоззрения. Расширяя свое сознание и углубляя понимание мира, мы познаем другие измерения реальности. Практическое их использование внушает нам надежду и придает силы вернуть человечеству духов, которых мы потеряли.

## Глава 2. Экошаманизм как проект

Живым традициям, в числе которых и шаманизм, и экошаманизм, нелегко давать определения, поэтому я предлагаю считать экошаманизм проектом – многогранным, развивающимся по мере изучения и практики.

Подобно тому, как шаманизм получил различное преломление у разных племен и разных народов мира, так и экошаманизм – он должен (и будет) развиваться постепенно, с учетом не только глобальных обстоятельств и условий, но и потребностей конкретного этноса, и специфики местности. Таким образом, некоторые экошаманские практики в различных условиях могут развиваться по-разному, и это будет побуждать практикующих его людей развиваться и расширять свои познания о местной флоре и фауне, истории и современном положении дел, включая экологическую ситуацию. В идеале сеть локальных (местных) экошаманских групп охватит весь мир и будет развивать свои практики, техники и видения.

Те, кто признает необходимость изменений, легко могут открыть для себя такой проект как экошаманизм, руководствуясь предложенными в этой книге заданиями или упражнениями (как вам больше нравится). Многие годы я думал о том, как объяснить и определить экошаманскую модель, и, в конце концов, сама Земля подсказала мне простой и наилуч-

ший ответ. Планета Земля как живое и величественное существо, Природа как наш духовный дом и наше естественное окружение как источник пищи непременно должны быть запечатлены в нашем сознании и присутствовать в нас на уровне тела и духа. Следуя этому утверждению, я опишу проект экошаманизма на четырех уровнях: ментальном, физическом, духовном и уровне окружающей среды. Такой подход в состоянии оказать воздействие на весь человеческий организм и помочь нам объединить все четыре уровня в единое целое. Просветление на одном уровне поможет нам продвинуться и на других, а образующаяся в результате этого взаимосвязь между ними будет укреплять силу, равновесие и единство нашего организма, а также взаимосвязь миров – привычного и того, что существует за пределами человеческого сознания.

В тексте в качестве краткого обозначения смысловой цепочки «Сознание/Тело/Окружающая среда/Дух» я буду использовать аббревиатуру «СТОД». При необходимости я также буду добавлять к аббревиатуре букву «П» («СТОДП»), обозначающую «Понимание», что позволит провести различие между осознанием этой цепи и самой СТОД как феноменом. Экспериментальные практики, о которых говорится в этой книге и которые составляют большую ее часть, воздействуют на уровне СТОД, но помните и о том, что порой один или два уровня могут преобладать над остальными, как, впрочем, могут быть и вполне равно-

мерными – в зависимости от того, чем вы заняты. Например, если вы сидите в тихом месте и читаете, доминирующим уровнем вашего восприятия, вероятно, будет понимание, так как вы будете воспринимать письменный текст. Следующим уровнем может быть сознание тела, затем окружающая среда, и после – дух. Но если кто-нибудь постучится в дверь, за которой вы находитесь, – ваше восприятие изменится, и вместо СТОДП будет ОТСДП или СОТДП. Подобным образом, если вы совершаете ритуал, вызывая, например, духа озера, и стоите при этом в воде – ваш уровень восприятия можно описать как ТОСДП или ДОТСП, или любым другим сочетанием, в зависимости от того, что именно с вами происходит в тот или иной момент. Я надеюсь, это поможет вам осознавать, на чем сфокусировано ваше внимание и на каких уровнях вы сознаете то, что происходит вокруг и внутри вас.

Для описания моментов, вызывающих такое состояние сознания, при котором весь организм сознает ситуацию единства, я буду использовать словосочетание «тотальный СТОДП», поскольку оно необычно для повседневной жизни и помогает вызвать ШСС, требуемое для описанных в этой книге практик.

# Работа на уровне сознания

Развейте иллюзию, что человеческая психика может быть отделена от природного мира; для этого признайте и придайте психологический статус нашим отношениям с миром Природы.

В основе большинства кризисов современности, включая экологический, лежит кризис психологический. Об этом все чаще говорится в последние годы в связи с появлением новой науки – экопсихологии. Задача экопсихолога – помочь обществу признать существование психологического фактора во взаимоотношениях человека и Природы, поскольку на поведение каждого из нас существенное влияние оказывают природные ритмы и системы. Когда мы теряем связь с Природой, наши религиозные, политические и культурные системы выходят из строя: люди и общество заболевают, начинается эксплуатация природы, исчезают биологические виды; вся биосфера оказывается под угрозой.

Ограничивать «психику» и «сознание» пределами человеческого мышления равносильно попыткам свести психику Вселенной до уровня человеческой и отрицать значимость взаимоотношений с окружающим миром, необходимых нам для ощущения целостности и нормального самочувствия. В этом смысле экошаманизм как инструмент психологического вмешательства исходит из представления о том, что на

глубинном уровне человеческая психика связана с Землей и породившим нас Космосом, питающим и поддерживающим бессчетное количество живых существ и организмов. Кое-кто полагает такой взгляд свидетельством гипертрофированной романтизации природы, чрезмерной сентиментальности или даже необразованности. Однако понимание такого простого факта, что здоровье каждого человека зависит от его гармоничных отношений с окружающей средой – землей, водой, небом и теми живыми существами, с которыми мы разделяем одно психическое пространство, – свидетельствует о здоровом уме и следовании основной мудрости, управляющей жизнью племен.

В этом нет ничего романтического, мистического или эзотерического, а с точки зрения экошаманизма – и ничего подсознательного. Многие известные психологи и философы объясняют психическую связь с миром Природы бессознательными мотивами, полагая, что, подобно «коллективному бессознательному» Юнга, существует также и более глубокий уровень этого бессознательного, который можно назвать «экологическим бессознательным». По словам Теодора Розака, причина коллективного безумия индустриального общества кроется именно в подавлении экологического бессознательного, открытый же доступ к нему – верный путь к психическому здоровью.

Хотя этот «открытый доступ» кажется неплохой идеей для общества, настолько отделившегося от окружающей сре-



ды, он — увы — не представляет никакой практической пользы и поэтому кажется психологической тарабарщиной.

Мы отдаем себе отчет в том, что влияем на природу и видим последствия своих действий, но находим тысячу причин, чтобы проигнорировать эту реальную проблему.

Мы можем ощутить психическую связь с миром Природы в любой момент. Возможно, поэтому многие из нас, соприкасаясь с физическими болезнями Природы, начинают испытывать существенный дискомфорт. Пришло время признать: наше психологическое самочувствие напрямую зависит от состояния окружающей среды и от наших с ней отношений. При всех тех серьезных психологических расстройствах и стрессах, которые мы постоянно получаем, было бы разумным сосредоточиться на укреплении нашей сознательной психической связи с миром Природы. Это позволит каждому из нас внести свою лепту в исцеление и человечества, и планеты.

Наша задача — преодолеть ущербность нашего психологического развития, причина которой — недостаточное общение и отсутствие гармоничных отношений с Природой в детстве.

Впервые приступив к работе с отдаленными племенами, я почувствовал себя ребенком среди взрослых: я говорю не о возрасте, а о таком качестве, которое можно описать как спокойную мудрость. Когда говорили члены племени — мне казалось, что их голосами разговаривают окружающие нас

горы, растения и само солнце, почитаемое ими как отец. Даже дети этих племен поражали меня зрелостью своих суждений и поступков. Тогда я впервые смог представить, каким именно могло бы быть человечество, если бы не атмосфера соревнования в наших школах, если бы не безжизненность наших мегаполисов и стерильность пригородов, если бы не гиперреальность наших СМИ, если бы не компьютеры и видео, если бы...

Есть ли у этих людей проблемы? Конечно. Ведь они такие же, как и я, и вы. Разница между нами заключается в том, что они знают свое место в мире и это придает им уверенность. Их жизнь зависит от взаимодействия миров – привычного и того, что находится за пределами человеческого сознания. Они понимают таинственный, опасный и захватывающий мир Природы. В их повседневной жизни есть место чувству священной значимости; люди обоих полов и всех возрастов проводят церемонии и совершают обряды в честь этапов жизненного пути – как своего, так и духовных сущностей, населяющих их природный дом.

Впрочем, я скоро понял: мои наблюдения и ощущения можно объяснить не только культурной разницей между нами. На каком-то глубинном уровне в их телах и душах живет внутреннее знание, они обладают внутренней силой, идущей от того, что и они сами, и их предки жили и живут в гармонии с ритмами и циклами природного мира.

Неудивительно, что на природе такие племена чувствуют

себя, как дома, ведь здесь люди с детства погружены в природный мир со всеми его красками, запахами и звуками. В их сознании постоянно присутствуют свет солнца, капли дождя, порывы ветра и плеск волн, прилипшие к телу песчинки, жар огня и шершавость древесной коры. Кроме того, все занятия племени, а также традиции и ритуалы, легенды и даже быт учитывают реалии природного окружения.

Детство же большинства современных людей не дает этого ощущения общности.

Осознав наше восприятие Природы и родство с ней, мы сможем критически оценить наш образ жизни и философские взгляды.

Понимание мира Природы зависит от нашего отношения к ней – с физической, психической и духовной точек зрения, а также от нашего восприятия истории и культуры.

Стивен Келлерт, излагая свою теорию биофилии (теория о том, что все люди от рождения связаны с другими живыми организмами), определил девять категорий восприятия мира Природы (из «Учения о биофилии» Стивена Р. Келлерта и Эдварда О. Вильсона. © 1993 «Айлэнд Пресс». Воспроизводится с разрешения «Айлэнд Пресс», Вашингтон, округ Колумбия).

<i>Утилитарное восприятие</i>	Практическая и материальная эксплуатация природы
<i>Натуралистическое восприятие</i>	Удовлетворение от непосредственного опыта/ контакта с природой
<i>Научно-экологическое восприятие</i>	Систематическое изучение структуры, функций и отношений в природе
<i>Эстетическое восприятие</i>	Физическая красота природы
<i>Символическое восприятие</i>	Использование образов природы в метафорических выражениях
<i>Гуманистическое восприятие</i>	Сильная эмоциональная привязанность, любовь к природе
<i>Моралистическое восприятие</i>	Духовное почитание, забота о природе из этических соображений
<i>Доминирующее восприятие</i>	Физический контроль, власть над природой
<i>Негативистское восприятие</i>	Страх, неприязнь, отчуждение от природы

Указанные здесь основные ценности дают представление о великом множестве концепций природы, существующих в наше время. Говоря о шаманской или анимистической культуре, их необходимо учитывать.

Впрочем, я хотел бы сделать парочку замечаний. Во-первых, эти категории не только отражают ценность природы для современных людей, но и показывают зависимость людей от нее. Природа нужна нам и как источник пропитания, и для эмоционального и познавательного развития. Даже властвуя над ней и уничтожая ее, мы ощущаем это взаи-

мовление, и отрицать его невозможно.

Во-вторых, многие из ценностей, описанных здесь как «позитивные», для современного человека не очевидны. Между духовным и моральным – огромная разница: относя шаманскую/анимистическую культуру к моральной категории, мы вместе с тем игнорируем ее. Моральные/этические убеждения могут быть связаны с духовными, но прямой зависимости нет. Мир Природы можно наделить моральными и этическими качествами, но при этом он не будет помещаться в духовный контекст. Это нечто, принципиально отличное от анимизма, с которым нередко путают шаманские культуры, и который «почитает все живые организмы, в том числе животных, растения, горы, реки, поля, океаны, ветер, а также Солнце, Луну, Огонь и весь космос как разумные и одухотворенные».

Экошаманские практики открывают нам мир, где нет необходимости в чисто человеческих ценностях, архетипах и идеалах. Герои и героини здесь – восходящее солнце, животельный дождь, бескорыстный лосось, Дедушка Огонь, Бабушка Растительная Сила, – все они связывают нас с миром, существующим за пределами человеческого сознания. Восприятие мира Природы с чисто человеческой точки зрения – одна из главных причин разделения людей и Природы.

Определите, в чем конкретно отражается психологический дисбаланс наших отношений с миром Природы.

Наше восприятие мира Природы – результат воспитания, культурного мировоззрения и духовной ориентации (я уже говорил о разнице в воспитании детей в шаманской и западной культурах как об основной причине разрыва между мирами – человека и природы). Давайте вкратце ознакомимся с диагнозами-метафорами, которые помогут лучше понять суть конкретных экошаманских практик.

О том, что великие цивилизации могут оказаться неприспособленными к природным стихиям, говорили многие мыслители, например Генри Торо и Ральф Вальдо Эмерсон. Другие, в их числе Рейчел Карсон, Альдо Леопольд, Поль Шепард и Гэри Снайдер, полагали эту неприспособленность следствием антропоцентрического мировоззрения, из которого вытекает легкость восприятия идеи о превосходстве человека над природой. Развитие земледелия и животноводства, утверждение науки о механике и выработка технологий, победа монотеистических религий и многие другие исторические события привели к расколу миров человека и Природы.

Из этого вытекает множество различных диагнозов сложившейся ситуации. Теолог Томас Берри выступил с идеей, что вследствие механистического и технологического взгляда на мир люди – как вид – становятся аутичными по отношению к миру природы. Мы становимся глухими, слепыми и безразличными к тому живому, что породило и поддерживает нас. Долорес ЛаШапелль и Челлис Глендиннинг

в качестве определения диагноза предлагают использовать термин «болезненное пристрастие». Согласно этой теории, симптомы болезни – феноменальный рост накапливающегося капитала индустриального общества, безудержный рост потребления и одержимость все более быстрыми и мощными устройствами. Также нашему обществу ставили диагнозы «травматическая амнезия» – на основании того, что в результате серьезных болезней – как природных, так и антропогенных – мы забыли о взаимосвязи с природой, и «нарциссизм», поскольку беспрестанная погоня за все более дорогими и высокотехнологичными товарами подпитывает наше самолюбование, скрывающее внутреннюю пустоту.

Эти диагнозы, конечно, дают общее представление о возможных методах лечения и восстановления связи между человеком и Природой, однако в отношении западного мышления и психики я полагаю верным диагноз «диссоциации».

Нормальная познавательная функция, позволяющая фокусировать внимание путем отсеивания ненужного, становится болезнью, если принимает крайние формы. Современное общество отделило себя от природы с ее физическими, духовными и психическими свойствами, а также отделило духовное и психическое от физических ощущений, импульсов и инстинктов.

Восстановление единства достижимо не столько путем отказа от технократии и возвращения к доиндустриальному образу жизни, сколько посредством практик, позволяющих

осознать – на уровне сознания, тела и духа – ту систему ценностей, что заложена в основу наших технологий, и укрепляющих желание поддерживать здоровые – уважительные, духовные и гармоничные отношения с мирами – как привычным, так и тем, что находится за пределами нашего сознания.



# Работа на уровне тела

Нам необходимо осознать, что наше физическое тело – неотъемлемая часть мира природы, и что отчуждая себя от тела, мы отчуждаем себя от природы.

Кризис, переживаемый нашей планетой, мог быть вызван как капитализмом или индустриализмом, так и отсутствием духовного зрения или психологическим расстройством, патриархатом или всем перечисленным вместе, а также множеством других обстоятельств. Но очевидно одно: мы – крошечный фрагмент нашей древней планеты, часть огромного живого организма и выражение его творческой сути. Мы рождены не в мир, а из него.

Наша бrenная плоть – продолжение бессмертного тела Земли, вращающейся в бескрайней Галактике; ее органическая природа проявляется не только в горных цепях и глубинах океанов, но и в человеческом теле. В результате чрезмерного философствования и технологизирования мы отчуждаем себя от собственного тела и теряем связь с Землей. Лишенные этой связи, мы слабеем и становимся уязвимыми. Ощутить же свое «Я», воплощенное в земном теле вновь, означает восстановить связь с телом Земли и активное взаимодействие тела, сознания и окружающей среды.

Когда мы осознаем, что наше тело – не сосуд для духа, но его физическое выражение, мы начинаем почитать свою

плоть, а также плоть всей Вселенной.

Нам необходимо осознать, что наше физическое здоровье полностью зависит от состояния окружающей среды и от того, чем мы питаемся.

До появления технологий, загрязняющих окружающую среду, человечество жило в экологически чистом мире с чистым воздухом, чистой водой и плодородной почвой. Еще несколько столетий назад горожане могли полагаться на очищающие свойства природных стихий, но теперь наша планета – во власти загрязняющих природные системы токсичных и не поддающихся биологическому разложению материалов. Разрушающее воздействие созданных человеком технологий угрожает выживанию всех биологических видов, существующих на Земле; поскольку люди могут процветать лишь в здоровой планетарной экосистеме, то ущерб, причиненный любому из биологических видов или экосистем, или самой планете, в итоге непременно скажется на организме человека.

Как с шаманской, так и с духовной точки зрения, а также исходя из простого здравого смысла, вопрос питания – ключ к просвещению в деле экологии, а также к благополучию каждого из биологических видов, населяющих Землю. И до тех пор, пока люди не осознают священного значения употребляемой ими пищи, они будут истощать ресурсы планеты.

В глазах шамана племени то, что мы едим – свидетель-

ство нашей полной духовной разобщенности. И речь здесь идет не о метафоре духовной пищи, а именно о еде как таковой. Собирая, приготавливая и поднося блюдо к столу, мы проникаемся чувством духовной общности со всем сущим, включающим нас в круговорот жизни и времен года. Когда же мы покупаем еду в супермаркетах, разогреваем полуфабрикаты в микроволновках или забиваем холодильник продуктами, выращенными с применением химикатов, у нас не возникает священного чувства общности со всеми земными существами.

Даже органические продукты – большой шаг в направлении правильного питания – выращены и упакованы неизвестными нам людьми; священные таинства выращивания, собирательства и охоты для нас утеряны, не говоря уже об энергетике перевозок, продаж, обработки.

Святость пищи, таким образом, становится центральным понятием проекта экошаманизма – настолько важным, что рассматривается в этой книге на различных уровнях. Изменив отношение к тому, чем мы наполняем свое тело, мы изменим отношение ко всему, что нас окружает. Осознав святость пищи, мы осознаем святость земли и подлинную духовность земледелия. Земледелие/собирательство/охота обретут для нас священность глубоко почитаемых занятий. Земледельцы и охотники, подобно шаманам, начнут работать с мистическими силами Вселенной на благо своих сообществ. И тогда вместо искусственной пищи мы будем питать-

ся дарами земли, выращенными с любовью, на чистом воздухе, орошаемыми чистой водой. *Милна* (сад, поле) станет духовным центром жизни сообщества, в наших телах восстановятся природные ритмы и наша плоть уподобится святой плоти мира.

Познайте древнюю мудрость своего тела.

Физический опыт – это нити, связывающие нас с миром. Тело позволяет нам получить этот опыт. Жизнь – не только реализация внутреннего потенциала, но и взаимодействие с окружающим миром, в результате которого мы растем, развиваемся и открываем для себя новое, становимся зрелыми людьми. Мы приспосабливаемся к миру, взаимодействуем с ним, что-то отдаем, что-то получаем, и эта связь позволяет нам испытывать эмоции, инстинктивные желания, импульсивные движения души по отношению ко всему, что встречается нам на нашем пути.

Таким образом, связь с миром – основополагающий аспект жизни, который, понимаем мы это или нет, проникает всюду и работает на различных уровнях. Например, современный мир утратил знание о теле, которым владеют шаманы, потому что мы стали слишком рациональны и живем в основном, если можно так выразиться, головой, вследствие чего наше взаимодействие с физическим миром оказывается очень поверхностным. При внимательном рассмотрении в зеркале Природы наша жизнь напоминает бесплотный мыльный пузырь. Это неприятное осознание, но мы должны к

нему прийти, если хотим восстановить связь со своим телом  
и телом живой планеты.

# 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.