

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Шаманизм и психоэнергетика.....	4
1. Сбор солнечной энергии.	
Комплекс упражнений для мужчин и женщин.....	7
2. Двенадцать даров Силы.	
Комплекс упражнений для мужчин и женщин.	
3. Радужный мяч.	
Комплекс упражнений, рекомендуемый женщинам.....	21
4. Дыхание Огня.	
Комплекс упражнений для женщин.....	88
5. Счастливое рождение.	
Комплексы для беременных женщин и благоприятного течения беременности.....	118
Приложения:	
100 искусств девушек и женщин.....	205
Шаманизм вчера и сегодня.	
Интервью с писателем и шаманом О. Диксоном.....	209

Введение

ШАМАНИЗМ И ПСИХОЭНЕРГЕТИКА

Все, что есть в мире, и даже то, чего уже нет или только будет, представляет собой единый в своей основе энергетический поток. Древние сравнивали его с великой рекой, наполняющей Вселенную смыслом и содержанием, и символизировали кровью. Тюрки называют эту энергию словом «хан», которое можно перевести и как «кровь», и как «величие», и как «жизненная сила». Суть хан - непознаваема. Согласно шаманскому мировоззрению, мировая энергия или, иначе, Сила есть сам Великий Дух, создавший этот мир и незримо пребывающий во всех его частях, будь то человек, растение или камень. За первую манифестацию, проявление, Великого Духа, принимается Мать Прародительница. Эвенки называют ее *Бугады Энинтын*, то есть «Вселенской Матерью». Она отождествляется, непосредственно, с энергетическим потоком, омывающим все Творение с двух сторон. Один поток имеет положительный заряд, несет силу процветания и роста, а второй □ отрицательный, приносящий увядание и смерть. Эти потоки частично смешаны друг с другом и создают дуалистическое проявление мира, где нет четкой границы между добром и злом. Именно поэтому с архаических времен Бугады Энинтын представляли в виде двух женщин, сросшихся боками друг с другом.

Для гармонизации энергетических потоков древними шаманами были созданы многие ритуалы и техники. К некоторым из них относятся различные психоэнергетические и психофизические комплексы упражнений, направленные на улучшение духовного равновесия и достижение физического здоровья. Все они берут начало в анимизме, системе представлений, по которой все вокруг является живым, имеет душу, и связано друг с другом. Исходя из этого, воздействуя на один предмет, можно изменить другой. Так, раз совершен-

ная несправедливость, сделав круг, возвращается к своему началу.

Многие шаманские психоэнергетические комплексы были утрачены. Их следы сохранились лишь в мифах, эпосе, наскальных рисунках. Другие, с возникновением новых религий, изменились и стали частью практики других учений. Например, всем известное китайское боевое искусство У-Шу основано на танцах (играх) пяти зверей: тигра, оленя, медведя, обезьяны и журавля, а они, в свою очередь, базируются на еще более древней тотемической системе представления животных в танцах шаманов. С уверенностью можно сказать, что некогда психоэнергетические упражнения были распространены повсеместно. Часть из них была сакрализована и охранялась от непосвященных жрецами, что-то было общедоступно и носило вид оздоровительной гимнастики, применяемой в тех или иных случаях, например во время болезни.

В традиционной культуре народов Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока, то есть в регионах классического шаманизма, психоэнергетические комплексы сохранились, пожалуй, в наименьшей степени. Прежде всего, это связано с отношением к коренным народам этих регионов, которое было, да и остается, мягко говоря, предвзятым. Мнение о том, что в Сибири или на Севере нет, и не может быть никаких ценных знаний, долгое время оставалось без альтернатив. Даже в 1935 году, когда в Ленинграде была образована инициативная группа по изучению восточной медицины и психофизикультуры, наследие шаманов осталось без внимания. Взоры ученых были обращены на Индию и Тибет. После закрытия группы во время сталинских репрессий, прошло много лет, прежде чем в СССР возобновились исследования психопрактик. Если раньше техники шаманов игнорировались по политическим причинам, то потом изучать стало просто нечего: после 30-х годов самих носителей древней культуры практи-

чески не осталось. Тем не менее, уцелевшие фрагменты особых гимнастических и психофизических практик свидетельствуют о существовании в древности развитой системы, применявшейся для тренировки северных бойцов (у ненцев, чукчей и др.), в целительстве (у алтайцев, тувинцев, якутов, бурят), а так же в ритуальных целях (у нанайцев, ульчей и др.). В данной работе сделана попытка реконструкции, сведения отдельных упражнений и разрозненных частей в единое целое на основе информации, полученной как автором, так и другими исследователями от различных шаманов: Кочапа Тыкентекьева (Сев. Камчатка), Ивана Ядне (Ямало-Ненецкий А.О.), Вуану (Новая Гвинея), Харли –Быстрого Оленя (США) и др. Рисунки, иллюстрирующие комплексы упражнений, сделаны на основе авторских фотографий. За многолетнюю практику выполнения представленных ниже психоэнергетических упражнений в Обществе исследователей протокультуры «Мезосознание α », они показали свою эффективность, как с точки зрения реального улучшения здоровья, согласно предписаниям, так и в деле достижения состояния душевного спокойствия, необходимого для выполнения специфической работы шамана.

1. СБОР СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИИ

Комплекс упражнений для мужчин и женщин

Солнце является естественным источником энергии, без которого жизнь на Земле была бы невозможна. Поэтому в древности солнечные культы были распространены по всему миру. Круг хода Солнца делили на четыре сектора. Например, нанайцы называли их так: *Дэгдэ Сиун* – Восходящее Солнце или Утренняя Заря, *Сиун* – Полуденное Солнце, *Дэгдэ Акпан* – Заходящее Солнце или Вечерняя Заря и *Акпан* – Полуночное Солнце. Считалось, что каждый аспект включает в себе большую силу, которая тем или иным образом влияет на все живое. Утренняя Заря, или как ее называли чукчи, Леворучный Рассвет, привносит в мир свет нового дня, озаряя своим сиянием темноту ночи. Как полагают народы Севера, человек, зачатый во время рассвета, будет иметь счастливую судьбу, отмеченную солнечным восхождением. Энергия Утренней Зари и Полуденного Солнца использовалась, как реальная Сила, способная излечить любой недуг, особенно если он был вызван духами мира теней. К Вечерней Заре, или Праворучному Рассвету, обращались для поддержания связи с предками, которые когда-то ушли в Царство Мертвых по дороге, ведущей на запад. Северная сторона находилась под влиянием Полуночного Солнца, освещающего обратную сторону мира, когда на обычной наступала ночь. Ритуалы, связанные с этим аспектом, были также необходимы. Согласно древнейшим представлениям, темные силы полуночи необходимо было заклинать для того, чтобы они не вызвали на Земле бедствий и разрушений.

На Чукотке говорят, что Леворучный и Праворучный Рассветы – это два берега реки Времени, которые при наступлении полярной ночи сливаются воедино. Всего лишь на считанные минуты Солнце показывается из-за горизонта и вновь уходит вниз. Символами двух рассветов (утреннего и вечернего) выступают женские груди, в которых от «волнения накапливается молоко». О магической силе женской груди автор книги «Белый шаман» Н. Шундик отзывается так: «Грудь ее наполнена волнением будущего материнского молока. Это еще не молоко, это

лишь пока волнение, которому предстоит после превратиться в молоко. О, какая тайна в том пока еще глубоко упрятом, еще не нашедшем пути к выходу, еще не нашедшем свой белый-белый цвет материнском молоке! Само по себе оно – могучей силы добрый дух с неизменно благосклонным предрасположением. Живой, бунтующий дух материнского молока ищет выход наружу, и оттого грудь женщины становится горячей и упругой».

Некоторые женщины делают обращения к четырем Солнцам обнаженными, направляя свой взор в ту или иную сторону. Иногда, освобождается только грудь, как символ двух рассветов. Для проведения церемонии используется кинжал с металлической ручкой, который называется огненным. Он рассматривается, как своеобразная антенна и символизирует намерение.

У всех народов обращения к светилу очень похожи, что свидетельствует о глубочайшей древности культа. Этот ритуал в той или иной модификации сохранился вплоть до наших дней в шаманской культуре индейцев Америки и коренных народов Сибири и Севера. По правилам, он выполняется ежедневно, с соблюдением времени наступления солнечных фаз. Раз начавшись, цикл обращений больше не прерывается, поскольку это не просто зывания, а круг самой жизни.

Нижеприведенные обращения были составлены на основе заклинательных текстов и мифологического материала, известного под названием Большая Космическая Погоня.

ДЭГДЭ СИУН

(Утренняя Заря, Восходящее Полуденное Солнце)

В час восхода Солнца или сразу после пробуждения встаньте прямо, лицом на восток, с зажатым в руках огненным кинжалом. Правая ладонь должна сжимать металлическую рукоятку, а левая – обхватывать правую. Начиная с левого колена (рис. 1.1) прочертите в воздухе большую девятиконечную звезду так, чтобы вершина верхнего угла оказалась в точке над головой. Попробуйте увидеть, как за острием кинжала тянется бледная светящаяся линия. Закончив формирование звезды (рис. 1.2),